



Кордицепс (*Cordyceps sinensis*) – род спорыньевых грибов, произрастающих преимущественно на территории Китая. В природе встречается более 400 различных видов кордицепсов. Кордицепс паразитирует на определенных видах насекомых, которые живут в земле. Часть своего жизненного цикла, который составляет несколько месяцев, гриб проводит на личинках и куколках насекомых, зимующих в почве. Споры гриба, попадая на поверхность насекомого, внедряются в тело хозяина, гидролизуют его хитиновый покров. В результате личинка насекомого погибает и превращается в своего рода «инкубатор» для развития полноценных грибов кордицепса. Пораженные грибом куколки насекомых или гусеницы мумифицируются и могут находиться без дальнейшего развития 1-2 года. С наступлением весны через дыхательное отверстие на голове гусеницы вырастает одиночное плодовое тело, чье основание остается связанным под землей с головой и телом гусеницы. В начале лета гусеница погибает, и из нее вырастает молодой гриб размером около 5 см, а его взрослая форма называется *C. sinensis*. Отмечено, что куколки и ткани насекомых, пораженные кордицепсом, не заселяются бактериями и не разлагаются. Происходит это из-за выделения грибом в тело хозяина природного антибиотика *кордицепина*, защищающего субстрат от микроорганизмов. Поэтому в качестве лекарства в народной китайской медицине используют и плодовой гриб, и тело гусеницы. **Как компонент традиционной китайской медицины гриб кордицепс принимают более 6 тысяч лет.**

Состав кордицепса варьирует в зависимости от вида и условий роста. В любом случае он содержит широкую группу биологически активных соединений, включая полисахариды (галактомананы, галактозаминогликаны), кордицепин, тритерпены, аденозин, эргостерин, незаменимые аминокислоты, пептиды, более 80 типов ферментов, в том числе коэнзим Q10, ненасыщенные жирные кислоты, 77 микро- и макроэлементов, витамины B1, B2, B12, C, D и E.

Кордицепс оказывает множество полезных воздействий на организм человека:

- защищает от повреждений печень и сердце, может улучшать метаболическую функцию других внутренних органов у больных с хроническим заболеванием почек;
- восстанавливает метаболизм при метаболическом синдроме;
- защищает ДНК клеток от повреждений и противодействует окислительному стрессу;
- повышает устойчивость организма к кислородному голоданию, повышает выносливость и работоспособность;
- используется для лечения различных опухолей, в частности тормозит риск развития лимфолейкоза;
- снижает воспалительные процессы в дыхательных путях при бронхиальной астме;
- оказывает гипогликемический эффект при сахарном диабете второго типа, снижает уровень глюкозы в крови за счет повышения чувствительности к инсулину;
- ускоряет процесс выздоровления больных с лейкопенией, значительно снижая действие химиотерапии на функцию костного мозга;
- проявляет адаптогенные свойства и является иммуномодулятором, оказывает противоопухолевое действие, производит противовоспалительный и противомикробный эффект;
- замедляет процессы старения.

Однако ученые всего мира ищут оптимальную суточную дозу кордицепса. Нет инструкции по применению, которую можно было бы приравнять к документу, одобренному Министерством здравоохранения Республики Беларусь и применять его как фармакологическое средство. Недостаточное количество знаний о кордицепсе не позволяют на данном этапе широко внедрять его в фармакотерапию. Положительное действие биологически активных веществ, входящих в кордицепс, дает возможность принимать его в виде биологически активных добавок к пище.

Существуют и **противопоказания к приему кордицепса:**

- аллергические реакции на грибы;
- беременность, грудное вскармливание;
- аутоиммунные заболевания;
- сосудистые патологии;
- нарушение свертываемости крови;
- прием противосудорожных препаратов;
- почечная недостаточность;
- гипертиреоз или гипотиреоз.

Доза кордицепса варьирует в зависимости от цели использования и составляет 1-3 г в день в составе биологически активных добавок к пище. Принимается утром натощак или за 30 минут до еды. Продолжительность курса должна быть не менее 2 - 3 месяцев, после чего необходим перерыв на одну-две недели.