

## MYKOTERAPIA

### - właściwości prozdrowotne grzybów

Według szacunków na świecie występuje półtora miliona gatunków grzybów. Zaledwie 7% z nich jest poznanych i dokładnie opisanych. Jak bogaty i ciągle mało znany jest to dział wiedzy, niech świadczy fakt, że w samej Puszczy Białowieskiej rośnie około 1700 gatunków grzybów, z czego 190 występuje jedynie w tej części kraju. W Białymstoku prowadzone są unikalne w Europie międzyuczelniane badania mające na celu wyselekcjonowanie z grzybów substancji, które będzie można wykorzystać do leczenia nowotworów. Największe nadzieje pokładane są w ekstrakcie z *korzeniowca sosnowego*. Od dawna w naszej rodzimej medycynie ludowej doceniano właściwości prozdrowotne *borowika szlachetnego*, *maślaka*, *koźlarza*, *boczniaka* czy *huby brzozonej* (zwanej też *błyskoporkiem podkorowym* bądź *czagą*).

Na świecie opisano łącznie ponad 700 gatunków grzybów, których właściwości lecznicze zostały potwierdzone laboratoryjnie. Mykoterapia odgrywa ważną rolę w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej TCM. Od tysiącleci stosowano w niej całą gamę grzybów prozdrowotnych. Wiele z nich poddano współcześnie wnikliwym badaniom, które umożliwiły naukowe poznanie ich składu i oddziaływań. Szczególne znaczenie dla mieszkańców Dalekiego Wschodu miały przede wszystkim grzyby takiej jak reishi, kordyceps chiński, shiitake, mitake, i corolius.

**Centrum Ziółolecznictwa Wilcaccora** w Łomiankach koło Warszawy ( <https://www.unadegato.pl/> ) prowadzone od wielu lat przez farmaceutkę i popularyzatorkę terapii naturalnych **Martę Skolmowską** posiada spore doświadczenie w stosowaniu ekstraktów z grzybów.

## REISHI

Reishi jest dziś najpopularniejszym na świecie grzybem stosowanym w mykoterapii. Posiada wszechstronne działanie. Posiada w swoim składzie wiele cennych składników, do których należą zwłaszcza polisacharydy, triterpeny, 16 rodzajów aminokwasów (w tym 7 niezbędnych dla zdrowia człowieka), proteiny, mannitol, alkaloidy, adenozyne, rybozydeanina i lakton A.

Jak podają powszechnie dostępne materiały źródłowe reishi ma zastosowanie:

- \* do wzmocnienia sił odpornościowych,
- \* przy osłabieniu serca, płuc, wątroby, trzustki i nerek,
- \* przy nadciśnieniu, astmie i bronchicie,

\* w terapii bezsenności, schorzeń żołądka, stanów zapalnych stawów i nerek,

\* jako środek wzmacniający biowitalność,

\* w regulacji pracy całego organizmu i w zapewnieniu poprawnego funkcjonowanie organów wewnętrznych,

\* do ochrony wątroby i detoksykacji,

\* pomocny w terapii zatruc i przewlekłych stanów zapalnych,

\* jako środek wspomagający profilaktykę i terapię nowotworową

\* opóźnia efekty starzenia,

\* wzmacnia pamięć,

\* pomaga zapobiegać rozwojowi reakcji alergicznych,

\* obniża poziom glukozy we krwi,

\* chroni skórę i opóźnia jej starzenie,

\* obniża masę ciała,

\* wzmacnia płodność

**Centrum Ziółolecznictwa Wilcaccora** proponuje preparaty z rozłupanych zarodników grzyba reishi. Co jest istotne, sprowadza je od renomowanych dostawców z Chin, którzy stosują ostre reżimy technologiczne i wnikliwą kontrolę jakości. Produkt ten posiada certyfikaty Unii Europejskiej, certyfikat koszerne w USA, dopuszczenie do obrotu GiS w Polsce oraz wiele innych (ECOCERT, GMP, JAS, ISO 9001-2000 i inne). Testowany był też przez Zakład Ekotoksykologii Roślin Uniwersytetu Warszawskiego.

W ofercie znajduje się **Reishi puder**:

<https://ziola.unadegato.pl/reishi-puder-p-2.html>

**Reishi Forte** w kapsułkach:

<https://ziola.unadegato.pl/reishi-forte-p-43.html>

Marta Skolmowska, na podstawie swoich wieloletnich doświadczeń, proponuje również stosowania reishi jako kosmetyku:

<https://ziola.unadegato.pl/kosmetyki-c-9.html>

oraz:

<https://ziola.unadegato.pl/reishi-cream-mousse-75-ml-p-82.html>

Reishi wchodzi też wraz wilcatorą w skład preparatów:

- **Ganomix puder:**

<https://ziola.unadegato.pl/ganomix-puder-p-59.html>

- **Ganomix** (dawne WILCASHI FORTE) w kapsułkach

<https://ziola.unadegato.pl/ganomix-120-kapsulek-dawne-wilcashi-forte-p-47.html>

## CORDYCEPS

Kiedyś jeden ze znawców mykoterapii użył określenia: **cordyceps** to prawdopodobnie najsilniejsza ładowarka energii ze wszystkich grzybów. Kordyceps chiński, bo tak po polsku nazywa się ten gatunek, rośnie w naturalnych warunkach na Wyżynie Tybetańskiej oraz w Nepalu na wysokości powyżej 4200 m n.p.m. Grzyb pasożytuje na gąsienicach znajdujących się pod ziemią. Według *Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TCM)* cordyceps:

- uzupełnia energię *jang* nerek i łąduje punkt bramy energetycznej *ming men*
- wzmacnia energię *in* płuc
- odżywia esencję nerek
- przekształca flegmę i zatrzymuje kaszel
- uspokaja ducha
- wspiera energię życia *qi*

**Literatura podaje, że cordyceps może być stosowany przede wszystkim na różne problemy związane z oddychaniem, z zaburzoną odpornością oraz dla zwiększania wydolności organizmu i przeciwdziałaniu zmęczeniu.**

**Inne najważniejsze zastosowania opisany w materiałach źródłowych:**

- skrócenie fazy regeneracji organizmu
- zwiększenie odporność na stres
- poprawienie nastroju i zapobieganie stanom depresyjnym
- regulacja płodności i zaburzeń seksualnych
- wsparcie funkcji nerek
- regulacja pracy tarczycy
- polepszenie funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego, krążenia krwi i pracy serca
- wsparcie organizmu w walce z infekcjami
- spowolnienie procesów starzenia
- zwalczanie stresu oksydacyjnego
- zapobieganie nawracającym infekcjom dróg moczowych
- obniżenie poziomu cholesterolu
- ochrona wątroby
- wspomaganie leczenia niewydolności nerek

Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora posiada w ofercie produkty:

- **Cordycaps King** zawierający sproszkowany cordyceps

- **Cordycaps** w kapsułkach:

<https://www.unadegato.pl/start/>

**Cordyceps jest też stosowany w innowacyjnym kosmetyku opracowanym przez Martę Skolmowską zwanym Perła Tybetu:**

<https://www.unadegato.pl/?s=cordyceps>

## SHIITAKE

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej TCM grzyb shiitake opisywany jest jako "eliksir życia". Jak podają publikacje, zalecano go do podniesienia witalności organizmu, wzmocnienia odporności oraz jako środek do zwalczaniu stresu. Chroni nas przed działaniem wolnych rodników i stresem oksydacyjnym oraz spowalnia procesy starzenia. Od kilkuset lat stosuje się również shiitake

jako środek pomocniczy do terapii m. in. nowotworów, chorób serca, wysokiego ciśnienia, otyłości, problemów seksualnych i problemów związanych ze starzeniem się organizmu, kamicy woreczka żółciowego, wrzodów oraz zaparć. Grzyb reguluje poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Zalecany jest również w zapobieganiu zakrzepicy. Wpływa korzystnie także na ciśnienie krwi. Chroni też przed łysieniem, siwieniem i wypadaniem włosów. Pomaga zachować ładny wygląd cery i paznokci. Zaleca się stosować shiitake profilaktycznie w okresie jesienno-zimowym, by uchronić organizm przed chorobami.

Współczesne badania potwierdzają jego silne działanie przeciwnowotworowe, przeciwwirusowe i antybakteryjne. W swoim składzie zawiera wiele cennych witamin i minerałów. Można w nim znaleźć witaminy z grupy B (B2, B3, B5, B6), witaminę D. Shiitake to też dobre źródło cynku, fosforu, manganu, kobaltu, potasu, siarki, miedzi i selenu.

Do jego najcenniejszych składników należy *lentinan* (beta glukan, czyli organiczny związek chemiczny z grupy polisacharydów), który odpowiada za stymulację układu immunologicznego.

Ekstrakty z shiitake dostępne są w Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora.

Oto te produkty:

- **Shiitake** w kapsułkach

<https://ziola.unadegato.pl/shiitake-p-5.html>

- **Shiitake** - proszek

<https://ziola.unadegato.pl/shiitake-proszek-100-g-p-97.html>

## MAITAKE

W języku japońskim nazwa grzybów *maitake* może być tłumaczona jako „tańczący grzyb”. Legenda głosi, że nazwa ta wzięła się od tańczących ze szczęścia ludzi, którym udało się odnaleźć ten cenny ze względów terapeutycznych grzyb. W naturze rośnie na pniach drzew. W wielu krajach znajduje się na liście gatunków zagrożonych, ale na szczęście, w celach terapeutycznych opracowano metody jego masowej hodowli.

Korzystne działanie maitake zostało potwierdzone w wyniku wieloletnich prac badawczych japońskiego naukowca **dr Hiroaki Nanby**, profesora uniwersytetu w Kobe.

Swoje właściwości maitake zawdzięcza wysokiej zawartości polisacharydów. Szczególne znaczenie posiada **betaglukan**. Powoduje on m.in. obniżenie zawartości cholesterolu LDL we krwi, zapobiega występowaniu cukrzycy oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej. Obniża również ciśnienie krwi. Znajduje też zastosowanie w profilaktyce nowotworowej szczególnie układu pokarmowego. Zwiększa aktywność makrofagów, co wpływa na zahamowanie rozwoju nowotworów piersi, prostaty, płuc i wątroby. Dostarcza witamin C, D i z grupy B oraz wapnia, potasu, białka i aminokwasów. Zalecany przy osteoporozie i alergii. Wzmacnia odporność, zwalcza wirusy i bakterie, reguluje wagę ciała, wspomaga funkcjonowanie jelit.

W ofercie w Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora występuje jako:

- **Maitake frakcja D** , w którym zastosowano ekstrakt (15:1) z grzyba.

<https://ziola.unadegato.pl/maitake-frakcja-d-proszek-100-g-p-76.html>

## CORIOLUS

Grzyb coriolus, w Chinach noszący nazwę *yun zhi*, a w Japonii *kawaratake* – był od wieków stosowany w systemach medycznych Dalekiego Wschodu. Jest jednym z najlepiej przebadanych grzybów. Używa się go jako środka pomocniczego przeciw zapaleniu płuc i nowotworom, zwłaszcza raka żołądka, jelita grubego i płuc. Posiada działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Szczególnie unikalne w składzie Coriolusa jest *polisacharydy PSP, PSK i krestin*. Ten ostatni wykorzystywany w niektórych krajach w terapii nowotworu żołądka i ostrej białaczki.

Badania coriolusa i PSP prowadzono też w Polsce:

<https://repozytorium.umk.pl/bitstream/handle/item/2379/Immunomoduluj%20i%20przeciwnowotworowe%20w%20c5%82a%20c5%9bciwo%20polisacharydopeptydu%20%28PSP%29.pdf?sequence=1>

Coriolus został wprowadzany do oferty Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora

## PREPARATY ZAWIERAJĄCE MIESZANKĘ GRZYBÓW

W Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora stosuje się też preparaty wieloskładnikowe, w skład których wchodzi ekstrakty z grzybów.

W Gano-tumeriku zastosowano połączenie grzybów maitake i reishi, kurkumy i pieprzu. Wzmaga to działanie poszczególnych składników i skuteczność mieszanki (efekt synergii):

- **Gano-tumeric:**

<https://www.unadegato.pl/gano-tumeric-preparat/>

- **Preparat do biostymulacji organizmu Fohow Sanbao Oral Liquid z wyciągami cordycepsu, reishi i shiitake działający (wg badań PubMed):**

- immunostymulująco
- adaptogennie
- mobilizujący siły witalne
- wspomagający terapię antynowotworową
- polepszający działanie układu krążenia
- przeciwbakteryjne i przeciwwirusowo
- przeciwalergiczne

<https://ziola.unadegato.pl/fohow-sanbao-oral-liquid-p-90.html>

## CZAGA

Huba to owocnik grzyba rosnący na drzewach. Za szczególnie cenny w terapii jest gatunek zwany **czagą brzozową** (znany też pod nazwą **błyskoporka podkorowego**). Grzyb ten stosowano w medycynie ludowej od wielu wieków. Dziś naukowcy potwierdzają, że może być on środkiem pomocniczym w terapii wielu chorób, w tym nowotworów.

W byłym ZSRR badania nad wykorzystaniem huby brzozowej w chorobach onkologicznych prowadził **prof. M. Czernoruckij**. Z zebranych przez niego materiałów wynika, że kuracja hubą zahamowuje procesy chorobowe i skłonność do przerzutów nowotworów.

W Polsce badania nad hubą czarną prowadził **prof. Aleksander Ożarowski**. Ustalono, że wyciąg z tego preparatu hamuje rozwój komórek nowotworowych szczególnie w przypadkach raka jajników, szpiczaka mnogiego, raka płuc, raka odbytu, raka nerki, raka żołądka, raka jelita grubego oraz raka piersi.

W literaturze specjalistycznej można znaleźć informacje, że ekstrakt z huby poprawia też funkcjonowanie mózgu, oczyszcza i ogólnie wzmacnia organizm. Obniża poziom cukru we krwi, zwiększa liczbę erytrocytów i limfocytów. Reguluje ciśnienie krwi. Osłania i odtruwa wątrobę. Działa

przeciwgorączkowo. Jest pomocny przy zaburzeniach funkcjonowania trzustki oraz ośrodkowego układu nerwowego. Korzystny jest również w przypadku wielu chorób skórnych, wrzodów żołądka, nadkwasoty oraz stanów zapalnych pęcherza i dróg moczowych.

W Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora opracowano preparat zawierający prócz mielonej huby brzozej również vilcacoreę. Produkt zwany **Inkas Czaga Esperanza** ułatwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu w osłabieniu i zmęczeniu, wspomaga utrzymanie prawidłowego działania układu pokarmowego i odpornościowego.

Informacje o **Inkas Czaga Esperanza** - proszek

<https://ziola.unadegato.pl/inkas-czaga-esperanza-p-60.html>

\*\*\*\*\*

#### **Wybrana literatura o grzybach w terapii po polsku:**

- *Reishi – nadzieją współczesnej medycyny* – praca pod redakcją dr. Adama Kwiecińskiego

- *Reishi Ganoderma Lucidum - właściwości lecznicze* - Adam Kwieciński, Marek Siwulski (red.)

- Schulten Frank Daniel, *Reishi - król grzybów leczniczych*

- Siwulski M., Sobieralski K., Sas-Golak I., *Wartość odżywcza i prozdrowotna grzybów*, "Żywność. Nauka. Technologia. Jakość", 2014, nr 1

- Tero Isokauppila, *Grzyby lecznicze*, Białystok, 2018.

\*\*\*\*\*

**Z pewnością zastosowanie grzybów w terapii jako naturalnych biostymulatorów będzie się w przyszłości zwiększać. Prowadzane w wielu laboratoriach świata, w tym w Polsce, prace badawcze stwarzają nadzieję, że proces rozwoju mykoterapii ulegnie przyspieszeniu.**

*Uwaga: recenzja suplementów diety i preparatów ziołowych nie jest jakkolwiek wskazówką medyczną. Po poradę należy zwracać się indywidualnie do lekarza lub farmaceuty!*