

Ganoderma - reishi

(Ganoderma lucidum)

Tradiční použití má houba Ganoderma ve východní Asii (zejména v Japonsku, Číně a Koreji) více než dva tisíce let. Je tedy jednou z nejstarších hub využívaných v tradiční etnické medicíně. Její Japonský název Reishi má čínsko-japonského původ. Čínské jméno Lingzhi znamená "houba nesmrtelnosti". Je nazývána rovněž houbou dlouhověkosti. Je uvedena v oficiálním lékopisu léčivých bylin a přehledu léčebných metod v USA.

Účinky houby Ganoderma

- normální hladina cholesterolu v krvi
- normální funkce oběhové soustavy
- normální hladina cholesterolu v krvi
- přirozená obranyschopnost-imunitní systém
- alergie
- zlepšení fyzického a mentálního stavu
- zpomalení procesu stárnutí
- při poruchách spánku, nervozitě
- při stresových stavech a vyčerpání
- prevence proti vzniku nádorových onemocnění
- zlepšuje paměť
- snižuje vysoký krevní tlak
- příznivě ovlivňuje činnost jater a ledvin
- chrání jaterní buňky před poškozením
- podpora při léčbě poruch jater
- antibakteriální a protizánětlivý účinek
- působí detoxikačně

Použití

Využívají se především plodnice ve stáří 6-9 měsíců. V tomto stáří je koncentrace obsahových látek nejvyšší. U starších hub se obsah látek postupně snižuje a účinek není tak efektivní. Sušení je jedna z nejstarších přirozených metod konzervace, při které jsou zachovány všechny důležité obsahové látky.

Popis

Patří mezi dřevokazné houby. Najdeme ji na pařezech nebo na kmenech většinou již odumřelých stromů. Plodnice jsou polokruhovitě o průměru 6–12 cm. Český název lesklokorka lesklá odkazuje na jakoby lakem pokrytý povrch plodnic.

Využívané části

Nejvyšší koncentraci obsahových látek a nejefektivnější použití mají zejména plodnice hub.

Obsahové látky

Ganoderma obsahuje jedinečné bioaktivní látky. Kromě vitamínů a minerálů zde nacházíme velké množství polysacharidů beta glukanů, ganoderanů, ale také steroidů, cyklických esterů laktonů a triterpenů. Mnoho z tradičního užití bylo vědecky dokumentováno. Výzkum houby se soustředí zejména na schopnosti zvyšující obranyschopnost a protinádorové vlastnosti.

Výskyt

Pochází z východní Asie. V přírodě roste Ganoderma na trouchnivějících kmenech a pařezech v přímořských oblastech Číny. Vyskytuje se v šesti barevných variantách, z nichž nejčastější je červená.

Doba sběru

Plodnice ve stáří 6-9 měsíců se po sběru rychle suší. Vyrůstá na kmenech nebo pařezech listnatých dřevin v květnu až říjnu.