

Kukeseente antiparasitaarne toime

Stella Jakobson, toitumisterapeut

Ajakirjast Toitumisteraapia nr. 6, 2013 (üle vaadatud 2019)

NB! Kui te kahtlustate endal parasiite, ärge hakake end ise kukeseentega ravima, pöörduge funktsionaalse toitumise terapeutide poole, kes aitavad välja selgitada, missugust analüüsi teha ning kuidas leida õiget ravi. Kukeseente antiparasiitset toimet võiks muidugi tunda ning igati soovitatav on kasutada kukeseeni parasiitidega nakkumise ennetamiseks.

Seeni kasutatakse antiparasitaarses ravis paralleelselt taimedega juba sajandeid (tõenäoliselt veelgi kauem). Seda teevad looduses ka loomad. Vaadake metsas kukeseeni - siit on näksinud hiir, sealt on hauganud jänes. On ka põtrade poolt suurelt hammustatud seeni. Metssead armastavad üles tuhnida seeneniidistikku ja nii saavad nad kätte kõige tugevama toimega osa seenest. Tihti on sead suure osa kukeseente leikohast üles tuhninud. Oleks naiivne arvata, et nad seda nälja kustutamiseks teevad - ülipeenest seeneniidistikust nad kõhtu täis ei saa. Küll aga puhastavad nad endid niimoodi parasiitidest, tugevdavad maksa ja kõhunäärme tööd.

Cantharellus cibarius harilik kukeseen



Kukeseen sisaldab märkimisväärsel hulgal C- ja D-vitamiini ning karotenoide, karotenoididesisalduselt ületab kukeseen kõiki teisi teadaolevaid seeni ning võistleb porgandiga. Karotenoidid on taimede oranžid, kollased või punased pigmendid. Peamine kukeseenes leiduv karotenoid beeta-karoteen on A-vitamiini eelvorm ning ka antioksidant, mis kaitseb nahka ja silmi UV-kiirguse eest, soodustab päevitumist, aga hoiab samas ära kortstrukste tekkimist. Seega on tegemist ka toiteväärtuse poolest väga kasuliku seenega.

Kukeseene viljakehas ja spoorides on leitud D-mannoosi (kinomannoos), mis blokeerib täiskasvanud helmintide närvikeskusi, kahjustab neid ümbritsevat limaskestast ning perforereerib, st sulatab osaliselt nende munade kesti, hävitades sel moel parasiite. Helmendid on kidausside, süstikusside või lameusside hulka kuuluvad nugiussid, kes on kohastunud

elama selgroogsete (sh inimeste) parasiitidena. Parasiidid väldivad kinomannoosiga kokkupuutumist, seetõttu kukeseened reeglina ei ussitagi. Kuna kinomannoos pole mürgine, siis ei kahjusta see inimese kudesid ega maksa, nagu seda teevad parasiitide sünteetilised tõrjevahendid. Kahjuks on kinomannoos termotundlik, see hävib juba kuumutamisel 50-60 kraadini, samuti kokkupuutel söögisoolaga. Seega on tavalisel viisil toiduks valmistatud, st termiliselt töödeldud kukeseentes kinomannoosi toime lakanud. Ka külmumine lagundab seda ainet, mistõttu võib hilissügisel pärast esimesi öökülmi leida metsast ka ussitanud kukeseeni.

Lisaks kinomannoosile leidub kukeseentes ka beetaglükanaane, mis vallandavad organismis spetsiifilise antiparasitaarse kaitse – nende toimel aktiveeruvad vererakud eosinofiilid, mis on võimelised ründama nii väikeseid parasiite kui ka suuremaid helminte. Eosinofiilide graanulites on teatav aine MBP (Major Basic Protein). Pärast aktiveerumist vabastab eosinofiil selle aine helmindi lähieesbruses. MBP kahjustab helmindi väliskesta, mille tagajärjel helmint hukkab.

Seened on parasiitide hävitamiseks head ka seetõttu, et lisaks nendele ainetele, mis parasiite hävitavad, on seentes palju ensüüme (nende seas amülaasid, lipaasid, tsellulaasid jt), mis aitavad lagundada süsivesikuid, rasvu, tselluloosi jt toidukomponente. Just tänu ensüümidele on seentega kasulik parasiite tõrjuda. Soolestikus hukkunud parasiidid seeduvad raskelt ja eritavad lagunedes rohkesti toksilisi aineid. Tänu seentes leiduvatele bioaktiivsetele ainetele ja ensüümidele saab organism sellega tunduvalt paremini hakkama. See on nagu „kaks ühes“ toime – hävitavad mittevajaliku ja aitavad ka tagajärgi likvideerida.

Kukeseente kasutamine nende ravitoimet säilitades

Alkoholitõmmise valmistamiseks võtta üks supilusikatäis kuivatatud ja hästi peenestatud kukeseenepulbrit 200 grammi veini või muu mõõduka kangusega alkohoolse joogi kohta (alkoholisisaldus 16-20%, näiteks vermut või portvein, või siis vajaliku kraadini lahjendatud kangem alkohol) ja lasta seista 10 päeva, iga päev segades või loksutades. Mitte filtreerida, enne tarvitamist loksutada ja juua koos seenepuruga. Tarbida parasiitide tõrjeks 2 tl õhtul enne und.

Võib ka tarvitada peenestatult pulbrina või toorelt püreestatuna toitude sees. Sobib ideaalselt hommikustesse smuutidesse

Kasutatud allikaid:

[Ирина Филиппова „Грибная аптека“, kirjastus „Диля“, 2008](#)

<http://www.antirak-center.ru>

<http://healing-mushrooms.net>