



Reishi plus s vitamínem C

Vážené poradkyně a vážení poradci.

Dovolte mi, abych Vás v tomto

pokračování poradny seznámil s dámou, přicházející na scénu potravinových doplňků firmy LR. A není to jen tak ledajaká dáma, patří k těm nejvýše postaveným – je to císařovna čínských léčivých rostlin a hub. Její jméno v čínštině zní **Ling Zhi**, což znamená „bylina duchovní síly“ (jedná se ale o houbu, takže český překlad není přesný) a v japonštině **Reishi**. Moderní názvosloví ji označuje jako **Ganoderma lucidum** a v českém jazyce **Lesklokorka lesklá**. Je to nejedlá dřevokazná houba, která se v Číně a Japonsku používá déle než 4000 let v tradiční bylinné medicíně (nejstarší známá houba s léčivými účinky). Západní kultura se s ní seznámila zhruba před třiceti lety. Nejstarší a nejznámější čínský medicínský text Shen Nung Ben Cao Jing, pojednávající o 365 různých tradičních léčivých prostředcích (byl sepsán praotcem tradiční čínské medicíny Shen Nungem před 2000 lety za vlády dynastie Han), ji staví na první místo dokonce i před ženšen. Je tomu tak zejména díky efektu, s jakým působí na mnohá



onemocnění, a také pro její schopnost navodit a udržet rovnováhu v těle, která je podle tradiční čínské medicíny nejdůležitější pro zachování zdraví. To vše reishi umí bez závažných vedlejších účinků.

Tím, že roste na kmenech některých druhů listnatých stromů jen za specifických podmínek, byla velmi vzácná, běžným lidem nedostupná, mohli ji užívat jen císaři a movití šlechtici. Až poté, co byla v druhé polovině dvacátého století japonskými vědci a farmáři vyvinuta dokonalá metoda kultivování reishi v umělých skleníkových podmínkách, se stala tato houba dostupná i široké veřejnosti.

Přestože je popsáno více než 2000 druhů reishi, léčivé účinky byly hlouběji studovány pouze u šesti druhů – červené (rudé), černé, modré, bílé, žluté a fialové reishi. Z této šestice mají nejvýraznější zdraví prospěšné účinky černá a červená reishi. Černá reishi se prodává v čínských bylinkářstvích a je také označovaná jako „divoká“ (v přírodě rostoucí). Pro své nižší léčivé účinky je o něco míň ceněna než červená. Dnes už je známo, že je to způsobeno nižším obsahem zdraví prospěš-

ných polysacharidů. U červené reishi je tento obsah nejvyšší, a proto je tak potentní.

Je dokázáno, že vzhled a barva (tudiž i kvalita) souvisí s podmínkami, v jakých reishi roste. Proto japonská vláda implementovala přísná pravidla pro pěstování této houby a to se projevilo vysokou kvalitou v Japonsku pěstované červené reishi.

Široké spektrum zdravotních účinků bylo nedávno shrnuto v článku britské organizace pro výzkum rakoviny **Cancer Research UK** který nese titul „Léčivé houby: jejich terapeutické vlastnosti a užití v současné medicíně se speciálním důrazem na léčbu rakoviny“.

