



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, vyprážané 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“ psychologické 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 Osirisa“ 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, najst' 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.

