

Huba reishi je vďaka svojim schopnostiam v Japonsku a Číne prezývaná aj ako huba večnej mladosti a nesmrteľnosti. A to najmä z dôvodu schopnosti badateľne spomaľovať starnutie buniek. Jej účinky sú však využívané aj pri liečbe nádorových ochorení či stimulácii imunitného systému. V tradičnej čínskej medicíne predstavuje účinnú zbraň pri liečbe mnohých chorôb, ich predchádzaniu a to všetko bez vedľajších účinkov.

Huba reishi je výnimočná najmä svojimi **imuno-stimulačnými schopnosťami**. Tvrdí sa o nej, že ak ju užíva zdravý človek, pomôže mu vyhnúť sa ochoreniam. Chorému organizmu zas pomáha dostať ho z choroby o niečo rýchlejšie. Huba má okrem toho aj **protizápalové, hypotenzívne, protialergické, protivírusové, protirakovinové a hypolipemické účinky**. V Japonsku a Číne je dokonca schválená vládou ako **prevencia a podporná liečba rakoviny** a zaradená do oficiálneho zoznamu liekov. Huba reishi **obsahuje polysacharidy**, ktoré posilňujú imunitu a ničia choroboplodné zárodky. Huba obsahuje aj **organické germárium**, ktoré sa podieľa na lepšom viazaní kyslíka krvou a tiež vylučovaní toxínov z tela. Okrem toho sú v jej zložení aj **triterpenoidy, adenosín, množstvo vitamínov a minerálnych látok**.

Vedci analyzovali obsahové látky a zistili, že obsahuje všetky esenciálne aminokyseliny, z minerálov má výrazný obsah železa a selénu a ďalej obsahuje tiež výrazne niektoré vitamíny zo skupiny B. Veľmi zaujímavý je pomerne vysoký obsah inak vzácneho prvku germánia. Obsah germánia spájajú niektorí vedci s protinádorovým účinkom, iní zmieňujú, že podporuje imunitu.

Obsahuje veľké množstvo rôznych druhov polysacharidov, čo má vplyv na jej schopnosti podporiť imunitu (niektoré z nich sú pôsobením podobné beta glukánom). U niektorých z nich vedci skúmajú protinádorové pôsobenie. Ďalej obsahuje veľké množstvo antioxidantov, polysacharidy, triterpény, vlákninu, organické germárium, enzýmy, adenosínu. Obsiahnuté terpenoidy majú mať protizápalový účinok. Medzi najvýznamnejšie terpenoidy patrí kyselina ganodermová a lucidenový. Odborníci uvažujú o tom, že táto huba, tradične odporúčaná na problémy s pamäťou, by mala práve vďaka pôsobeniu určitých látok zo skupiny terpenoidov aj priaznivé pôsobenie pri Alzheimerovej chorobe či rovnako všeobecne u problémov s pamäťou a u stareckej demencie.

Rovnako tieto látky by mali preventívne pôsobiť proti vzniku trombóz (vďaka obsahu adenosínu) či uvoľňovanie histamínu (z tohto dôvodu je reishi doporučovaná aj u alergikov). K jej priaznivým pôsobením na naše zdravie patrí celková podpora detoxikácie organizmu, normalizácia hodnoty krvného tlaku, pomáha znižovať hladinu cholesterolu, je užitočný pri alergiách, pomáha pri poruchách spánku či liečbe astmy a má rad ďalších účinkov. Je dôležité však zdôrazniť, že k významným účinkom patrí pôsobenie imunostimulačné či imunomodulačné, čo významne podporuje imunitu. Tiež zlepšuje bunkový metabolizmus, odstraňuje z tela toxické látky nahromadené v pečeni a chráni ich pred zanášaním škodlivinami. Reishi taktiež podporuje fyziologickú funkciu pečene a povzbudzuje srdce (obsiahnuté látky zlepšujú prietok krvi). Často sa výťažok z reishi kombinuje s vitamínom C, pretože pomáha zlepšiť príjem polysacharidov obsiahnutých v tejto hube.

Reishi sa doporučuje pri nespavosti, búšení srdca, psychickej únave, nesústredenosti, závratoch a ďalších podobných stavoch.

Reishi má vzťah aj k pľúcam. Dokáže transformovať hlien, čím zastavuje kašeľ a dýchavičnosť. Zo všetkého uvedeného je vidieť, že táto huba má uplatnenie ako v tradičnej čínskej, tak aj v modernej medicíne.

Informácie – Zdroj: (<http://www.celostnimedica.cz/reishi-houba-nesmrtnosti.htm>)