



## REISHI – královská houba

MUDr. Pavel Hanzelka

Vážený LR partneri,

dnes si popovídáme o houbě s léčivými vlastnostmi, která je v oblasti Dálného východu (Čína a Japonsko) známá více než 4000 let. Reishi je japonský název pro **královnou léčivých hub**, která se jmenuje **lesklokorka lesklá**. Čínský název **ling-zhi** je rozšířený a užívaný daleko méně. Lesklokorka se řadí mezi tzv. dřevokazné houby. To znamená, že ke své výživě potřebuje cizí organismus, ze kterého čerpá důležité látky pro svou existenci.

V tomto případě je to dřevina, kterou svým růstem mohou poškozovat a způsobovat její hnilobu. Výskyt ve volné přírodě je velmi vzácný, jedná plodnice se vyskytuje cca na jednom ze 100.000 stromů. Je tedy zřejmé, že v minulosti byla tato houba sbírána výhradně pro nejvyšší členy společnosti, čínské císaře. Plodnice této houby roste na živých i odumřelých částech stromů (saprofyt i parazit v jednom – tedy tzv. saprofytoparazit), její povrch vypadá jako by byl nalakovaný – odtud již zmíněný český název Lesklokorka lesklá (*Ganoderma lucidum*). Roste hlavně v Japonsku a v Číně, ale je možné na ni narazit také v Evropě, a tedy i v České republice. Plodnice této houby je velmi tuhá a proto se nehodí pro kulinářské účely. Reishi existuje v 6 variantách (fialová, černá, žlutá, bílá, modrá a červená).

**Pouze varianta červená obsahuje maximální koncentraci účinných látek. Proto se využívá i v lékařství.**

Reishi se řadí mezi tzv. imunonutriční houby. Znamená to, že:

- A) tato houba obsahuje látky posilující obranný systém těla, tzv. chytré cukry a také triterpenoidy (viz dále)
- B) obsahuje látky, které jsou potřebné pro výživu organismu (minerály, vitamíny, aminokyseliny)



Obecně pak tato houba patří mezi tzv. **medicinální houby (funghi medicinali)**, tedy ty, které je možné užít k posílení zdraví organismu a také jako doplňkovou přírodní léčbu řady nemocí.

### ÚČINNÉ LÁTKY V REISHI SE DĚLÍ DO 4 SKUPIN

**a/ polysacharidy (tzv. chytré cukry)** – jsou molekuly složené z jednoduchých cukrů. Podle toho se dělí na beta-D – glukany (složené jen z molekul glukózy) a nebo na tzv. heteroglykany (heteropolysacharidy). Tyto cukry stimulují bílé krvinky k obraně organismu proti infekcím, proti nádorům a stimulují proces, který se obecně označuje jako fagocytosa (jedná se o pohlcování cizorodých částí v organismu buňkami imunitního systému). V poslední době bylo ale zjištěno, že tyto tzv. chytré cukry mají daleko komplexnější vliv na lidský organismus a také na jeho obranný systém.

**b/ triterpenoidy** – jsou organické látky, k nimž patří kyselina ganoderová a lucidenová a řada dalších látek, triterpenoidy mají imunomodulační účinky, imunostimulační účinky a také protinádorové a antialergické účinky. V reishi jich bylo popsáno cca 200. Z tohoto počtu má cca 80 prokazatelné účinky na zdraví. I proto je reishi považována za královnu hub.

**c/ germanium** – je stopový prvek, který přijímáme ve velmi nedostatečném množství. Reishi má vysokou schopnost v sobě germanium koncentrovat, dokonce mnohonásobně více než je toho schopen ženšen. V reishi je 4x více germania než v ženšenu. Germanium působí antioxidačně, protinádorově a také má vliv na imunitní systém. To je jeden z dalších důvodů, proč je reishi řazena na pomyslném žebříčku léčivých hub na první místo. Žádná jiná houba v sobě nedokáže tento prvek naakumulovat v tak vysoké koncentraci. Germánium je v houbě přítomno v organické sloučenině s názvem karboxyetyl-germanium-seskvioxid.

**d/ ostatní látky** – patří k nim například ling-zhi protein s antialergickými vlastnostmi a adenosin, který má vasodilatační (cévy roztažující) a antiagregační (zabraňující shlukování krevních destiček) účinky. Přítomnost adenosinu je důvodem určité opatrnosti, kterou musíme mít u pacientů, kteří užívají „protisrážlivé“ léky. Proto je nutné tyto stavy vždy raději konzultovat s lékařem. Do této skupiny patří také minerály, aminokyseliny a vitamíny, na které je reishi opravdu bohatá.

Pro účely výroby potravinových doplňků je nutné Reishi pěstovat (kultivovat), protože v přírodě je její výskyt nanejvýš vzácný a sběr by byl velmi drahý. Možnost kultivace reishi byla vypracována v roce 1968 týmem čínských a japonských vědců – mykologů.

### PĚSTUJE SE CELKEM TŘEMI ZPŮSOBY:

**a/ kultivace v plastových pytlech** – tato metoda je nejlevnější, houba se pěstuje na dřevěných pilinách, umístěných v plastových pytlech, kultivace trvá celkem 3 měsíce, výsledkem jsou malé plodnice, které obsahují nízkou koncentraci polysacharidů (do 10 %)

**b/ kultivace na dřevěných špalcích** – tato metoda trvá cca 6 měsíců, plodnice se pěstují na špalcích, které jsou umístěny v dřevěných krabicích, výsledkem jsou plodnice větší a lepší kvality než u předchozí metody, průměrný obsah polysacharidů je kolem 20 %

**c/ kultivace na dlouhých dubových špalcích** – tato metoda dává nejlepší plodnice, trvá kolem 12 měsíců, houba se pěstuje na dubových špalcích, které jsou zasazeny do speciálního substrátu, který obsahuje důležité živiny, nutné pro růst houby. Výsledkem je houba s vysokým obsahem polysacharidů, cca kolem 30 %. Tato metoda poskytuje nejvyšší plodnice.



### Z REISHI SE VYRÁBÍ POTRAVINOVÉ DOPLŇKY TROJÍM ZPŮSOBEM

**a/ pomletím plodnice na jemný prášek (tzv. biomasa)** – takovéto doplňky obsahují cca 0,5, maximálně 3 % polysacharidů. Prášek z houby však obsahuje všechny účinné látky, které houba obsahuje. Prášek musí být pomletý velmi jemně, aby byla dobře rozrušena buněčná stěna jednotlivých buněk této houby a látky se uvolnily, protože trávicí systém člověka neobsahuje enzym, který by trávil a rozkládal polysacharid buněčné stěny hub tzv. chitin (enzym, chitináza). Biomasa obsahuje všechny účinné látky v reishi obsažené.

**b/ extrakcí účinných látek z plodnice (tzv. extrakt)** – takovéto doplňky obsahují koncentraci polysacharidů kolem 20 %–25 %. Jsou tedy mnohonásobně účinnější než tzv. biomasa. Je zde vynikající vstřebatelnost do organismu. Kvalitní doplněk z této houby by měl vždy obsahovat extrakt, nikoliv pouze biomasu.

Aby byly v extraktu účinné jak chytré cukry, tak triterpenoidy, provádí se tzv. dvojitá extrakce – horkou vodou a alkoholem. Tím je zajištěna maximální koncentrace a přítomnost obou složek.

**c/ kombinací obou metod** – tedy kombinace prášku a extraktu – to je případ naší firmy LR. Tato kombinace tak spojuje výhody obou metod (spektrum všech látek + vysoká koncentrace polysacharidů). Kapsle Reishi plus obsahují 240 mg extraktu z této houby a 100 mg prášku (jemně rozemletého).

### 10 HLAVNÍCH ÚČINKŮ REISHI NA LIDSKÝ ORGANISMUS:

- 1/ **protinádorový** (mechanismus je komplexní: podpora imunity – bílých krvinek, indukce buněčné smrti nádorových buněk, zábrana metastazování nádorových buněk, zábrana vrůstání cév do nádoru, omezení dělení nádorových buněk)
- 2/ **antimikrobiální** (působí proti bakteriím, virům, může zabraňovat jejich množení a růstu)
- 3/ **imunostimulační** (potencuje imunitní systém)
- 4/ **imunomodulační** (tam kde je imunita namířena vůči vlastním tkáním, ji upravuje do normálních mezí)
- 5/ **antioxidační** (vychytává škodlivé volné radikály)
- 6/ **antialergický** (může tlumit projevy alergických nemocí)
- 7/ **protizánětlivý** (snižuje projevy zánětu)
- 8/ **detoxikační** (pomáhá tělu zbavovat toxinů a vyloučit je z těla)
- 9/ **regenerační** (pomáhá při výstavbě a obnově tkání)
- 10/ **omlazující** (anti-aging efekt – tedy efekt zpomalující projev stárnutí)

Reishi obecně řadíme mezi tzv. **adaptogeny**, čímž rozumíme, že pomáhá překonat tělu různé stresující vlivy.

Z uvedeného výčtu je zřejmé, u jakých onemocnění se reishi užívá. **Kromě nádorových onemocnění jsou to různá alergická onemocnění (astma, ekzémy, senná rýma), poruchy imunity, časté a opakované infekce, revmatická onemocnění, zánětlivé střevní onemocnění (Crohn, ulcerosní kolitida), kardiovaskulární onemocnění (hypertenze, ischemická choroba srdeční, vysoký cholesterol) migréna, nespavost, cukrovka, jaterní choroby, některá neurologická onemocnění (Alzheimerova choroba) a řada dalších.**

**DÁVKOVÁNÍ REISHI** – platí obecné pravidlo – **dávkování se přepočítává na extrakt** (kapsle Reishi plus obsahuje 240 mg extraktu z této houby + 100 mg prášku – biomasy):

- a/ prevence** 0,5–1 gram extraktu z houby, což odpovídá 2–4 tabletám Reishi plus/den
- b/ onemocnění** 1–2 gramy extraktu z houby, což odpovídá cca 4–8 tabletám Reishi plus/den
- c/ zvláště závažná onemocnění** (zhoubné bujení) 2–3 gramy extraktu, což odpovídá 8–12 tabletám Reishi plus/den. Ve velmi komplikovaných a závažných případech je možné dávku zvýšit až na 10 gramů extraktu denně!!!

### JAK SE REISHI SPRÁVNĚ UŽÍVÁ?

20 minut před jídlem nebo 30 minut po jídle, je nutné jej zapít vodou nebo slabým čajem. Toto platí obecně pro všechny tzv. medicínální houby.

Pokračování na následující straně ►

## ► REISHI – KRÁLOVSKÁ HOUBA – pokračování

### UŽITÍ REISHI U NÁDOROVÝCH CHOROB:

Je to jedna z hlavních indikací této houby. Preventivně užíváme vždy 0,5–1 gram extraktu. V případech vysokého rizika vzniku nádorového onemocnění (např. kuřáci, výskyt nádoru v rodině u přímých příbuzných, onemocnění, která predisponují ke vzniku rakoviny atp.) se dávky preventivní rovnají dávkám léčebným. Totéž platí v případě tzv. sekundární prevence (tj. již v minulosti prodělaného a vyléčeného nádorového onemocnění). Léčebně jsou dávky minimálně 2x vyšší než dávky preventivní – tedy 1–2 gramy extraktu minimálně. U velmi rozvinutých nádorů se pak ještě mohou užívat až 4–10x vyšší než dávky preventivní!!! Tedy 4–10 gramů extraktu z této houby. Reishi nejenže působí protinádorově, ale také snižuje nežádoucí účinky chemoterapie (průjmy, vypadávání vlasů, útlum kostní dřeně atp.) a radioterapie (defekty na kůži, vředy). Tato léčba je pak mnohými lépe tolerována. Na rozdíl od Aloe Vera gelu se reishi nemusí vysazovat během chemoterapie. Bylo zjištěno, že pravidelné užívání Reishi snižuje výskyt střevních adenomů – polypů, které jsou přímým předstupněm rakoviny tlustého střeva.

V Japonsku a v Číně je lesklokorka v této indikaci schválena jako lék, hradí jej tam ze zdravotního pojištění a užívá se tam velmi často jako významný doplněk onkologické léčby (u řady nádorových onemocnění). Je popsána řada kazuistik s pozitivním účinkem reishi u zhoubných nádorů.

V produktu **Reishi plus** od firmy LR tak máme vynikající a kvalitní potravinový doplněk s výrazným potenciálem ovlivnit naše zdraví a to i tam, kde již došlo k rozvoji onemocnění. Zvláštní důraz je kladen na prevenci a doplňkovou léčbu chorob nejzávažnějších, jakými jsou nádorová onemocnění.

Reishi plus je tak důmyslnou kombinací biomasy a extraktu, což z něj činí vysoce kvalitní a účinný potravinový doplněk na trhu, zvláště ve srovnání s konkurenčními produkty od jiných výrobců. Využijme tak schopnost reishi, této královské houby, detoxikovat a posílit naše tělo nejen když už jsme nemocní, ale především preventivně, s cílem těmto nejzávažnějším chorobám zabránit, aby vůbec propukly.

Přeji Vám všem hodně úspěchů v pomoci druhým s tímto skvělým produktem firmy LR.

MUDr. Pavel Hanzelka

**Lékařská infolinka:** +420 602 430 333

Út 7.30 - 10.00 hodin

St 7.30 - 10.00, 18.30 - 21.00 hodin

Čt 18.30 - 21.00 hodin

Pá 12.00 - 14.30 hodin

