

Silkkiyökääpä

(*Trametes versicolor*)

Silkkiyökääpä on Euroopassa melko yleinen, Suomessa harvainen rantalehtojen näky. Kääpä muistuttaa ulkomuodoltaan kalkkunan pyrstöä, mistä juontaa sen englanninkielinen nimi ”turkey tail mushroom”.

Silkkiyökääpä ja siitä valmistetut uutteen (PSK, PSP), koppelo-kääpä ja siitä valmistetut uutteen (Maitake D-fraktio) sekä siiteke ja siitä valmistetut uutteen (AHCC, LEM, KS-2, lentinaani) näyttäsivät hyödyllisiltä useiden eri syöpätyyppien tukihoidonmuotona, immuunijärjestelmän ylläpitämiseksi – rankkojen hoitojen aikana.

Näitä lääkinnällisistä sienistä peräisin olevia yhdisteitä on myös tutkittu laajasti ihmisillä ja niiden käyttö on pääsääntöisesti havaittu turvalliseksi yhdessä sytostaattien tai sädehoitojen aikana. Sieniuutteiden hyödyntäminen syövän tukihoidon ei yleisesti ole suomalaisille onkologeille tuttu aihe, mutta tutkimushakujen tekeminen lääketieteellisiin tietokantoihin avaa hyvin käsitystä siitä, että näiden yhdisteiden suhteen kyse ei ole ainoastaan teoreettisista (koeputki- tai eläinkokeilla) saaduista tuloksista, vaan aihetta on tutkittu muihin rohdoskasveihin nähden verrattaen paljon [1–3].



Pakuri ja volgansieni

Pakurin ja volgansienen (tunnetaan myös nimellä teesieni tai kombutsa) yhdistäminen on ollut perinteinen kombinaatio Venäjällä. Kylmä pakuritee sekoitetaan valmiiseen volgansienijuomaan suhteessa 50/50 tai parhaassa tapauksessa kombutsa valmistetaan suoraan pakuriteetä juoman pohjanesteenä hyödyntäen.

Kombutsa on laktobasillien ja hiivasienten muodostama kompleksiksi, joka sisältää lukuisia hyviä bakteerikantoja, B-vitamiineja, orgaanisia happoja, polyfenoleja ja entsyymejä. Volgansieni kasvatetaan päälleen uuden ”juuren”, jonka voi antaa eteenpäin ystävälleen tai tuttavalleen.





Siiliorakas

(*Hericium erinaceus*)

Tätä Aasiassa ”leijonanharjana” (engl. Lion’s mane) tunnettua, uniikin ulkomuodon orakaslajiketta käytetään arvostettuna ruoka-sienenä. Perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä sientä on suosittu etenkin vatsan alueen vaivojen tasapainottamiseen ja ruoansulatuksen tehostamiseen.

90-luvun alun jälkeen siiliorakasta on tutkittu tasaisella tahdilla muistiin, kognitiivisiin kykyihin ja hermoston suojaamiseen liittyvissä asetelmissä. Siiliorakkaan sisältämien yhdisteiden on todettu eläinkokeissa ohittavan aivoveriesteen ja stimuloivan hermosolujen uusiutumista [1]. Ihmisillä suoritetuissa tutkimuksissa sienen on todettu parantavan kognitiivisia kykyjä placeboon verrattuna [2]. Ihmisillä suoritetuissa tutkimuksissa siiliorakkaan käytöllä on havaittu myös yleistä mielialaa kohottavia vaikutuksia [3]. Sienen potentiaalisia toimintamekanismeja ja lääkinnällisiä mahdollisuuksia tutkitaan tällä hetkellä mm. Alzheimerin taudin ja diabeteksen ympärillä [4].



Kiinanloisikka

(*Ophiocordyceps sinensis*)

Cordyceps on parasitiittisten sienten suku, johon kuuluu noin 400 lajiketta. Näistä tunnetuimpana *Cordyceps sinensis*, jonka nimi tarkentui muutama vuosi sitten DNA-määrittelyn seurauksena uuteen, *Ophiocordyceps sinensis* -nimeen. Tiibetiläisessä ja kiinalaisessa lääketieteessä cordyceps on kaikista arvostetuimpien yrttien joukossa ja sitä on käytetty etenkin munuaisten ja keuhkojen toiminnan tukemiseen sekä yleisen elinvoiman palauttamiseen.

Villinä kasvava cordyceps on yksi maailman kalleimmista ruoka-aineista / rohdoksista ja sen kilohinta voi olla jopa yli 30 000 € [1]. Sieni on harvinaistunut vuosi vuodelta liiallisen käärimisen seurauksena. Käytännössä kaikki maailmanlaajuisesti myyty cordyceps on viljeltyä. Suomessa esiintyy ainakin 10 eri loisikkalajiketta, mm. mustaloisikka (*Cordyceps ophioglossoides*) loisii maan alla kasvavissa mukulamaisissa sienissä, maahikkaissa. Punaloisikka (*Cordyceps militaris*) taas loisii perhostoukissa ja -koteloissa. Myös kyseisiä cordyceps-lajikkeita on tutkiuttu suhteellisen paljon niiden lääkinnällisten ominaisuuksien valossa.



Koppelokääpä
(*Grifola frondosa*)

Koppelokääpä eli maitake tunnetaan Japanissa nimellä ”tanssiva sieni” (engl. dancing mushroom), koska perinteisesti kerääjien sanotaan tanssivan ilosta niitä löytäessään. Maitake on yksi Aasian arvostetuimmista lääkkeellisistä sienistä, mutta sitä on arvostettu pitkään myös kulinariisien suosimana ruokasieninä.

Perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä koppelokääpä linkittyy vahvasti kauneuteen, osaltaan sen maksan toimintaa tukevien vaikutusten kautta. Sientä käytetään myös verenpaineen ja -sokerin tasaamiseen sekä vastustuskyvyn parantamiseen. Maitake sisältää korkeita pitoisuuksia erilaisia glukaaneita ja koppelokäävästä on eristetty useita eri yhdisteitä, joita on hyödynnetty Aasiassa pitkään syövän tukihoidossa, tukemaan immuunijärjestelmän toimintaa rankkojen hoitojen aikana [1–2]. Vuonna 2009 arvostettu Yhdysvaltalainen Memorial Sloan-Ketteringin syöpäsairaala suoritti maitakkeesta valmistetuilla polysakkaridiuutteilla I/II-vaiheen kliinisiä tutkimuksia rintasyöpää sairastavilla naisilla havaitsi uutteen säätelevän potilaiden immuunijärjestelmän toimintaa [3].



Siitake
(*Lentula edodes*)

Siitakesieni ovat todennäköisesti suurimmalle osalle suomalaisista kaikkein tutuin yksittäinen, enemmän tutkittu lääkinnällinen sieni. Näitä sieniä löytyy käytännössä jokaisesta kotimaisesta supermarketista ja niiden hyödyntäminen osana keittoja, muhennoksia ja paistoksia on helppo väline lääkinnällisten sienten käyttömäärien lisäämiseen arjessa.

Siitakkeen kuivapainosta neljäsosa on proteiinia ja sienestä on eristetty useita aktiivisia aineita (glukaaneja, AHCC, lentinaani, KS-2, LEM), joita on tutkittu ja käytetty Aasiassa pääasiassa eri syöpätyyppien tukihoidona, ilman havaittuja kontraindikaatioita esimerkiksi sytostaattihoitojen kanssa [1–4].

Vaikka useissa ruokaresepteissä siitakesienten käyttöä suositellaan raakana, voivat raakana syödyt siitakesienet aiheuttaa ikävän ihoreaktion (siitakedermatiitti). Sienet on hyvä kypsentää aina ennen käyttöä, vaikka tämän allergisen reaktion ilmeneminen näyttäisi olevan käytännössä melko harvinaista.