

## Кордицепс

У 1993 році на чемпіонаті Китаю з легкої атлетики китайські спортсменки встановили відразу три світові рекорди в бігу на 1500, 3000 і 10 000 метрів. Піднятися крутими спортивної сходах їм допомогло правильне харчування, що включає кордицепс. Так увагу споживачів різних країн привернув продукт, який традиційна китайська медицина використовує принаймні кілька сотень років.

Кордицепс являє собою складне біологічне співтовариство, а своє загальноприйнята назва отримав по одному з основних компонентів - грибу кордицепсу китайському (*Cordyceps sinensis*), славному представникові роду *Cordyceps*. Цей рід налічує кілька сотень видів, розсіяних по світу, і всі вони паразитують на комах: жуків, цвіркуна і кониках, клопах і мурах, однак вважають за краще метеликів. Улюблений об'єкт кордицепса китайського - гусениці примарною молі *Herpalus armonicanus*.

Ці метелики живуть на Тибетському нагір'ї і в непальських Гімалаях на висоті 3500-5000 метрів, їх гусениці повзають під землею і харчуються корінцями трави. Так вони існують два-три роки і за цей час линяють шість-вісім разів. Третя і четверта линьки - найнебезпечніші, бо саме в цей час гусениці найчастіше заражаються спорами або шматочками міцелію *C. sinensis*. Гриб проникає в тіло комахи через м'який покрив або кишечник і там розростається. Кілька днів заражена гусениця ще може ворушитися. За цей час вона піднімається ближче до поверхні землі і вмирає з піднятою головою, з якої, подібно до рогу, проростає гриб (строма). Вся ця конструкція зимує під землею на глибині 2-5 сантиметрів, а навесні гриб пробивається назовні і утворює темно-коричнєве плодове тіло, що нагадує булаву. (Назва «кордицепс» походить від латинських слів *cord* - 'булава' і *seps* - "голова".)

### [Кордицепс купити](#)

*Cordiceps sinensis* плодоносить з середини квітня по липень, і в цей час місцеві жителі кидають всі справи і відправляються на пошуки. Гриб підноситься над поверхнею на 2-5 сантиметрів, розглядіти його на тлі чорної землі складно, а треба ж його не просто зірвати, а акуратно витягнути з ґрунту разом з гусеницею. Власних тканин у неї практично не залишилося, гриб їх все спожив, збереглася лише затверділа жовтувато-коричнева оболонка, заповнена міцелієм зсередини і покрита їм зовні. Ця муміфікована грібогусениця і є той самий знаменитий китайський кордицепс. Самі китайці називають його Дун Чун Сяо Цао - 'взимку комаха, влітку рослина', а непальці - ясагумба ('гриб з личинкою').

У Китаї, Непалі та Бутані кордицепс вважають ліками від двадцяти однієї хвороби. Він зцілює захворювання нирок, печінки і легенів, знімає втому і тонізує, допомагає при еректильної дисфункції (кордицепс називають гімалайської віагрою), нічної пітливості, серцево-судинних захворюваннях, знижує рівень цукру і холестерину в крові, зміцнює імунну систему. Його також використовують для лікування ожиріння, туберкульозу, гепатиту В, цукрового діабету, раку і інфекційних захворювань. З 1964 року це офіційне ліки китайської фармакопеї.

На жаль, щедра на обіцянки традиційна китайська медицина зазвичай скупа на докази. Наукових досліджень дії кордицепса мало, більшість з них проведено на тваринах і клітинних культурах. Випробувань за участю людей кіт наплавав, вибірки невеликі, а

методики часто небездоганні. У наукових публікаціях можна прочитати, наприклад, що препарат покращує «біоенергетичний статус» мишачої печінки, отже, здатний зняти втому і підвищити витривалість і у людей, особливо літніх. А раз здатний - значить, робить. Крім того, західних вчених бентежить, коли китайські колеги називають кордицепс травною (herb) або описують його дію на енергії Інь і Ян.

У 2003 році Китай пережив спалах важкого гострого респіраторного синдрому (атипової пневмонії). Кордицепс тоді вважали панацеєю, ціни на нього підскочили раз в двадцять. Це був зручний випадок оцінити ефективність ліків, проте китайські медики їм не скористалися.

[Кордицепс купити в Україні](#)

Біологічно активні речовини кордицепса почали по-справжньому досліджувати тільки з 2008 року, хоча виділили на півстоліття раніше. Перш за все це кордіцепін (3'-деоксиаденозін) - сильний антибіотик, необхідний грибу, щоб відвоювати тіло зараженої гусениці у інших грибів і бактерій. Кордіцепін пригнічує ріст деяких клостридій, стрептококів, золотистого стафілокока і синьогнійної палички і при цьому не губить корисні біфідобактерії та лактобактерії кишкової мікрофлори. Він знищує гусениць капустяної молі, тому його розглядають як можливий інсектицид. Кордіцепін також відносять до протипухлинних агентів, оскільки він включається в молекулу РНК замість аденозину і заважає її синтезу.

А ще в списку біоактивних речовин кордіцеповая кислота - ізомер хінної кислоти; полісахариди (розгалужені галактоманнани), які вважають імунomodулятором, а імунomodулятори призначають пацієнтам, які проходять хіміотерапію - ось і зв'язок з онкологією; ліпофільні циклічні пептиди кордігептапептиди