

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 chytřé cukry, tak triterpenoidy, provádí se tzv. dvojí 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 zabránit 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, ulcerózní 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/ **zvlášť 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. medicínalní houby.

Pokračování na následující straně ►