



## DÁTE SI REISHI? MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás opäť pozdravujem, milí LR poradcovia!

**Určite ich všetci poznáte. Červené s bielymi bodkami z rozprávok, jedlé i nejedlé, vyprážené či nakladané... O čom je reč? No predsa o hubách. Dnes sa ale s Vami nechcem podeliť o recepty na hubovú omáčku, dnes Vám chcem niečo povedať o hubách medicínskych a obzvlášť o jednej z nich.**

Huby pozná ľudstvo už celé tisícročia. Archeologické nálezy naznačujú, že huby ľudia využívali už pred vyše 7000 rokmi. Minulé civilizácie na základe skúseností a omylov prišli na to, že konzumácia niektorých druhov húb môže privodiť „zaujímavé“ psychické zážitky, že iné pôsobia ako jed a niektoré sa stali tradičnou súčasťou rôznych pokrmov. Obsahujú totiž ľahko stráviteľné proteíny (až 40% sušiny) ktorých obsah je vyšší ako v rastlinách a takmer sa zhoduje s obsahom v mlieku a v mäse. Sú zdrojom cukrov, vlákniny, voľných mastných kyselín, majú vysoký obsah fosforu, vápnika, draslíka a železa, sú excelentným zdrojom vitamínov skupiny B a C, niektoré dokonca obsahujú vitamín D. Jednoducho, jedlé huby pre obsah celého spektra živín patria na náš stôl.

V krajinách Orientu ľudia, ale už pred mnohými tisícročiami pozorovali účinky konzumácie niektorých „nejedlých“ druhov húb na ľudské zdravie. Tieto druhy síce nemajú význam z hľadiska výživy, vieme ale využiť účinky ich extraktov v prevencii, liečbe a podpornej liečbe rôznych ochorení.

**Ganoderma lucidum** alebo **Leskokorka lesklá**, huba o ktorej bude dnes reč, je pravdepodobne jednou z najstarších medicínsky využívaných húb. Pre svoj vplyv na zlepšovanie zdravia, dlhovekosť, celkovú odolnosť a zlepšovanie pamäte už vyše 4000 rokov.

V Japonsku ju nazývali **Reishi** alebo **Mannetake** čo znamená „10.000-ročná huba“, v Číne a v Kórei je známa ako **Ling Zhi** alebo **Ling Chu** – „huba nesmrteľnosti“. Mnoho ďalších kultúr poznalo jej benefity. Rimania ju považovali za „jedlo bohov“, v Egypte sa verilo, že je „darom boha Osirisu“ a v Číne ju považovali za „elixír života“. Prvé písomné zmienky o jej účinkoch sa datujú do obdobia vládnutia dynastie Han (25-220 n.l., zároveň vznik pomenovania Ling zhi). V týchto písomnostiach sa jej užívanie spájalo s dobrou náladou, dlhým životom bez chorôb a so šťastím. Rod

Ganoderma (Petter Adolf Karsten, 1881) zahŕňa niekoľko druhov, z ktorých najväčšiemu záujmu a zároveň obľube sa teší Ganoderma lucidum. Jej pomenovanie má základ v niekoľkých jazykoch. „Ganos“ pochádza z gréčtiny a znamená „jasný, lesklý, žiarivý“ a „derma“ znamená „koža“. „Lucidum“ má základ v latinčine a znamená „svetlý, lesklý“ čo zodpovedá aj slovenskému názvu Leskokorka lesklá.

Samotný vedecký svet sa začal o Reishi zaujímať až v 60-ich rokoch minulého storočia. Problém jej výskumu spočíval v nedostatku množstva štandardizovaných produktov pre experimentálne skúmanie. Až vďaka poznatkom japonského výskumníka Yukio Naoi z Kyoto University z roku 1971 o spôsobe kultivácie tejto huby sa za posledné desaťročia podarilo zvýšiť produkciu viac ako 10-násobne. Dnes predstavuje objem ročnej produkcie asi 4300 ton. Z toho 3000 ton sa vypestuje v Číne, zvyšok v Kórei, Taiwane, Japonsku, Thajsku, USA, Malajzii, Vietname, Indonézii a na Srí Lanke. Pre svoje nespočetné objasnené liečebné účinky a absenciu nežiadúcich účinkov

sa Reishi stala obľúbeným prírodným liečivom na celom ďalekom východe a dnes informácie o nej nájdeme aj v Americkom bylinnom liekopi-se a Liečebnom kompendiu.

Reishi je mäkká, drobivá, plochá huba obličkovitého tvaru s lakovanou kôrkou a malými pórmí na spodnej strane, ktorými uvoľňuje výtrusy. Najúčinnějšía odroda je červenej farby. Jej domovom sú východoázijské jedľové lesy. V Severnej a Južnej Amerike, v Afrike, v Európe a dokonca v Amazónii rastie ako saprofyt na kmeňoch listnatých stromov, hlavne javorov. Keďže, ale rastie len na 1 z 10.000 stromov, nájst divoko rastúcu hubu v prírode je veľká zriedkavosť. Pre komerčné použitie sa pestuje o vnútri za sterilných podmienok, alebo vonku naočkovaná na kmene stromov. Pre svoju výrazne horkú chuť sa z nej nedá jednoducho uvariť polievka, ale užíva sa vo forme tinktúr, vysušeného prášku alebo kapsúl.





Jej liečebné účinky sprostredkúva niekoľko obsahových látok. Reishi vytvára skupinu látok - **triterpénov** (názov odvodený od každému známeho terpentínu), organických zlúčenín, ktoré patria medzi základné stavebné kamene každého živého tvora. Vznikajú z nich steroidné hormóny a patrí medzi ne napr. aj vitamín A. Sú základnou zložkou esenciálnych olejov pridávaných do potravín, do parfumov, či využívaných v aromaterapii. Niektoré z nich sú súčasťou liekov podporujúcich vykašliavanie pri akútnych a chronických ochoreniach dýchacích ciest. Chemickou modifikáciou triterpénov vznikajú triterpenoidy a z nich sú odvodené **ganoderové kyseliny**. Najznámejšie z nich, ganoderová kyselina A a B majú množstvo biologických účinkov, medzi ktoré patrí napr. hepatoprotektívny efekt (ochranný účinok na pečeň), protinádorový efekt (priamy toxický vplyv na nádorové bunky) a potláčajú aktivitu 5-alfa reduktázy (znižujú hladinu hormónov – androgénov v prostate) čím významne pôsobia v prevencii rakoviny prostaty. Znižujú hladinu cholesterolu a krvného tlaku.

Podobné ako iné huby je aj Reishi bohatá na **polysacharidy**, ktoré tvoria vyše 57 % sušiny. Sú zložené z molekúl glukózy vzájomne pospájaných do rôzne dlhých reťazcov pomocou  $\beta$ -glykozidovej väzby (odtiaľ názov „beta-glukány“). Výskum priniesol poznatky o tom, že najaktívnejšími formami s vyššou biologickou aktivitou sú nerozpustné tzv. (1,3/1,6)  $\beta$ -glukány v porovnaní s rozpustnými (1,3/1,4)  $\beta$ -glukánmi (sú základom niektorých doplnkov na posilňovanie imunity na báze pekárenského droždia. (Ops, takže nie je beta-glukán ako beta-glukán). Na „voľné“ miesta v reťazcoch môžu byť navyše naviazané ďalšie proteíny (napr. Protein-8 s protialergickým a imunostimulačným účinkom, čím sa ich aktivita ešte zvyšuje. V tradičnej čínskej medicíne sa Reishi používa v rámci Fu Zheng liečby, ktorá sa považuje za ekvivalent západnej imunologickej liečby. V medicíne sú totiž beta-glukány známe ako „modifikátory biologickje odpovede“ pre svoju schopnosť aktivovať činnosť imunitného systému. Imunológovia z Univerzity v Louisville zistili, že beta-glukány sa viažu na povrch imunitných buniek, ktoré sú súčasťou vrodenej imunity na špecifickom mieste tzv. CR3 receptore, čo umožňuje imunitným bunkám rozoznávať „cudzie“ od „vlastného“ (jedna zo základných funkcií imunity – vlastné tolerovať) a cudzie „ničit“, je narušená pri chorobách z autoimunity). Štúdie naznačujú, že majú významné protinádorové účinky, pôsobia proti vzniku metastáz, zvyšujú účinnosť chemoterapie, v spojení s ňou predlžujú pacientom život a môžu potláčať nežiaduce účinky onkologickej liečby na tvorbu krviniek. Niekoľko kontrolovaných štúdií z konca 90-tych rokov 20. storočia porovnávajúcich ich účinok s placebo (neúčinnou látkou), potvrdzuje ich preventívne pôsobenie proti infekciám. Štúdie na zvieratách aj na ľuďoch potvrdzujú podporu hojenia rán, potláčanie tvorby a uvoľňovania zápalových látok pri artritíde či molekúl podmieňujúcich klinické prejavy alergickej nádchy. Užívanie beta-glukánov môže znižovať hladinu cholesterolu a „zlých“ tukov, čím pôsobí preventívne proti srdcovo-cievnyim chorobám. Spolupodieľajú sa na modulácii črevnej sliznicovej imunity a môže z nich profitovať aj pacienti so zápchou. K ďalším zložkám patrí **lanostan** s protialergickým účinkom, **manitol** s účinkom pri opuchoch, **polyfenoly** s antioxidantnými vlastnosťami, **kumaríny**, **proteíny**, **laktóny**, **vitamíny skupiny B a C**, **meď**, **zinok**, **mangán**, **draslík**, **horčík**...

Liečebných možností využitia Reishi je nespočetne veľa. Dominantnými, sú ale **poruchy imunity** (alergie, astma, autoimunitné ochorenia) a **rakovina**.

Hoci presný protinádorový účinok nie je známy, ponúka sa hneď niekoľko možností ovplyvnenie rôznych vývojových štádií rakoviny: potláča tvorbu nových ciev (tie si vytvára nádor pre svoju vlastnú výživu), pôsobí toxicky na nádorové bunky a navodzuje ich apoptózu (programova-

nú bunkovú smrť), potláča tvorbu metastáz a aktivuje protinádorovú imunitu chorého pacienta. Tieto účinky ešte podporuje jej antioxidantný účinok. Možnosti využitia týchto účinkov v doplnkovej liečbe nachádzame u pacientov s rakovinou rôznych orgánov – prostaty, hrubého čreva, prsníka, pľúc a mnohých ďalších, leukémií, lymfómov a mnohopočetného myelómu.

Reishi potláča zhlukovanie krvných doštičiek (a tým **tvorbu zrazenín**), **znižuje krvný tlak** (napodobuje účinok liekov zo skupiny ACE-inhibítorov), **hladinu cukru** u cukrovky 2. typu a cholesterolu v krvi. **Pomáha pečeni** zotaviť sa po vírusových infekciách, po poškodení vplyvom toxických látok a liekov, môže byť doplnkom liečby **chronických zápalov** pečene, obličiek, kĺbov, dutín a priedušiek.

Má priamy **protivírusový** účinok na herpetické vírusy a vírus chrípky, zabíja kvasinky a škodiacie črevné baktérie a pôvodcov zápalov močových ciest ako sú napr. E. coli.

Patrí medzi najčastejšie odporúčané doplnky pri vyčerpanosti, nespavosti a ako súčasť očistných kúr.

Už viete, prečo sa Reishi hovorí „huba nesmrteľnosti“? Pevne verím, že Vás tieto informácie zaujali. A možno ste práve našli doplnok pre riešenie vlastných zdravotných problémov, či ťažkostí Vašich blízkych a Vašich pacientov a dúfam, že sa už čoskoro na stránkach LR Magazínu podelíme s konkrétnymi výsledkami s každým, komu na jeho zdraví záleží.

Váš MUDr. Tomáš Kampe

**infolinka Aloe Vera: +421 917 519 891**  
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.  
**email: tomas.kampe@lr-slovak.com**

