



REISHI – královská houba

MUDr. Pavel Hanzelka

Vážení LR partneři,

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 **královnu 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. chytře 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. chytře 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. chytře 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.