

## Serdecznie witamy

Dzień dobry drodzy Goście, Towarzystwo Wiedzy o Grzybach Leczniczych wita Was bardzo serdecznie!

Tutaj możecie dowiedzieć się wielu rzeczy na temat fascynującego świata grzybów leczniczych. Z tych stron, zawierających informacje o różnych dolegliwościach, np. o zaburzeniach snu, nadwadze, alergiach, cholesterolu, nadciśnieniu itp, korzysta codziennie nawet 3.000 odwiedzających! Możecie zamówić bezpłatny egzemplarz książki "Heilpilze" /Grzyby lecznicze/ autorstwa Pani dr Susanne Ehlers.

Nowicjusze powinni najlepiej rozpocząć lekturę od Wprowadzenia, które pozwoli zrozumieć, jak działają grzyby lecznicze. A potem możecie odszukać swoje dolegliwości na stronie „Choroby”.

dr Susanne Ehlers  
Towarzystwo Wiedzy o Grzybach Leczniczych

## Serdecznie witamy w Towarzystwie Wiedzy o Grzybach Leczniczych

Postawiliśmy sobie za cel zapoznać Was z fascynującym światem grzybów leczniczych! Będziecie naprawdę zdumieni, ile siły i możliwości terapeutycznych drzemie w grzybach! Od niepamiętnych czasów grzyby zaliczane były do najbardziej tajemniczych form życia. Nie potrzebują fotosyntezy, dlatego z botanicznego punktu widzenia nie należą do roślin! Nie są również zaliczane do zwierząt. Tworzą samodzielną grupę wśród organizmów żywych.

My, mieszkańcy środkowej Europy, nie wiemy jednak prawie nic o tym, że, grzyby zawierają nieprawdopodobne spektrum wykazanych naukowo substancji czynnych. Tymczasem Tradycyjna Medycyna Chińska od niepamiętnych czasów wykorzystuje z ogromnym nieraz powodzeniem rozmaite grzyby do walki z całym szeregiem chorób!

Poniższy przykład powinien Was przekonać. Znaczenie słowa „penicylina” jest powszechnie znane. A większość nawet wie, że chodzi tu o antybiotyk, czyli środek, który zabija bakterie. Jednak niewielu z nas ma świadomość tego, że i w tym przypadku mamy do czynienia z grzybem! Należy tutaj wspomnieć, że penicylina uratowała do tej pory miliony istnień ludzkich!

Wcale niemałą część informacji na temat działania grzybów otrzymywaliśmy przez dłuższy czas od ludzi, którzy mieli bardzo pozytywne doświadczenia z grzybami leczniczymi i którzy wyrażali swój zachwyt z powodu odzyskanego zdrowia dzięki naturze! Więcej na ten temat można przeczytać pod „Choroby”!

Grzyby lecznicze nie są tajemniczym cudownym środkiem! Są one skarbnicą odkrytych - i w międzyczasie dobrze poznanych – substancji czynnych, z których powinniśmy korzystać dla zachowania dobrego zdrowia, a przede wszystkim celem wsparcia procesów leczenia i rekonwalescencji – bez skutków ubocznych! Aktywizują m.in. drzemiące w ciele siły samoleczenia! A właśnie takie wzmocnienie odporności jest często w przypadku wielu chorób i dolegliwości decydującym i brakującym elementem do pełnego wyzdrowienia!

Terapia grzybami leczniczymi w przeciwieństwie do medycyny konwencjonalnej zwalczającej choroby jest ukierunkowana na przywrócenie zdrowia poprzez tak zwaną homeostazę. Pojęcie to oznacza równowagę wszystkich stale przebiegających procesów w organizmie, np. równowagę mineralną, enzymatyczną, hormonalną, wodną, elektrolityczną i immunologiczną. Grzyby witalne mają zatem właściwości regulujące, tzn. u ludzi z wysokim ciśnieniem powodują wyrównujące obniżenie ciśnienia, u tych ze skrajnie niskim ciśnieniem krwi – podwyższenie ciśnienia. To samo odnosi się do stanu psychicznego, trawienia, cholesterolu, alergii, nowotworów...! To tłumaczy tak niewiarygodnie wiele możliwości zastosowania grzybów leczniczych!

I jeszcze wskazówka na zakończenie: na tych stronach, szanowni Czytelnicy, przedstawione zostało szerokie spektrum zastosowania grzybów leczniczych. To pomoże w prowadzeniu rozmowy z lekarzami medycyny konwencjonalnej czy niekonwencjonalnej na temat zasadności (dodatkowego) przyjmowania grzybów leczniczych przy Waszym schorzeniu. W żadnym wypadku informacje tu zawarte nie powinny skłaniać przy takich ciężkich chorobach jak np. nowotwór do samodzielnego podjęcia decyzji bez uprzedniej konsultacji medycznej o przerwaniu ew. terapii czy w ogóle o niepodjęciu leczenia!

Wykaz poszczególnych chorób wraz z danymi dotyczącymi grzybów leczniczych i ich dozowaniem powstał w oparciu o posiadaną wiedzę. Opiera się on z jednej strony na obszernej literaturze naukowej, a z drugiej strony na cennych doświadczeniach terapeutycznych. Pomimo to nie możemy udzielić żadnej gwarancji, że stosowanie grzybów zostanie uwierczone sukcesem. W Niemczech grzyby witalne nie są dopuszczone jako leki, lecz należą do uzupełniających środków spożywczych.

Grzyby lecznicze należy postrzegać zatem – zwłaszcza w przypadku ciężkich chorób - jako dodatkową możliwość wzmocnienia i ustabilizowania całego organizmu, co ma znaczący wpływ na energię i radość życia, a tym samym może w decydujący sposób przyczynić się do wyzdrowienia chorego!

Medycyna akademicka i medycyna naturalna nie muszą się wzajemnie wykluczać, wręcz przeciwnie – wszystko wskazuje na to, że ich wspólne działanie – zwłaszcza w przypadku ciężkich chorób – jest kluczem do zwycięstwa nad chorobą!

I w tym duchu życzymy Wam wszystkiego dobrego i szybkiego powrotu do zdrowia!

dr Susanne Ehlers  
Towarzystwo Wiedzy o Grzybach Leczniczych

## **Polyporus umbellatus**

### **/żagiew okółkowa/**

Polyporus jest stosowany głównie przy:  
odwodnieniu  
nowotworach płuc  
białaczce  
obrzękach

### **O grzybie Polyporus**



Żagiew okółkowa rośnie również w naszych rodzimych lasach. Ma postać krzaczkową i może ważyć nawet 20 kg. Występuje głównie pod dębami i bukami. Dla koneserów jest cenionym grzybem jadalnym.

W chińskim kompendium „Leki pobożnego wieśniaka” znajdujemy już wzmianki o żagwi okółkowej sprzed prawie 2000 lat! Stosowanie tego grzyba ma w Chinach bardzo długą tradycję. Jego zastosowanie w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej jest tak popularne jak nigdy dotąd, ponieważ w końcu odkryto fantastyczne substancje czynne, które skrywał ten grzyb.

### **Składniki i zastosowanie w leczeniu i profilaktyce:**

W grzybie Polyporus występuje ergosterol, kwas alfahydroksytetrakozanowy, biotyna (jedna z witamin grupy B) oraz polisacharydy i polipeptydy. Sucha masa owocnika zawiera 7,9% surowych protein, 45,6% substancji balastowych, 0,5% węglowodanów i 6,6% substancji mineralnych. Wśród substancji mineralnych stwierdzono znaczne ilości wapnia, potasu, żelaza oraz niewielkie ilości sodu. Ponadto wykazano istnienie pierwiastków śladowych, tj. manganu, miedzi i cynku.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej (TMC) Polyporus wykorzystywany jest intensywnie w przypadkach odwodnienia. Grzyb działa moczopędnie, co potwierdziły badania medycyny nowoczesnej. Zażywanie żagwi okółkowej powoduje zwiększone wydalanie wody, sodu i chlorków. Skuteczność jest porównywalna z zażywaniem leków (np. kwasu etakrynowego).

Decydującą różnicą jest jednak to, że w przypadku zażywania diuretyków następuje również zwiększone i niekorzystne wydalanie potasu! Polyporus nie powoduje występowania tego efektu ubocznego, dlatego jest znacznie lepszy w użyciu niż tradycyjne leki moczopędne.

Podczas testów klinicznych stwierdzono wspomagające działanie grzyba w leczeniu nowotworów płuc i białaczki. 86% pacjentów zareagowało pozytywnie na leczenie Polyporusem. Działanie hamujące rozwój raka tłumaczone jest m. in. hamowaniem aktywności kwasu dezoksyrybonukleinowego (DNA) komórek rakowych.

Polyporus powoduje również zredukowanie znanych i wysoce nieprzyjemnych skutków ubocznych chemioterapii.

## **Ganoderma lucidum**

### **/Reishi, lakownica żółtawa, lakownica lśniąca/**

Reishii jest stosowany głównie:

jako środek towarzyszący leczeniu raka,  
przy neurastenii, zaburzeniach snu,  
przy problemach z krążeniem wieńcowym,  
przy alergii i astmie,  
przy wirusowym zapaleniu wątroby typu A, B, C,  
przy nadwadze.

### **O grzybie Reishi**



Reishi rośnie dziko także w Europie. Jak głoszą przekazy, tradycja stosowania tego grzyba witalnego w medycynie chińskiej sięga około 4000 lat wstecz. Reishi jest nazywany w Azji również „grzybem nieśmiertelności”, co z pewnością nawiązuje do jego niezwykłych właściwości, powodujących znaczne spowolnienie efektów starzenia. W Japonii grzyb ten nazywany jest „Reishi”, a w Chinach „Ling Zhi”.

Reishi jest co prawda stosowany jako czysto jadalny grzyb, jednak jego cierpki, a nawet gorzki smak powoduje, że nie jest specjałem każdego! Tradycyjna Medycyna Chińska zalicza Reishi do wyjątkowo efektywnych środków, umieszczając go nawet w panteonie pierwszych dziesięciu najskuteczniejszych naturalnych środków leczniczych!

W sprzedaży Reishi występuje w postaci wysoko skoncentrowanego ekstraktu z grzyba jak i w postaci sproszkowanej w tabletkach lub kapsułkach.

### **Składniki i zastosowanie w leczeniu i profilaktyce:**

Reishi zawiera witaminy i składniki mineralne, m.in. żelazo, magnez, wapń, cynk, miedź, mangan i german. Jednak szczególnie ważna jest obecność polisacharydów i trójterpenów, które mają ogromne znaczenie w przypadku wymienionych wyżej chorób!

Potwierdziły to badania przeprowadzone w minionych latach przez japońskich i amerykańskich naukowców. Badania wykazały, że grzyby te mają działanie m.in. przeciwzakrzepowe, obniżają ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Właściwości te przypisywane są trójterpenom (a w szczególności węglowodorem cyklicznym takim jak kwasy ganoderowe, ganolucydowe, lucydeniowe), tak licznie występującym w Reishi. Składniki te inhibują również uwalnianie histaminy, co pomaga zredukować występowanie typowych reakcji alergicznych.

Zastosowanie Reishi w przypadkach bezsenności i nerwowości daje znakomite efekty. Niektóre składniki w nim występujące działają odprężająco i uspokajająco na centralny układ nerwowy, co umożliwia spokojny i zdrowy sen.

Naukowcy odkryli w ekstrakcie z grzyba Reishi substancję aktywną, która poprawia pracę wewnętrznego mięśnia sercowego, zwiększa przepływ krwi i obniża zużycie tlenu mięśnia sercowego. Skutkiem tego były dalsze badania z udziałem pacjentów, które potwierdziły pozytywne oddziaływanie na układ sercowo-naczyniowy.

W Chinach ekstrakt z Ling Zhi podaje się pacjentom z wirusowym zapaleniem wątroby. Podczas jednego z badań zaaplikowano ekstrakt z Reishi 355 pacjentom cierpiącym na przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby typu B. Już po krótkim czasie nastąpiła poprawa w przypadku 92,4% pacjentów!

W Azji, a przede wszystkim w Japonii już od kilku stuleci Reishi / Ling Zhi podawany jest jako suplement przy różnych chorobach nowotworowych. Od kilku lat prowadzone są systematyczne badania nad przeciwnowotworowymi właściwościami Reishi, których wyniki są zdumiewające!

Szczególnie aktywnie prowadzone są badania w Instytucie Nauk i Medycyny imienia Linusa Paulinga. 250 pacjentom chorym na raka, których stan określono już jako beznadziejny, podawano ekstrakt z Reishi. Okazało się, że przy dużych dawkach wynoszących ponad 5 g, Reishi należy podawać w kombinacji z wit. C, w przeciwnym razie może wystąpić biegunka.

Pacjenci zdecydowanie rzadziej skarżyli się na jakiegokolwiek infekcje. Nastąpił wzrost produkcji przeciwciał. Zwiększyła się aktywność całego systemu immunologicznego organizmu, a w szczególności tzw. komórek T. Ekstrakt z Ling Zhi w zwiększonych dawkach ponad 5 g dziennie okazał się szczególnie skuteczny w leczeniu (poszpitalnym) raka płuc, guzów mózgu, raka wątroby, nerek i trzustki.

### **Informacja naukowa**

Oficjalna odpowiedź na pytanie postawione przez Pana dr Kell z Rostocku:

„Co skrywa grzyb zwany Reishi?”

Zeszyt 4/96, strona 28

Artykuł dr med. Yarong Xiao, Instytut Medycyny Naturalnej, 35037 Marburg

Ling Zhi, (*Ganoderma lucidum*) jest jedną z najważniejszych roślin leczniczych w aptece Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Grzyb ten nieprzerwanie od tysięcy lat jest bardzo ceniony w Chinach i Japonii ze względu na swoje wielorakie właściwości lecznicze. Jednak ze względu na to, że również w Azji jest grzybem rzadkim, więc przez długi czas jego stosowanie zastrzeżone było tylko dla cesarzy, wyższych klas społecznych i wyższej rangi duchownych. Prosty lud znał Ling Zhi i jego lecznicze działanie tylko z rozlicznych historii, opowieści i bajek. Do najpopularniejszych z nich należy Opowieść o Białym Wężu. Od ok. 20 lat ta „boska roślina lecznicza” może być uprawiana pod bardzo surową kontrolą organiczną, a dzięki temu stała się wreszcie dostępna dla każdego śmiertelnika.

Jej chińska nazwa brzmi „LING ZHI”. Określenie „Reishi” pochodzi z języka japońskiego.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej zioła i inne rośliny są częściej stosowane w leczeniu różnych schorzeń niż ma to miejsce w Europie. Nic dziwnego zatem, że Pan dr Kell nie mógł znaleźć w akademickich podręcznikach medycyny żadnej wskazówki na temat zastosowania *Ganoderma lucidum*.

Od dwudziestu lat prowadzi się w Chinach i Japonii intensywne badania nad grzybem Ling Zhi. W Chinach grzyb ten stosowany jest w leczeniu od ponad trzech tysięcy lat.

Analizy farmakologiczne dowodzą, że Ling Zhi składa się m.in. z następujących substancji aktywnych: ergosterol, lizozym, kwaśna proteaza, rozmaite rodzaje białka, aminokwasy, polipeptydy, sacharydy, sterole, laktony, alkaloidy, polisacharydy, fenole, triterpenoidy, mannitole, witamina B1, B2, B6, E, kumaryna i inne pierwiastki śladowe. Triterpenoidy zawarte w Ling Zhi, tak zwane kwasy ganoderowe, posiadają zdolność obniżania poziomu cholesterolu i wysokiego ciśnienia krwi oraz działają przeciwalergicznie, podczas gdy adenozylna rozszerza naczynia krwionośne i wykazuje zdolność hamowania agregacji płytek krwi, a polisacharydy wykazują właściwości immunostymulujące i hamują wzrost komórek nowotworowych.

#### **Wśród leczniczych właściwości Ling Zhi udowodnionych farmakologicznie należy wymienić:**

- 1) zmniejszenie bólu związanego z centralnym układem nerwowym;
- 2) cholinergiczne działanie obwodowe na wegetatywny system nerwowy;
- 3) działanie wykrztuśne na drogi oddechowe, powodujące rozdzielanie śluzu, a także złagodzenie objawów przewlekłego zapalenia oskrzeli;
- 4) odtruwanie i ochrona komórek wątroby;
- 5) wspomagające działanie pracy gładkich mięśni macicy i przewodu pokarmowego;
- 6) stymulowanie gruczołów endokrynych i ich metabolizmu;
- 7) osłabienie reakcji alergicznych,
- 8) ochrona przed szkodliwym promieniowaniem (np. przed promieniami rentgena);
- 9) wzmocnienie mięśnia sercowego i stymulowanie krążenia wieńcowego.

#### **Badania kliniczne dowodzą, Ling Zhi korzystnie mogą wpłynąć na następujące choroby i objawy:**

- 1) nowotwory
- 2) choroba wieńcowa serca i hiperlipidemia
- 3) alergie
- 4) przewlekłe zapalenie oskrzeli
- 5) wirusowe zapalenie wątroby
- 6) różne odmiany neurastenii, bezsenność, arytmie, leukopenia, postępująca dystrofia mięśniowa, miotonia zanikowa i nadmierna osteogeneza.

Ling Zhi jest środkiem leczniczym służącym do polepszenia ogólnego stanu zdrowia. Podczas licznych badań akademickich i analiz molekularno-biologicznych przeprowadzonych w ciągu ostatnich lat w Chinach, Japonii, Korei, Europie i USA na ludziach i zwierzętach odkryto jednak dalsze zdumiewające właściwości Ling Zhi, o których istnieniu niewiele wspomina Tradycyjna Medycyna Chińska. Przytaczając tylko niektóre z nich, można wspomnieć, iż np. stwierdzono, że Ling Zhi znakomicie sprawdza się w profilaktyce raka płuc. Udowodniono, że Ling Zhi jest środkiem o działaniu sympatykolitycznym i dzięki temu obniża ciśnienie krwi. Dalsze badania pokazują, że Ling Zhi redukuje agregację płytek krwi przy arteriosklerozie i zwiększa aktywność immunologiczną przy działaniu promieni gamma. Ling Zhi działa przeciwalergicznie.

Badania przeprowadzane w ciągu 20 ostatnich lat przyczyniły się do tego, że empirycznie udowodnione medyczne właściwości Ling Zhi mogą być przyporządkowane do poszczególnych składników farmakologicznych. Wyniki tych badań przetestowano po części w warunkach klinicznych, w szczególności sprawdzano możliwości zastosowania w onkoterapii. Ling Zhi nie wykazuje żadnych działań ubocznych. Wyniki te są bardzo obiecujące, gdyż w medycynie akademickiej mile widziane są wszelkie farmakologiczne dowody skuteczności. Wysoce prawdopodobne jest również to, że w Ling Zhi odkrytych zostanie jeszcze więcej korzystnych substancji farmakologicznych i właściwości leczniczych.

W chwili obecnej przeprowadzane są w Japonii i USA badania naukowe nad skutecznością Ling Zhi przy osłabieniu odporności, syndromie chronicznego zmęczenia, AIDS, cukrzycy, schorzeniach wątroby, astmie i zapaleniu stawów.

Rząd japoński zaleca stosowanie Ling Zhi jako oficjalnego leku uzupełniającego w terapii nowotworów.

Od pewnego czasu Ling Zhi jest dostępny również na europejskich rynkach przede wszystkim w formie ekstraktu w granulach.

## **Grifola frondosa**

### **/Maitake, żagwica listkowata/**

Maitake jest stosowany głównie:

jako środek towarzyszący terapii nowotworów (piersi)  
przy cukrzycy  
przy zakażeniu wirusem HIV (AIDS)  
przy osteoporozie



Grzyb Maitake występuje także w naszych lasach. Koneserzy cenią walory smakowe tego dobrego grzyba jadalnego! Jednak jego wysokie zdolności lecznicze odkrywa się i wykorzystuje głównie w Azji, a od niedawna także w USA. Tam też hoduje się go na wielką skalę. Japońskie słowo Maitake w tłumaczeniu brzmi „tańczący grzyb”. Zgodnie z przekazem, nazwa ta wywodzi się od tańca radości, który podobno wykonywano, gdy udało się znaleźć grzyba, którego wartość była wysoka.

#### **Składniki i zastosowanie w leczeniu i profilaktyce**

Na uwagę zasługuje wysoka zawartość ergosterolu, będącego prowitaminą D. Aktywność leczniczą tego środka zawdzięczać należy jednak głównie polisacharydom, do których zaliczają się grifolan i grifolin, a także białkom wiążącym metale i lektynom. Tak zwana frakcja D w wyciągu grzyba jest szczególnie aktywna.

Do naukowców, którzy wyjątkowo intensywnie zajmowali się badaniem Maitake i leczyli nim wielu pacjentów należy prof. dr Hiroaki Nanba (doktor biochemii i immunologii, profesor prowadzący Katedrę Mikrobiologii na Kobe University for Pharmacy, Członek Japanese Cancer Society i New York Academy of Science).

Profesor odpowiada na pytanie „Na które choroby grzyb Maitake działa leczniczo, uzdrawiająco lub profilaktycznie?”

Dr Nanba: „Maitake nie tylko może profilaktycznie zapobiegać powstawaniu nowotworu, można go stosować w leczeniu raka i innych ciężkich chorób, takich jak AIDS czy zapalenie wątroby. Maitake wzmacnia system immunologiczny i dzięki temu posiada zdolność zmniejszenia wszelkich niepożądanych skutków ubocznych chemioterapii. Połączenie chemioterapii i Maitake daje zdumiewający efekt synergii. Grzyb jest bardzo skuteczny również przy wysokim ciśnieniu krwi i cukrzycy”.

Amerykański Instytut Badań nad Rakiem (U.S.National Cancer Institute) potwierdza przeciwwirusową skuteczność grzyba w leczeniu HIV (AIDS). Badania – prowadzone także przez japoński Krajowy Urząd ds. Zdrowia – wykazały, że zastosowanie frakcji D Maitake hamowało w 97% in vitro niszczenie pomocniczych limfocytów T, powodowane przez wirus HIV. Fakt ten pozwala przypuszczać, że rozwój choroby od momentu zainfekowania wirusem HIV do pełnego wystąpienia choroby AIDS może zostać całkowicie zahamowany lub wyraźnie spowolniony.

Badania kliniczne przeprowadzone na 165 pacjentach w wieku 25-65 lat z różnymi nowotworami w zaawansowanym stadium wykazały w wyniku działania frakcją D Maitake cofanie się choroby nowotworowej względnie znaczącą symptomatyczną poprawę u 73% przypadków raka piersi, 67% przypadków raka płuc i 47% pacjentów z nowotworem wątroby. Dodatkowe zastosowanie ekstraktu z Maitake przy chemioterapii polepsza skuteczność leczniczą o 12% - 28%. Działanie grzyba okazało się niezwykle skuteczne przy nowotworach piersi, prostaty, płuc i wątroby. Mniejszą skuteczność zaobserwowano przy raku układu kostnego, żołądka i przy białaczce.

Renomowane instytuty w Japonii i USA prowadzą badania mające na celu rozpoznanie i wykorzystanie szeregu właściwości oraz istoty działania tego interesującego grzyba witalnego.

#### **Zastosowanie Maitake w leczeniu i profilaktyce:**

Długoletnie badania potwierdzają, że żagwica listkowata, Grifola frondosa, grzyb azjatycki wykazuje zdolności obniżenia poziomu cukru we krwi, szczególnie przy cukrzycy wieku starczego oraz silną funkcję osłaniającą komórki wątrobowe.

K. Mori wraz ze współpracownikami z japońskiego Instytutu Badań nad Grzybami w Kiryu dowodzi, że wysuszony owocnik Maitake wywołał u chorych na raka 86%-owe zahamowanie rozwoju nowotworu dzięki zwiększeniu aktywności makrofagów (fagocytów) i zabójczych komórek T.

Najnowsze badania nad grzybem dotyczą możliwości jego stosowania w leczeniu pacjentów chorych na AIDS.

## Hericum erinaceus

### /soplówka jeżowata, małpia głowa/

Hericum jest stosowany głównie przy:

nieżytach (żołądka)  
wrzodach żołądka / jelita  
nowotworach (zwłaszcza raku żołądka i przełyku)

### O grzybie Hericum



Hericum erinaceus występuje w naszych lasach, ponadto jednak na całym świecie prowadzone są hodowle tego grzyba. Jego kosmaty owocnik przypomina głowę małpy, dlatego też nazywany jest "małpią głową". Należy do tych nielicznych grzybów witalnych, które również w naszej części świata obudziły zainteresowanie badaniami nad zawartymi w nim składnikami.

W sprzedaży dostępne są zarówno wysoko skoncentrowane ekstrakty, jak również proszek wysuszonego grzyba luzem lub w tabletkach/kapsułkach. W zależności od celu stosowania aplikowany jest ekstrakt, proszek lub kombinacja złożona z obu form handlowych grzyba.

### Składniki i zastosowanie w leczeniu i profilaktyce

W grzybach Hericum stwierdzono znaczną obecność potasu, cynku, żelaza, germanu, seleniu, fosforu i niewielką ilość sodu. Ponadto występują w nim wszystkie podstawowe aminokwasy oraz polisacharydy i polipeptydy.

Prof. dr Schnitzler z Uniwersytetu Weihenstephan przywiózł Hericum do Niemiec z Azji, gdzie przez wiele lat wykonywał swoją pracę. Między innymi jego badania potwierdziły niektóre właściwości grzyba znane już z literatury.

Soplówka jeżowata posiada najprawdopodobniej znaczne potencjały w zakresie leczenia układu trawiennego, począwszy od przełyku poprzez żołądek aż do jelita. Tradycyjna Medycyna Chińska stosuje Hericum szczególnie przy raku żołądka, nieżycie i wrzodach żołądka, wrzodach dwunastnicy i raku przełyku.

Zgodnie z wynikami jednego z badań Hericum znakomicie sprawdza się w leczeniu pacjentów chorujących na nieżyt żołądka. U 82% pacjentów stwierdzono znaczną poprawę w zakresie typowych objawów choroby, u 58% zarejestrowano całkowite ustąpienie nieżyty. Ponadto zaobserwowano trwałą odbudowę błony śluzowej żołądka.

Hericum można ponadto hodować w podobny sposób jak Shiitake, Reishi i inne w ogrodzie lub na balkonie. Zalecane dzienne spożycie wynosi ok. 100 g świeżych grzybów lub analogicznie 10 g grzybów suchych.

### Informacja naukowa

#### Zastosowanie Hericum w leczeniu i profilaktyce

Uniwersytet Techniczny w Monachium

Zgodnie z Tradycyjną Medycyną Chińską rozmaite substancje zawarte w owocniku można efektywnie stosować w profilaktyce następujących chorób:

- rak żołądka
- nieżyt żołądka
- wrzody żołądka
- wrzody dwunastnicy
- rak przełyku.

(Xu i Wang, 1986), (Zhang, 1989)

Dostępnym lekarstwem w Chinach są tabletki z koncentratu soku tłoczonego z grzyba, a ponadto w sprzedaży są suszone owocniki i toniki, zawierające tłoczony sok. (Yiu, 1989), (Kawagishi, Mizuno)

Grzyb zwany "Małpią głową" zwiększa odporność organizmu (posiada własności immunostymulujące), działa przeciwzapalnie i przyspiesza gojenie ran. Zawiera wiele istotnych pierwiastków śladowych (np. Zn, Fe, Se, Ge i in.), minerałów i witamin. Jego działanie odnosi skutek przy wszystkich problemach z układem trawiennym. Nie są znane żadne efekty uboczne zażywania tego grzyba. (Yiu, 1989)

Pewne składniki działają stymulująco na czynnik wzrostu nerwów, co dopuszcza możliwość ewentualnego zastosowania w leczeniu choroby Alzheimer'a.

Koncentracja 17 różnych aminokwasów w Hericum, w tym 7 istotnych dla organizmu ludzkiego, jest o 30 - 150% większa w porównaniu z pieczarką, bocznikiem czy Shiitake. (Eisenhut, 1995), (Zhang, 1989), (Yiu, 1989)

Dzięki temu grzyb może być z powodzeniem stosowany jako wysokowartościowy substytut mięsa w diecie wegetariańskiej.

Uniwersytet Techniczny w Monachium, Katedra Warzywnictwa, bada cytotoksyczne działanie ekstraktów grzybów na komórki nowotworowe, typowy test sypkiego podłoża z mączki drzewnej i biotechnologiczną produkcję granulatu grzybów w hodowli wgłębnej (kultura wodna). Testy na cytotoksyczność wyjaśniają, czy granulaty wykazują istnienie ważnych składników podobnych do tych występujących w owocniku.

## **Cordyceps sinensis**

### **/Kordyceps chiński, maczużnik chiński/**

Cordyceps jest stosowany głównie:

przez sportowców (wyczynowych), do szybkiej regeneracji mięśni,  
przy zaburzeniach czynności seksualnych (zaburzenia popędu płciowego)  
przy problemach wytrzymałościowych  
w depresji.

### **O grzybie Cordyceps**



Pierwotnym miejscem pochodzenia tego grzyba był Tybet, gdzie i dziś rośnie on nawet na wysokości 5.000m. Cordyceps jest wyjątkowo drogim grzybem, ceny dochodzą nawet do 10.000 USD za kg. Jego naturalnym podłożem odżywczym nie jest jak w przypadku innych grzybów drewno lub inne substraty roślinne, lecz gąsienice pewnego gatunku motyla. Cordyceps atakuje gąsienice w glebie, rosnąc zabija je, a następnie rozwija się na martwych gąsienicach tworząc maczugowaty owocnik.

Naturalna podaż maczużnika nie wystarczy już na zaspokojenie światowego popytu, dlatego naukowcy zaczęli zastanawiać się od pewnego czasu nad możliwością hodowli tego grzyba. W konsekwencji prowadzi się obecnie hodowle grzybni maczużnika – która na szczęście zawiera składniki o działaniu nawet bardziej efektywnym – przetwarzanej następnie na ekstrakt w formie kapsułek.

Ponieważ udaje się hodować tylko grzybnię maczużnika, w sprzedaży dostępny jest w pierwszym rzędzie ekstrakt z grzybni. Istnieje jednak w handlu postać sproszkowana maczużnika, pochodząca od spokrewnionych gatunków tego grzyba, np. Cordyceps militaris (maczużnik bojowy), którym nie przypisuje się jednak tak skutecznego działania.

### **Składniki i zastosowanie w leczeniu i profilaktyce**

Oprócz witamin i pierwiastków śladowych maczużnik zawiera bardzo wartościowe aminokwasy oraz polisacharydy.

Liczne badania potwierdziły wszechstronne pozytywne oddziaływanie Cordycepsa na organizm człowieka. W szczególności znane już z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej zastosowanie grzyba jako afrodyzjaka (także dla kobiet) lub środka skutecznie zwiększającego wytrzymałość (seksualną) zostało poparte wynikami badania przeprowadzonego na Wydziale Medycznym w Pekinie.

W pierwszej grupie przyjmującej ekstrakt z owocnika maczużnika u 31% osób wystąpiło wyraźne polepszenie aktywności seksualnej. W drugiej grupie, która otrzymywała ekstrakt z grzybni chińskiego Cordycepsa, wskaźnik wyraźnego polepszenia aktywności wyniósł 65%!

Cordyceps jest stosowany również chętnie przez sportowców doceniających jego niesamowite właściwości polepszania sprawności fizycznej. Chińscy sportowcy olimpijscy od dawna spożywają Cordyceps, by szybko zregenerować się po wysiłku związanym z treningiem oraz by efektywnie polepszyć swoje wyniki w zawodach sportowych.

Naukowcy wychodzą z założenia, że powodem polepszenia sprawności i wytrzymałości u sportowców jest przynajmniej pozytywny wpływ maczużnika na organy oddechowe.

Cordyceps jest inhibitorem aktywności enzymu zwanego monoaminooksydazą (MAO), co jest potwierdzeniem jego właściwości antydepresyjnych. W przypadku leków antydepresyjnych stosuje się również inhibitory MAO.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej maczużnik wykorzystywany jest również w przypadku niedokrwistości.

## **Coprinus comatus**

### **/Czernidłak kołpakowaty/**

Coprinus jest stosowany głównie przy:

cukrzycy typu I i typu II  
hemoroidach  
zaparciach.

### **O grzybie Coprinus**



Grzyb ten rośnie na rodzimych łąkach, można go również hodować, jednak nie jest grzybem trwałym. Jego właściwości zostały dokładnie przebadane – grzyb ten pochodzi z Europy, pierwsze badania jego zdolności obniżania poziomu cukru we krwi prowadzono już w 1934 r.

#### **Składniki i zastosowanie w leczeniu i profilaktyce**

Coprinus zawiera znaczne ilości potasu, wapnia, żelaza, magnezu, miedzi, cynku, niacyny, bardzo mało sodu, ponadto stwierdzono występowanie w białku 20 wolnych aminokwasów, w tym wszystkich 8 niezbędnych, egzogennych aminokwasów (których organizm nie może sam wytworzyć, lecz musi je dostarczyć wraz z pożywieniem).

Wysuszony proszek z grzyba znajduje zastosowanie głównie w walce z cukrzycą. Reguluje poziom cukru we krwi, działa przeciwzapalnie i przede wszystkim może powstrzymać następstwa chorób wieńcowych na tle cukrzycowym. Coprinus działa osłaniająco na wysypki Langerhansa (komórki wydzielające hormony w trzustce, np. insulinę). Po półtorej godziny od momentu podania sproszkowanego grzyba zmniejszyła się zawartość cukru we krwi o 41%. Trzy godziny później zawartość kształtowała się na poziomie niższym o 31%, a nawet po sześciu godzinach krew zawierała cały czas o 20% mniej cukru w porównaniu do stanu przed zaaplikowaniem środka. Nie wykazano żadnej znaczącej różnicy pomiędzy obniżającym poziom cukru we krwi działaniem Coprinusa i tolbutamidem (leku przeciwcukrzycowego), jednakże terapia z użyciem Coprinusa działa na przyczyny powstania cukrzycy i nie ma żadnych efektów ubocznych.

Decydującym krokiem, który może uczynić każdy chory na cukrzycę, by zapobiec ślepotcie, niewydolności nerek, amputacji nogi, zawałowi serca czy udarowi mózgu, jest dostarczanie organizmowi w wystarczającej ilości składników biowitalnych zawartych w Copinusie, obniżających poziom cukru we krwi i łagodzących arteriosklerotyczne skutki przemiany cukrów.

Ponadto naukowcy odkryli w Copinusie składniki inhibujące powstawanie mięsaków i nowotworów. Grzyb ten jest również z powodzeniem stosowany przy hemoroidach i problemach z układem trawiennym (zaparcia).

## **Auricularia auricularia-judae**

### **/Ucho bzowe, uszak bzowy, ucho judaszowe, grzyb mun/**

Auricularia jest stosowany głównie:

przy zapaleniach, szczególnie błony śluzowej  
w celu obniżenia nadmiernej krzepliwości krwi (rozrzedza krew)  
przy raku skóry.

### **O grzybie Auricularia**



Auricularia jest grzybem jadalnym rozpowszechnionym niemal na całym świecie, występującym w wielu potrawach azjatyckich, a w szczególności w kuchni chińskiej.

Składniki i zastosowanie w leczeniu i profilaktyce

Obok witamin i cennego białka Ucho bzowe zawiera ważne substancje mineralne jak potas, wapń, magnez, fosfor i krzem. W grzybie jest wyjątkowo dużo składników dodatkowych, które mogą hamować nadmierną krzepliwość krwi i działają przeciwapalnie.

W wyniku serii przeprowadzonych badań udowodniono przeciwapalne działanie Auricularia. Polepszenie następuje zwłaszcza w przypadku zapalenia błony śluzowej. Ponadto grzyb ten obniża nadmierną krzepliwość krwi, zmniejsza całkowitą zawartość cholesterolu we krwi, stymuluje system odpornościowy organizmu, pochłania wolne rodniki i hamuje powstawanie złośliwych nowotworów tkanki łącznej.

Właściwości grzyba obniżające nadmierną krzepliwość krwi powodują polepszenie przepływu krwi. Jest to bardzo istotne dla lepszego ukrwienia głównie tych już uszkodzonych, zwężonych naczyń krwionośnych. Dzięki grzybowi Auricularia można zapobiegać zatorom i innym rodzajom niedrożności naczyń krwionośnych, a tym samym z dużym prawdopodobieństwem zawałom serca, arteriosklerozie lub udarowi mózgu.

Auricularia może również skutecznie przeciwdziałać wystąpieniu choroby o nazwie „chromanie przestankowe“, w przypadku której przy obciążeniu występują silne bóle kończyn dolnych, wywołane ich niedokrwieniem. Działanie ucha bzowego wskazuje na wyższość tego środka nad konwencjonalnymi lekami. Substancje zawarte w Auricularia nie naruszają włókien kolagenu, będących ważnym komponentem naczyń krwionośnych, jak to czynią niektóre leki na rozrzedzenie krwi.

### **Informacja naukowa**

Immunomodelujące działanie składników Cordycepsa na dziecięcy system odpornościowy

Cordycepin jest substancją, która zawiera "Dong Chong Xia Cao", chiński środek leczniczy, stosowany w Chinach od ponad 400 lat. Tradycyjna Medycyna Chińska przypisuje "Dong Chong Xia Cao" skuteczność w obszarze „nerek” i „płuc” (w adekwatnym rozumieniu chińskim). Wykazany naukowo mechanizm działania, a w szczególności sama skuteczna substancja - lub substancje - nie zostały w pełni rozpoznane.

Klinicznie udokumentowany acz przypadkowy wynik badań zwrócił uwagę na możliwy łagodzący wpływ tego środka leczniczego na choroby autoimmunologiczne. W następstwie tego mogliśmy pokazać, że ważny składnik środka leczniczego, noszący nazwę cordycepin, być może jest powodem tego skutecznego działania. Zaaplikowany in vitro cordycepin indukuje przeciwapalną cytokinę IL-10, a jednocześnie zachodzi wyraźne tłumienie ekspresji IL-2 (T Cell growth factor). Z punktu widzenia modeli Th1/Th2 odpowiedzi odpornościowej przekazywanej do komórek T cordycepin mógłby zatem stymulować odpowiedź Th2 oraz równocześnie wyraźnie hamować odpowiedź Th1 – fakt, który mógłby tłumaczyć pozytywny wpływ na właściwości autoimmunologiczne.

Ponieważ dotąd nie było mowy o leku, który w warunkach klinicznych zwiększałby produkcję endogenicznego IL-10, rozpoczęliśmy szczegółowe badania nad immunoregulującym działaniem cordycepinu i owego chińskiego środka leczniczego mając na względzie ew. kliniczne możliwości zastosowania.

Projekt jest subwencionowany przez fundusze uniwersyteckie.

Kontakt:

dr X. Zhou / dr C. U. Meyer  
Immunologia pediatriczna i rozwój szczepionek  
Obere Zahlbacher Str. 63  
55131 Moguncja  
E-mail: xxzhou@gmx.de

Adnotacja Towarzystwa Wiedzy o Grzybach Witalnych: Cordycepin to substancja będąca składnikiem ekstraktu maczuznika chińskiego (cordyceps).

## **Agaricus blazei Murill**

### **/Pieczarka blazei, ABM/**

Agaricus blazei Murill jest stosowany głównie przy:

nowotworach (wszystkie rodzaje)  
osłabieniu odporności  
przewlekłym wirusowym zapaleniu wątroby

### **O grzybie ABM**



Grzyb ten występował kiedyś jedynie w brazylijskich lasach tropikalnych. Potem ze względu na jego wyjątkowe zdolności lecznicze zaczęto go hodować na dużą skalę. Jako grzyb witalny ma raczej niedługą tradycję. Dopiero około 35 lat temu został dostrzeżony przez konwencjonalny świat nauki. Od tej pory prowadzone są jednak intensywne badania naukowe nad grzybem ze względu na zawarte w nim składniki. National Cancer Center w Japonii przeprowadził badania, których wyniki opublikowano w 1980 roku. Również w USA opublikowano kilka sprawozdań z badań nad tym grzybem.

### **Składniki i zastosowanie w leczeniu i profilaktyce**

Obok witamin i składników mineralnych ABM zawiera przede wszystkim największą ilość polisacharydów ze wszystkich znanych grzybów witalnych, a przede wszystkim beta-D-glukan. W ekstrakcie substancje te mają niezwykle wysokie stężenie. Ekstrakt używany jest zasadniczo przy ciężkich chorobach. Proszek używany jest profilaktycznie, często również pomocniczo w kombinacji z ekstraktem.

W przypadku wielu chorób nowotworowych grzyb działa bardzo skutecznie hamując wzrost raka i powodując remisję. Okazał się szczególnie pomocny przy poddanym wszelkiej terapii raku wątroby, marskości wątroby, raku piersi i wirusowym zapaleniu wątroby typu B i C. Dotyczy to także tych przypadków, kiedy nie można zastosować radioterapii, chemioterapii czy leczenia operacyjnego.

Grzyby ABM lub ekstrakt z grzybów mogą znacząco zredukować obciążające i niebezpieczne efekty uboczne konwencjonalnych metod terapeutycznych jak np. chemioterapia.

W szczególności japońscy naukowcy prowadzący badania nad rakiem wykazali w wielu badaniach klinicznych cudowne, a przede wszystkim szybkie działanie tego grzyba nawet u pacjentów z nowotworem w stadium końcowym. Znakomicie spełnił wszelkie oczekiwania w przypadku innych chorób takich jak osłabienie odporności, zaburzenia funkcjonowania wątroby, zaburzenia trawienia, zakłócona hematopoeza, podwyższony poziom cholesterolu oraz zaburzenia i powiększenie śledziony.

Przede wszystkim beta-D-glukan, należący do grupy polisacharydów występujących w Agaricus blazei murill, wydaje się odgrywać decydującą rolę w efektywnej walce z rakiem. Zgodnie z informacjami widniejącymi w fachowej literaturze naukowej, następuje zwiększenie aktywności i efektywności tzw. makrofagów („żarłocznych” komórek układu fagocytarnego). Makrofagi odgrywają decydującą rolę przy stymulowaniu sił obronnych organizmu ludzkiego oraz tworzeniu interferonu, który zgodnie z posiadaną wiedzą również działa hamująco na wzrost komórek nowotworowych!

ABM pomaga także w przypadku przewlekłego zapalenia wątroby. Jak wynika z przeprowadzonych badań, możliwa jest rekonstrukcja zakłóconych funkcji wątroby przy stałym zażywaniu grzyba.

Zażywanie większych dawek w żaden sposób nie powoduje skutków ubocznych, dlatego zażywając ekstrakty grzybów lub proszek można bez obaw przekroczyć zalecaną ilość!

### **Informacja naukowa**

#### **Pomoc w walce z rakiem**

Grzyb z Brazylii pierwotnie rósł dziko, po jego odkryciu przed 30 laty zaczęto również zajmować się jego hodowlą. W roku 1975 naukowcy z Japonii rozpoczęli prace badawcze nad ABM.

Do najważniejszych jego składników należą witamina B1, B2 i obiecujące, znane w immunologii, polisacharydy. Są to przyjazne organizmowi, występujące w naturze cząsteczki cukrowe, które obniżają ryzyko infekcji czy zapalenia poprzez stymulowanie wewnętrznych sił obronnych organizmu. Polisacharydy występują we wszystkich dotąd poznanych grzybach witalnych, jednak Agaricus blazei zawiera największą ich ilość.

Po wielu udanych badaniach w warunkach klinicznych zaczęto stosować te substancje w USA jako dodatkowe środki wspomagające leczenie pacjentów zarażonych wirusem HIV. W Japonii zostały oficjalnie dopuszczone jako środki przeciwnowotworowe.

Polisacharydy działają następująco: Stymulowanie układu immunologicznego potęguje produkcję interleukiny-1, substancji, która unieszkodliwia wirusy i walczy aktywnie z komórkami rakowymi. Następuje pobudzenie własnych „żarłocznych” komórek układu fagocytarnego organizmu, odpowiedzialnych za niszczenie bakterii i wirusów w tkankach i odtransportowanie substancji obcych.

## **Coriolus versicolor**

### **/Wrośniak różnobarwny/**

Coriolus jest stosowany głównie przy:

osłabieniu odporności (HIV)  
reumatyzmie  
infekcjach wirusowych takich jak np. grypa, opryszczka  
nowotworach.

### **O grzybie Coriolus**



Dziko rosnący Coriolus o charakterystycznym dachówkowatym owocniku można spotkać na całym świecie, również w Europie. Spotykany jest na drzewach liściastych i iglastych, jednak na tych ostatnich niezmiernie rzadko. Stosowany jest od bardzo dawna w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, w której ma opinię jednego z najbardziej poszukiwanych grzybów witalnych.

### **Składniki i zastosowanie w leczeniu i profilaktyce**

Coriolus zawiera wysoce skuteczne polisacharydy (m.in. PSP i PSK), wykazujące właściwości przeciwnowotworowe, immunostymulujące oraz przeciwwirusowe. W wyniku aplikowania proszku z Coriolusa przy nowotworach płuc, gruczołu krokowego, szyjki macicy, okrężnicy, pęcherza moczowego i przełyku oraz białaczce, chłoniaku, raku mózgu i przy występowaniu przerzutów okazało się, że hamuje on postęp choroby i przyczynia się do cofania jej objawów. Aktywuje obronę komórkową, powoduje zwiększenie produkcji limfocytów, monocytów, makrofagów, komórek szpikowych i innych komórek NK. Jedno z badań udowodniło również wzrost aktywności leukocytów.

Grzyb może także w bardzo znacznym stopniu zredukować obciążające i niebezpieczne skutki uboczne konwencjonalnego leczenia takiego jak chemioterapia, a w szczególności spowolnienia aktywności krwiotwórczej i uszkodzenia błon śluzowych. Coriolus działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybicznie. Działanie to wykazano w przypadku następujących czynników chorobotwórczych: pałeczka okrężnicy (*E. coli*), gronkowce, paciorkowce, drożdżaki, klebsiella, listeria i toksoplazmoza. Zdolności przeciwwirusowe grzyba wykazano przy takich chorobach jak HIV, opryszczka i cytomegalia.

Coriolus od stuleci wykorzystywany jest w Azji przez Tradycyjną Medycynę Chińską w leczeniu raka, przewlekłego wirusowego zapalenia wątroby czy infekcji dróg oddechowych. Jednak dopiero niedawne badania naukowe potwierdziły jego skuteczność, tak cenioną w medycynie ludowej.

Przeciwwirusowe działanie Coriolusa wykorzystywane jest od pewnego czasu również w przypadku dolegliwości związanych z wirusem HIV. U chorych stwierdzono wyraźne polepszenie jakości życia, m.in. w wyniku dużo słabszego zmęczenia.

### **Informacja naukowa**

Polisacharydy w Coriolusie  
Uniwersytet Massey w Nowej Zelandii

Polisacharydy związane z białkami, będące składnikiem grzyba *Coriolus versicolor*, są bardzo skutecznym stymulatorem systemu immunologicznego. Są stosowane jako suplement chemioterapii oraz radioterapii w leczeniu nowotworów oraz jako środek uzupełniający w leczeniu wszelkiego rodzaju infekcji. Dowody na aktywność przeciwrakową polisacharydów są niezaprzeczalne! Kilka gatunków takich polisacharydów wchodzi w skład grzyba *Coriolus versicolor*.

Grzyb rosnący niegdyś wyłącznie dziko jest teraz również hodowany, dzięki czemu możliwe jest pozyskiwanie ekstraktu zawierającego te istotne polisacharydy.

Ekstrakt uzyskiwany jest w wyniku procesu ekstrakcji z wykorzystaniem gorącej wody. Uzyskany proszek jest następnie koncentrowany, czyszczony i przekładany do kapsułek. A potem wystarczy go tylko zastosować zgodnie z przeznaczeniem medycznym!

## Lentinula edodes

### /Shiitake, twardnik japoński/

Shiitake jest stosowany głównie przy:

nowotworach  
wysokim poziomie cholesterolu  
grypie, przeziębieniach  
reumatyzmie  
zapaleniu stawów.

### O grzybie Shiitake



Ten wywodzący się z Azji grzyb od około 2000 lat wymieniany jest w różnorodnej literaturze jako grzyb leczniczy o znaczącym spektrum działania. W Chinach i Japonii, a od niedawna również w USA, grzyb ten względnie ekstrakt z niego jest intensywnie i bardzo skutecznie stosowany jako suplement w leczeniu nowotworów.

Od niedawna grzyb Shiitake coraz częściej pojawia się w sprzedaży, co jednak w pierwszym rzędzie należałoby tłumaczyć jego wyśmienitym smakiem. O jego właściwych wartościach (leczniczych) wie jedynie niewielu. Grzyb jest uprawiany na podłożu z mączki drzewnej. Dla optymalnego wykorzystania jego właściwości leczniczych należałoby jednak spożywać go częściej – najlepiej codziennie.

#### Składniki i zastosowanie w leczeniu i profilaktyce

Shiitake zawiera znaczną ilość składników mineralnych i witamin, a wśród nich żelazo, potas, wapń, cynk, witaminy grupy B, kwas foliowy, prowitaminę D (ergosterol), tak ważną dla wegetarian.

Istotnymi jednak składnikami Shiitake do walki z chorobami są tzw. polisacharydy, lentinan, który jest główną substancją hamującą rozwój nowotworów oraz eritadenin, obniżający poziom cholesterolu.

Jedna z prac naukowych z badania realizowanego przez Joachima Edera z Uniwersytetu Weihenstephan opisuje właściwości Shiitake znane dotąd z literatury. Wykazano działanie przeciwwirusowe grzyba, zdolność obniżania poziomu cholesterolu oraz hamowania rozwoju nowotworów! Poniżej fragmenty tejże pracy:

[...] Badania nad mechanizmem obniżania poziomu cholesterolu w osoczu krwi przez eritadenin będący składnikiem Shiitake wykazały, że powoduje on zahamowanie syntezy lipoproteiny, która zatrzymuje cholesterol w wątrobie. Następuje szybsze wydalanie cholesterolu. [...] Określając to zjawisko prostymi słowami, następuje skuteczne obniżenie zawartości cholesterolu (LDL, mogącego prowadzić do zmian chorobowych)!

[...] problematykę przeciwwirusowych właściwości grzyba wyjaśniano już w latach 70-tych. Ekstrakty z zarodników i owocników Shiitake podwyższyły odporność myszy na infekcje spowodowane wirusami grypy. Rozmnażanie się wirusów hamowała zwiększona produkcja interferonu. [...] To, co w latach 70-tych sprawdzono na myszach, potwierdziły późniejsze 100000-krotne badania na ludziach.

Przyczyn tego niezwykle skutecznego hamowania rozwoju wirusów należy szukać w RNA, występującym w Shiitake. Został on uznany za środek w wysokim stopniu stymulujący aktywność interferonów oraz sił obronnych organizmu w walce z infekcjami wirusowymi!

Przeciwnowotworowe właściwości Shiitake przypisywane są głównie wysoce skutecznemu składnikowi o nazwie „lentinan”, należącemu do grupy polisacharydów zawartych w grzybie. Składa się on przede wszystkim z tzw. beta-glukanu, który podczas badań spowodował u grupy myszy całkowite ustąpienie różnych zaimplantowanych wcześniej nowotworów!

Powyżej wymieniono kilka wysoce skutecznych składników Shiitake. Ale bynajmniej nie wszystkie. Grzyb zawiera również substancje działające efektywnie przeciwko reumatyzmowi. Ustąpienie bólu, ograniczenie ruchu oraz całkowity powrót do zdrowia są możliwe!

Ostatnimi czasy pojawiają się doniesienia, że w bardzo nielicznych przypadkach u wrażliwych osób z tego typu predyspozycjami może wystąpić nadmierny odczyn w postaci (podobnych do uderzeń bata) wykwitów skórnych. (Po odstawieniu preparatu wysypka ustąpi stosunkowo szybko).

Z tego jednak powodu zalecane jest rozpoczęcie spożywania grzyba Shiitake w małych ilościach. Ilość tę z czasem można powoli zwiększać. W ten sposób organizm zacznie się systematycznie do niego przyzwyczajać. Jeśli mimo to wysypka nadal będzie się pojawiać, wówczas należałoby odradzić dalsze spożywanie Shiitake i dokonać wyboru spośród pozostałych grzybów witalnych.

## **Wymiana doświadczeń:**

Shiitake łagodzi ból

Pan D. jest inwalidą na skutek nadmiernego zużycia stawów promieniowo-nadgarstkowych i palcowych, na bóle skarżył się od wielu lat. Teraz regularnie zażywa Shiitake w postaci ekstraktu w kapsułkach, może wykonywać różne prace, które nie sprawiają mu już bólu.

Pani E. ma zbyt wysoki poziom cholesterolu (ogólna ilość - 249 mg/dl) i chciałaby coś zrobić dla zdrowia. Po dwumiesięcznym zażywaniu Shiitake nie tylko z łatwością obniżyła się całkowita ilość cholesterolu do 226 mg/dl, lecz przede wszystkim spadł poziom trójglicerydów poniżej 70 mg/dl oraz LDL 124 mg/dl. Zawartość „dobrego” LDL osiągnęła zdumiewający poziom 87,4 mg/dl.

Po zakończonym leczeniu raka piersi Pani M. zaczęła stosować ekstrakt z Shiitake, by zapobiec nawrotowi choroby i ustabilizować swój system immunologiczny. Wyraźnie doświadczyła odczuwanego przez nią subiektywnie zwiększenia swojej sprawności fizycznej i jest zadowolona, że znowu dobrze się czuje. Mówi, że układ odpornościowy znowu należycie funkcjonuje.

## **Informacja naukowa**

Przyrodolecznictwo

Właściwości wzmacniające system immunologiczny, jakie posiada japoński grzyb Shiitake, są znane azjatyckiej sztuce leczenia od tysięcy lat. Grzyb ten stosowano również chętnie w makrobiotyce, znanej japońskiej nauce odżywiania. Stosowany jest np. przy wysokim ciśnieniu krwi, jednak przede wszystkim wspomaga wydalanie z organizmu odkładających się złogów cholesterolu.

W ciągu ostatnich lat sprawdzano intensywnie zgodnie z naukowymi metodami badawczymi przekazy azjatyckiej medycyny doświadczalnej o grzybie Shiitake. W wyniku tego okazało się, że Shiitake zawiera substancje, które w naturalny sposób trwale stymulują wewnętrzne siły obronne organizmu. Wzmocnienie naszego systemu immunologicznego jest decydującym warunkiem zachowania zdrowia. Stałe „bombardowanie” metalami ciężkimi i innymi szkodliwymi substancjami z powietrza, wody i pożywienia, na które narażony jest nasz system ochronny, stawia nasze siły obronne przed coraz trudniejszymi zadaniami. Jeśli nie zostaną w porę podjęte sensowne działania, które pomogą organizmowi, może skończyć się to ostatecznie przeciążeniem lub załamaniem całego systemu. Przyjmowanie Shiitake wzmacnia nasz układ odpornościowy i pomaga wypełniać jego życiodajne funkcje.

Dzisiaj wszyscy są zgodni co do tego, że przyczyn chorób nowotworowych należy szukać w osłabionym systemie immunologicznym. Dlatego zastosowanie Shiitake, posiadającego zdolność wzmacniania odporności, jest rozsądnym sposobem przeciwdziałania tworzeniu się komórek nowotworowych w organizmie. Do funkcji dobrze pracującego systemu immunologicznego należy wszakże również przeciwdziałanie rozwojowi i rozprzestrzenianiu się komórek rakowych w ciele ludzkim.

## **Alergia**

Zalecane środki lecznicze: Reishi, Shiitake, Hericium

Wymiana doświadczeń:

Witam!

Od 30 lat mam alergię na pyłki kwiatowe! Przypadkiem natknąłem się na Reishi.

Po 10 dniach przyjmowania grzybów dolegliwości zniknęły. Biorę 4 kapsułki dziennie!

2 x dziennie zażywam Reishi w kapsułkach, a 3 x dziennie 1 łyżkę proszku z Shiitake. Widzę wyraźną poprawę przy mojej alergii. Moje lekarstwa przyjmuję już tylko co 4 dni. Mój „wierny” kaszel prawie zniknął.

Dobra kombinacja

Zażywam 3 x 1 ekstrakt ABM + 3 x 1 proszek Reishi w tabletkach. Reishi biorę już od roku, ABM od stycznia – czyli 3 miesiące. Dzięki nim zapanowałem nad moją ciężką alergią na pyłki i różnymi odmianami alergii pokarmowej – nie mam już żadnych objawów!

## **Alzheimer**

Zalecane środki lecznicze: Ganoderma, Hericium

## **Stany lękowe**

Zalecane środki lecznicze: Ganoderma, Hericium, Cordyceps

Wymiana doświadczeń:

Oto co powiedział nam Pan K.: Cierpiałem na stale powtarzające się napady strachu, które zwłaszcza w nocy były nie do wytrzymania i nie pozwalały mi zasnąć. Od kiedy zacząłem przyjmować 3 tabletki Reishi codziennie godzinę przed położeniem się spać, już po krótkim czasie wszystko się znacznie poprawiło, śpię głębszym snem i rzadko się budzę. I pomyśleć, że od 4 lat cierpiałem na bezsenność!

Złagodzenie strachu przed lataniem

Przed podróżą samolotem trzeba tylko posać Reishi – i strach przed lataniem nie będzie na pewno tak silny! Zniknęły także zaburzenia żołądkowo-jelitowe, na które skarżyłem się od miesięcy.

## **Arterioskleroza**

Zalecane środki lecznicze: Shiitake, Auricularia, Coprinus, Maitake

Wymiana doświadczeń:

Pan B.: W naszej rodzinie wystąpiło kilka przypadków zawału serca! Powody nie są jednoznaczne, jednak istnieją wyraźne wskazania na arteriosklerozę. Ze strachu brałem profilaktycznie aspirynę, posiadającą zdolność rozrzedzania krwi, a dzięki temu zmniejszającą ryzyko wystąpienia zawału serca. Jednak musiałem zaprzestać tej kuracji, gdyż wystąpiły u mnie ostre bóle brzucha. Wówczas usłyszałem o Auricularia i jego rozrzedzających krew właściwościach. Ten grzyb leczniczy pomógł mi uzyskać już po kilku dniach ten sam efekt jak przy aspirynie, jednak bez żadnych skutków ubocznych!

## **Zapalenie stawów**

Zalecane środki lecznicze: Shiitake, Reishi

Wymiana doświadczeń:

Pan D. został inwalidą z powodu nadmiernego zużycia stawów promieniowo-nadgarstkowych i palcowych. Na bóle skarżył się od wielu lat. Odkąd przyjmuje ekstrakt Shiitake i dodatkowo proszek Shiitake nie odczuwa już poprzedniego bólu i może nawet wykonywać różne drobne prace.

[...] jestem bezgranicznie szczęśliwy! Moja artroza z pewnością nie została uleczona, jednak już nie czuję tego bólu i tylko to dla mnie się liczy! (zawołał pewien starszy pan, który zgodnie z tym, co mówił, zażywa Shiitake jako proszek w tabletkach oraz często spożywa suszone grzyby Shiitake).

Pani E.: Moja mama miała coraz silniejsze bóle stawów. Odkąd zażywa Reishi i Shiitake nie ma już żadnych napadów bólu, a trwa to już ponad 3 miesiące. Ponadto jest w bardzo dobrej formie i jest absolutnie przekonana do grzybów leczniczych.

## **Astma**

Zalecane środki lecznicze: Reishi, Cordyceps

Istnieją dwa główne rodzaje astmy: astma alergiczna oraz częściej występująca astma niealergiczna. Wywołane są przede wszystkim przez zakażenia, wysiłek fizyczny, substancje drażniące drogi oddechowe lub czynniki psychiczne. Przy obu odmianach astmy zaleca się zastosowanie Reishi (3 x 2 tabletki, zawierające proszek z Reishi.)

Badania potwierdziły, że Reishi przeciwdziała wyrzutowi histaminy do krwiobiegu, dba o efektywną wymianę tlenu w komórkach i lepszy przepływ krwi, aktywuje zanikanie przewlekłych ognisk zapalnych. Dzięki temu w pozytywny sposób wpływa na chore oskrzela. Wzmacniając system immunologiczny Reishi działa w dużej mierze zapobiegawczo na atak astmy.

Ponieważ często również stan psychiczny może wywoływać astmę, wskazana byłaby kombinacja z Cordycepsem (3 x 1 kapsułka ekstraktu). Jak stwierdzono, również ten grzyb witalny polepsza zaopatrzenie krwi w tlen, jednak przede wszystkim

działa uspokajająco na stronę emocjonalną i równoważąco przy wahaniach nastroju, nie powodując żadnych skutków ubocznych, takich jak np. zmęczenie.

Wymiana doświadczeń:

Pani S. codziennie zażywa 2 kapsułki ekstraktu Reishi przeciwko przewlekłej chorobie astmatycznej. Już po pierwszych 2 dniach zażywania środka zauważyła pewną zmianę. Stała się spokojniejsza, czas snu się skrócił, ale sam sen był głębszy i mocniejszy. Jako wielki śpioch miała ogromne problemy z wstawaniem. Teraz tuż po pobudce czuje się rozbudzona i aktywna. Poprawiło się jej ogólne samopoczucie, oddychanie stało się łatwiejsze. Jednak po 2 miesiącach aplikowania Reishi korzysta ze środka antyastmatycznego w sprayu w takiej samej ilości, co przedtem.

Dziękując za moje doświadczenie, mogę do chwili obecnej mówić tylko o samych dobrych rzeczach. Od pewnego czasu zażywam Reishi i jestem w 100% przekonany o skuteczności tego środka. Ponieważ często choruję na infekcje dróg oddechowych i astmę, dzięki aplikowaniu tego grzyba polepszyło się moje zdrowie.

### **Nadmierna krzepliwość krwi, zakrzepica**

Zalecane środki lecznicze: Auricularia, Reishi, Shiitake

Wymiana doświadczeń:

Pan P., 62 lata, od miesiąca był obłożnie chory. Rozważano przeprowadzenie operacji zgorzeli (przypisek Towarzystwa = inwazyjny ropień powstały na skutek zamknięcia naczyń krwionośnych). Już po 5 dniach od momentu rozpoczęcia kuracji Shiitake stwierdzono lepszy przepływ krwi w kończynie dolnej. Zabarwienie palców u stóp powróciło do normalności, to samo odnosi się do ogólnego stanu chorego. Operacja nie była konieczna!

Pan K. zażywał lek przeciwzakrzepowy Marcumar, ażeby zapobiec dalszym udarom mózgu. Jednak nie było to dla niego rozwiązanie na dłuższą metę, dlatego spróbował Auricularia i Reishi. W wyniku tego udało mu się stopniowo zredukować dawki Marcumaru, a mimo to dzięki grzybom witalnym wyliczony dla niego wskaźnik Quicka mieści się w normie!

### **Nadciśnienie tętnicze**

Zalecane środki lecznicze: Shiitake, Reishi, Maitake, Auricularia

Podwyższone ciśnienie krwi najczęściej nie jest związane z wystąpieniem odczuwalnych dolegliwości. Jednak nie leczone przez dłuższy czas zwiększa ryzyko powstania poważnych schorzeń serca i chorób naczyń, uszkodzeń nerek lub oczu albo nawet do udaru mózgowego, będących efektem przeciążeń lub arteriosklerotycznego stwardnienia tętnic. W każdym razie skraca przewidywalną długość życia! Według najnowszych statystyk co czwarty mieszkaniec Niemiec cierpi na nadciśnienie tętnicze i już od dawna nie jest to problem wyłącznie ludzi starszych...

Do potwierdzonych badaniami czynników sprzyjających powstawaniu nadciśnienia tętniczego należy nadwaga, niewłaściwe odżywianie i brak aktywności fizycznej. Sprzymierzeńcami tej choroby jest także stres, a ponadto obciążenia psychiczne, choroby nerek, gruczołów lub skutki uboczne działania leków.

Jak stwierdzono, dzięki swoim różnorodnym właściwościom regulującym funkcjonowanie całego organizmu, grzyby witalne wpływają pozytywnie na fizyczne i psychiczne przyczyny nadciśnienia tętniczego. W wielu przypadkach powodowały zmniejszenie ilości przepisanych leków.

Jak już wspomniano w opisie „Zawał serca“, niektóre składniki grzybów witalnych polepszają przepływ krwi w naczyniach, a dzięki temu powodują optymalne zaopatrzenie dobrze ukrwionych organów takich jak nerki, serce i mózg. W szczególności w grzybie Auricularia wykazano istnienie substancji przeciwzapalnych, również zmniejszających krzepliwość krwi, dzięki którym następuje lepsze ukrwienie naczyń krwionośnych, zwłaszcza tych uszkodzonych i zwężonych, a także zmniejszenie zapadalności na zakrzepicę i udary mózgu.

Wymiana doświadczeń:

Leki na nadciśnienie tętnicze może już wkrótce będą zbędne.

Jeśli o mnie chodzi – to jakimś sposobem te grzyby działają. W każdym razie moje ciśnienie krwi waha się teraz pomiędzy 120/80 a 145/90. Stosuję cały czas jeszcze lek typu beta-bloker wraz z jakimś innym lekarstwem. Przedtem pomimo zażywania lekarstw ciśnienie często wynosiło 160/100. Cieszyłbym się, gdyby stopniowo udało mi się wyrwać spod działania chemii, ale nie chcę działać pochopnie. Odczekam jeszcze trochę i omówię całą sprawę z moim lekarzem.

Od 12 sierpnia przyjmuję zalecane przez Was grzyby witalne odpowiednio je dozując, ciśnienie krwi od ok. 3-4 dni nie przekracza normalnego poziomu (ciśnienie skurczowe = 120-130 i rozkurczowe = 80-90).

Zwróciłem uwagę na niewielkie polepszenie w obszarze napięcia nerwowego, jednak dopiero będę mógł to ocenić po przerwie urlopowej. Ponadto stwierdziłem, że stolec ma bardziej luźną i miękką konsystencję.

### **Zapalenie oskrzeli**

Zalecane środki lecznicze: Cordyceps, Reishi

Wymiana doświadczeń

Będąc w ciąży z moim drugim synem nabawiłam się stale nawracającego zapalenia oskrzeli. System immunologiczny był osłabiony przez ciążę, które nastąpiły jedna po drugiej. Chcąc nie chcąc musiałam przyjmować antybiotyki, ponieważ kaszel był bardzo bolesny i sprawiał, że nie mogłam złapać powietrza, ponadto towarzyszyło temu zapalenie zatok, które mnie bardzo ograniczało (ból głowy, utrata smaku, problemy z opieką nad małym dzieckiem, zaburzenia snu...). Nawroty zapalenia oskrzeli były coraz częstsze. Pewnego razu po czterech tygodniach choroby objawy zaczęły wydawać się jeszcze bardziej uporczywe, bolesne i długotrwałe. Zapalenie zatok praktycznie mnie nie opuszczało, a przez dwa z czterech tygodni non stop kaszlałam. To trwało ponad trzy lata. Po kilkakrotnym zastosowaniu Shiitake i Cordycepsa zauważyłam, że ich działanie przynosi mi ulgę. Tylko raz zdarzyło mi się łagodne zapalenie oskrzeli, a już od roku nie pojawiły się żadne dolegliwości tego

typu. Regularnie zażywam 2 x 2-3 tabletki Shiitake, 2 kapsułki ekstraktu z Cordycepsa dziennie i od czasu do czasu pijam rosół grzybowy (Shiitake i proszek z Hericium) i herbatkę (Reishi i Shiitake). Jestem bardzo zadowolona z działania grzybów, poza tym dzięki nim znacznie poprawiła się moja sprawność i jakość życia.

## **Chemioterapia**

Zalecane środki lecznicze: Reishi, Shiitake, Maitake, Hericium, Agaricus

Celem chemioterapii jest zahamowanie szybkiego rozrostu komórek nowotworowych, a poprzez to ich zniszczenie. Podział niektórych zdrowych komórek również następuje szybko i dlatego i one mogą ulec zniszczeniu. W szczególności odnosi się to do systemu krwiotwórczego z komórkami szpikowymi, do komórek błon śluzowych, komórek rozrodczych i komórek korzeni włosów. W przypadku niektórych odmian chorób nowotworowych chemioterapia przeważnie w połączeniu z innymi metodami leczenia może zwiększyć szanse na wyleczenie. Jednak obok ciężkiego pod względem fizycznym i psychicznym leczenia pojawiają się też przede wszystkim drastyczne, bolesne i długotrwałe skutki uboczne, które dla wielu pacjentów są prawdziwą męką.

W czasie badań klinicznych przeprowadzonych na pacjentach z chorobą nowotworową okazało się, że grzyby witalne bardzo skutecznie wspomagają i uzupełniają chemioterapię, a w pojedynczych przypadkach mogą ją nawet w pełni zastąpić. Równocześnie w sposób odczuwalny (!) zredukowane są efekty uboczne chemioterapii.

Zgodnie z obecnym stanem wiedzy właściwe jest zastosowanie kombinacji różnych grzybów witalnych, ich stosowanie z pewnością nie spowoduje skutków ubocznych. Optymalna dzienna dawka wynosi maksymalnie 5 g przy ekstrakcie i 20 g przy proszku / tabletkach.

Wymiana doświadczeń:

Reishi jako suplement w chemioterapii

Jedna z moich pacjentek przed latem od szóstego CT (cyklu chemioterapii) rozpoczęła kurację Reishi (3x4 kapsułki) i zauważyła dużą różnicę w porównaniu do tego, co się działo wcześniej – nie wypadły jej włosy, prawie nie miała nudności, obniżył się poziom cholesterolu itp., ponadto czuje się całkiem dobrze.

Skuteczny suplement w chemioterapii

W poniedziałek zakończył się już piąty mój CT. Tuż przed trzecim CT rozpoczęłam kurację grzybami leczniczymi (ABM, Maitake, Hericium). Po trzecim CT nie zauważyłam jeszcze znaczącej poprawy. Ale po czwartym CT czułam się jednak lepiej niż po poprzednich cyklach. Po tygodniu znowu byłam w dobrej formie i mogłam wszystko jeść. Także większe dolegliwości żołądka i przełyku trwały tylko 1 dzień. Mam również wrażenie, że psychicznie też czuję się lepiej.

Moja szwagierka od miesiąca przyjmuje ABM, Maitake i Coriolus. Po dwóch CT stwierdziła, że nudności nie utrzymywały się tak długo i nie pojawiały się już tak często. Jedynie odczuwalny był ból kości. Cieszy się z tego, że włosy jej odrosły i że nie wypadły jej tym razem rzęsy i brwi. I znowu ma dobry nastrój.

## **Cholesterol, zaburzenie przemiany lipidowej**

Zalecane środki lecznicze: Shiitake, Polyporus, Auricularia, Maitake, Cordyceps

Shiitake (3 x 2 tabletki z proszkiem) badano już w latach 60-tych pod względem jego zdolności obniżania cholesterolu. Udowodniono, że substancje zawarte w Shiitake takie jak eritadenin i cholina wspomagają transport tłuszczów do wątroby, rozkład kwasów tłuszczowych w wątrobie oraz przyspieszają przemianę "złego" cholesterolu LDL na „dobry” cholesterol HDL. Prowitamina D, występująca w znacznej ilości w grzybie, wspomaga należyłą gospodarkę wapniową i przyczynia się do usuwania już nagromadzonych złogów wapnia ze ścian tętnic. Substancje bioaktywne aktywują produkcję kolagenu. Naturalne aminokwasy grzyba są z jednej strony składnikiem cząsteczek kolagenowych, czyli bezpośrednio biorą udział w ich budowie, z drugiej strony chronią je przed powstaniem nowych stanów zapalnych czy złogów w naczyniach.

Także Cordyceps (2 x 2 kapsułki ekstraktu) wykazał w badaniach klinicznych znaczny wpływ na regulowanie poziomu lipidów we krwi. Zaobserwowano polepszenie metabolizmu wątroby, zmniejszenie poziomu cholesterolu LDL i zwiększenie ilości cholesterolu HDL.

Maitake (2 x 2 kapsułki ekstraktu) podczas długofalowych prac badawczych powodował obniżenie całkowitego cholesterolu i trójglicerydów oraz przeciwdziałał stłuszczeniu wątroby.

Badania grzyba Polyporus (1 x 2 tabletki z proszkiem) i Auricularia (1 x 2 tabletki z proszkiem) wykazały, iż znacznie redukuje on skutki powstawania złogów w naczyniach na tle arteriosklerotycznym. Udowodniono, że powoduje lepsze ukrwienie w szczególności tych już uszkodzonych lub zwężonych naczyń krwionośnych.

Bez cholesterolu nie moglibyśmy istnieć: np. nasze serce składa się w jednej dziesiątej, a nasz mózg nawet w jednej piątej z tej substancji. Cholesterol produkowany jest wszakże w dużej części przez nasz organizm, ponieważ stanowi on budulec potrzebny do tworzenia substancji endogennych i do prawidłowego przebiegu ważnych dla życia funkcji.

Cholesterol dostarczamy organizmowi wraz z pożywieniem i jego nadmiar, którego organizm nie daje rady zużyć, odkłada się w postaci osadu w naczyniach krwionośnych. Utrzymujący się przez dłuższy czas podwyższony poziom cholesterolu we krwi, a szczególnie niekorzystny stosunek tych „korzystnych” lipoprotein typu HDL i tych "szkodliwych" typu LDL przyspiesza wystąpienie arteriosklerozy i może sprzyjać również kamieniom żółciowym, chorobom nerek, rakowi gruczołu krokowego i chorobie Alzheimera.

Za pomocą grzybów witalnych można skutecznie oddziaływać na zaburzenia przemiany tłuszczów i ich skutki. Jest bardzo prawdopodobne, że substancje balastowe zawarte w grzybach ograniczają wchłanianie cholesterolu z pożywienia, jednak do tej

pory nie zostało to w pełni udowodnione. Substancje balastowe pobierają z organizmu kwas żółciowy potrzebny do trawienia tłuszczów, którego produkcja pochłania z kolei dużo cholesterolu, dlatego też w efekcie obniżają one jego poziom. Szczególnie istotne jest jednak to, że niektóre substancje czynne mogą bezpośrednio ingerować w przemianę tłuszczów i zmniejszać ewentualne arteriosklerotyczne złoży powstające na skutek podwyższonego poziomu cholesterolu.

W jednej z prac naukowych Joachim Eder z Uniwersytetu Technicznego w Monachium potwierdził ten znany z literatury fenomen! Fragment: „[...] Badania nad mechanizmem obniżania poziomu cholesterolu w osoczu krwi przez eritadenin będący składnikiem Shiitake wykazały, że powoduje on zahamowanie syntezy lipoproteiny, która zatrzymuje cholesterol w wątrobie. Następuje szybsze wydalanie cholesterolu.”

Wymiana doświadczeń:

Ze względu na wysoki poziom cholesterolu Pan D. pije codziennie herbatę z Shiitake + Reishi, a dodatkowo zażywa tabletki Shiitake. Porzucił już przyjmowanie leków konwencjonalnych i zgodnie z jego wypowiedzią, czuje się "nad wyraz dobrze".

Pani W. stosuje grzyby Shiitake, Hericium i Reishi w walce z wysokim poziomem cholesterolu i nadciśnieniem krwi. To zestawienie grzybów witalnych pomogło zredukować znacznie ilość beta-blokerów. Ponadto wg jej relacji nie odczuwa tak szybko zmęczenia i czuje się zdecydowanie zdrowsza fizycznie i psychicznie niż przedtem.

### **Zaburzenia czynności jelit**

Zalecane środki lecznicze: Hericium, Maitake

Wymiana doświadczeń:

Pan G. cierpi na nieswoiste przewlekłe zapalenie jelit. Odkąd zaczął przyjmować Hericium i Shiitake, trzyma chorobę w garści. Je również dużo owoców i warzyw.

Pan B., 32 lata, opowiedział nam swoją historię: Już w wieku 12 lat leczono moje dolegliwości żołądkowe. Jednak ani różne metody leczenia, ani leki nie pomogły mi na uwolnić się na stałe od tej choroby. Uczucie pełności i prawdziwe kolki żołądkowe dolegały mi przede wszystkim wiosną i jesienią. Do tego dochodziła silna zgaga, podnoszący się kwas żołądkowy atakował mój przełyk... Już po krótkim okresie przyjmowania proszku z Hericium poczułem się dużo lepiej. Od tego czasu nie mam już ani bólów żołądka, ani problemów z przełykiem...

...Bardzo cierpiałem z powodu zespołu jelita nadwrażliwego. Musiałem korzystać z toalety często 20-30 razy dziennie. Moja terapeutka medycyny naturalnej dała mi tabletki Maitake i od tej pory, czyli już ponad miesiąc, nie skarżę się na żadne dolegliwości. Właściwa jakość życia znaczy bardzo wiele, podobnie jak oddawanie znowu zupełnie normalnego stolca...

### **Depresja**

Zalecane środki lecznicze: Hericium, Reishi, Cordyceps

W ostatnich latach zmienił się obraz kliniczny choroby, jaką jest depresja. Wcześniej łączono ją prawie wyłącznie z lękami, niską samooceną, wewnętrzną pustką, a dzisiaj wyraźnie i często kojarzona jest z bólem. Choroba ta dotyka zawsze i ciało i ducha jako całość, cierpi całokształt myślenia, uczuć i działań chorego. A liczba osób ze stanami depresyjnymi niepokojąco rośnie – to przede wszystkim wynik stale rosnących obciążeń, trwałych przeciążeń i nie w mniejszym stopniu niezdrowego stylu życia.

Zostało naukowo udowodnione, że w przypadku depresji znaczącą rolę odgrywa brak neurotransmiterów w mózgu. Ze względu na swoje właściwości wyrównawcze i stabilizujące grzyby witalne – obok preparatów roślinnych - okazują się być niezawodne jako alternatywa do leków chemicznych przy leczeniu lekkiej i umiarkowanej depresji.

W leczeniu grzybami można osiągnąć znaczne efekty, jeśli przed dłuższy czas organizm będzie poddawany działaniu kombinacji grzybów witalnych: Cordycepsa, Reishi i Hericium.

### **Cukrzyca**

Zalecane środki lecznicze: Coprinus, Shiitake, Maitake, Reishi, Agaricus, Auricularia

Cukrzyca jest w wielu krajach chorobą narodową. W samych Niemczech żyje około 6 do 8 milionów ludzi ze zbyt wysokim poziomem cukru we krwi – i być może z fatalnymi późniejszymi skutkami choroby, takimi jak amputacje, zawał serca, udar mózgu lub ślepotą.

Ok. 5 - 10% chorych cierpi na cukrzycę typu I, genetycznie uwarunkowane schorzenie autoimmunologiczne, która pojawia się przed 20-tym rokiem życia. Organizm chorego nie może produkować już insuliny, dlatego chorzy na cukrzycę typu I uzależnieni są od codziennie podawanych zastrzyków insulinowych i muszą twardo przestrzegać odpowiednich dla nich reguł odżywiania. Około 90% diabetyków należy do typu II, określanego wcześniej jako „cukrzyca starcza”, ponieważ liczba zachorowań silnie wzrasta po przekroczeniu 60 roku życia. Jednak zjawiskiem ostatnich lat jest błyskawiczny wzrost zachorowań na cukrzycę starczą wśród młodzieży, co jest uwarunkowane brakiem aktywności fizycznej i odżywianiem się zgodnie z modelem „za słodko, za tłusto, za dużo”. Nazywanie cukrzycy typu II mianem "cukrzycy dobrobytu" nie wydaje się być czymś niewłaściwym. Uwarunkowania genetyczne odgrywają tutaj także pewną rolę, jednak można przeciwdziałać lub przynajmniej odwlec pojawienie się choroby poprzez prowadzenie zdrowego trybu życia.

I – co nie jest możliwe przy niemal wszystkich innych chorobach - stosując cały szereg działań chorujący na cukrzycę może sam aktywnie oddziaływać na zdrowie! Do działań tych należą: zdrowe odżywianie, wystarczająca aktywność fizyczna i redukcja nadwagi.

Przy wyborze żywności należy także zwrócić uwagę na zawartość w nich chromu. Chrom ma duże znaczenie dla regulacji poziomu insuliny w organizmie. Można go znaleźć m.in. w czerwonym mięsie, produktach pełnoziarnistych, żółtkach i grzybach. Przede wszystkim jednak leczenie cukrzycy typu I i II można skutecznie wspomagać stosując grzyby witalne – i to nie tylko ze

względu na chrom. Preparaty z grzybów witalnych pomagają w walce z nadwagą. Przyjmowane przez dłuższy czas z pewnością będą w stanie bezpośrednio wpływać na gospodarkę cukrową głównie dzięki swoim właściwościom regulującym. A czernidłak kołpakowaty (Corpinus) bardzo rozpowszechniony również w tej części Europy, bardzo szybko obniża poziom cukru we krwi, działając często bezpośrednio.

Przy cukrzycy typu II w terapii grzybami stosuje się kombinację Coprinusa z Maitake, Reishi, Shiitake lub Auricularia. W przypadku typu II obok Corpinusa stosowany jest również Agaricus (ABM). Te grzyby witalne pozwalają osiągnąć cukrzykom wyraźną poprawę sprawności fizycznej. Spoglądając przez pryzmat obniżenia zawartości cukru we krwi, trzeba stwierdzić, że Coprinus jest szczególnie skuteczny, nie stanowi on jednak ostatecznego środka leczniczego. Cukrzycę można wprawdzie znacznie ograniczyć po wprowadzeniu terapii na bazie grzybów, jednak nie zastępuje ona leczenia insuliną czy przepisanej diety.

Jak udowodniono w latach 70-tych w efekcie przeprowadzonych badań, Coprinus (3 x 2 tabletki z proszkiem) działa ochronnie na komórki produkujące insulinę i powoduje silniejsze wydzielanie insuliny. Już nawet nieznaczne ilości tego grzyba prowadziły do znacznego obniżenia poziomu cukru we krwi i poprzez to były w podobnym stopniu efektywne co leki przeciwcukrzycowe dostępne w sprzedaży.

Substancje bioaktywne Coprinusa przeciwdziałają ponadto skutecznie tworzeniu się złożeń w naczyniach na tle arteriosklerotycznym.

Maitake (3 x 2 tabletki z proszkiem) w przeprowadzonych badaniach obniżał również poziom cukru przy cukrzycy grupy II.

Reishi, Shiitake i Auricularia (po 3 x 2 tabletki z proszkiem) sprawdziły się w praktyce medycyny naturalnej podczas leczenia cukrzycy typu II.

Agaricus (3 x 2 kapsułki ekstraktu) wykazał w badaniach farmakologicznych właściwości, które w znaczący sposób obniżają podwyższony poziom cukru we krwi. Dzięki swojej udowodnionej, wysokiej skuteczności przy schorzeniach autoimmunologicznych jest często pomocny przy cukrzycy typu I.

Wymiana doświadczeń:

Pani H. cierpi na cukrzycę. Słyszała o grzybach witalnych. Po 3 tygodniach od naszej ostatniej rozmowy i po codziennym przyjmowaniu 3 tabletek proszku z czernidłaka kołpakowatego (Corpinus) zadzwoniła ponownie. Była zachwycona wyraźnym polepszeniem stanu zdrowia, tak niezrozumiałym i niewytłumaczalnym dla jej lekarza rodzinnego! (Nie opowiedziała mu o grzybach witalnych).

Pani B. opowiedziała: Mój poziom cukru we krwi wynosił ponad 300, czułam się stale zmęczona, spragniona i zbytnio przeciążona. Od kiedy zaczęłam przyjmować Coprinus i Maitake czuję się o wiele lepiej, wskaźniki poziomu cukru stopniowo idą w dół, czuję się sprawna i zdrowa.

Zmniejszone dawki insuliny

Moja córka jest chora na cukrzycę i niedawno poinformowała, że dzięki przyjmowaniu ekstraktu z Maitake mogła znacznie zmniejszyć ilość przyjmowanej insuliny.

### **Zaburzenia dopływu krwi**

Zalecane środki lecznicze: Auricularia, Shiitake, Reishi, Coprinus, Maitake

### **Zapalenia**

Zalecane środki lecznicze: Shiitake, Reishi, Hericium, Maitake, Auricularia, Coriolus, Cordyceps

Zapalenia chronią nas przed czynnikami chorobotwórczymi i umożliwiają gojenie ran. Bez tej czasami bardzo szybkiej reakcji systemu immunologicznego nasz organizm byłby wystawiony na każdą najmniejszą infekcję. Jeśli jednak zapalenie stanie się przewlekłe, niesłabnące, gdy zachwiana zostanie równowaga wśród hormonów immunologicznych i komórek obronnych, wówczas zapalenia staną się idealnym podłożem do przede wszystkim poważnych chorób, takich jak rak, reumatyzm i choroba Alzheimera. Dlatego możliwie wcześnie powinno się stosować środki, jakie natura daje nam do walki z chorobami. Liczne, zupełnie różne rośliny jak np. rumianek, czerwona echinacea, wierzba i także grzyby witalne zawierają efektywne przeciwzapalne składniki, jednak grzyby przewyższają rośliny dzięki swoim różnorodnym właściwościom regulującym system immunologiczny człowieka.

### **Przeziębienie**

Zalecane środki lecznicze: Shiitake, Reishi, Coriolus, Agaricus, Cordyceps

Shiitake lub Reishi (po 2 x 2 tabletki z proszkiem), regularnie spożywane jako suplement diety w czasie mokrych i zimnych pór roku, przeciwdziałają skutecznie dolegliwościom związanym z przeziębieniem. Immunomodulujące i adaptogenne działanie Shiitake zostało potwierdzone w licznych badaniach naukowych. Wysoce skutecznym inhibitorem wirusów jest RNA, będący składnikiem grzyba Shiitake.

Agaricus lub Cordyceps (po 2 x 2 kapsułki z ekstraktem) sprawdziły się w praktyce u szczególnie podatnych osób często cierpiących na infekcje. Również w przypadku tych grzybów udowodniono naukowo ich stymulujące działanie na system immunologiczny organizmu.

Kaszel, katar, chrypka, także bóle głowy i kończyn oraz podwyższona temperatura są wyrazem gwałtownej reakcji systemu immunologicznego. Wirusy są również przyczyną „normalnego” przeziębienia, jednak można je zwalczyć w ciągu tygodnia. Tak często występujące złe samopoczucie nie wynika z działania samych wirusów, lecz o wiele bardziej z aktywności komórek obronnych: wywołują one reakcje zapalne wraz ze zwiększonym ukrwieniem, zaczerwienieniem i obrzękiem błon śluzowych i dbają o zwiększenie przepływu wydzielin.

Wymiana doświadczeń:

Przeciwdziałanie przeziębieniom

Zażywam od ok. 2 miesięcy ekstrakt z Shiitake i jestem zachwycony jego działaniem. Większa część mojego "Ja" walczy od wielu dni z infekcją grypy. Mniejsza część jest zdrowa!

### **Wyczerpanie**

Zalecane środki lecznicze: Cordyceps, Reishi, Shiitake

Wymiana doświadczeń:

Świeży umysł i brak chronicznego zmęczenia

Moja żona stwierdziła, że po spożyciu Reishi odczuwa świeżość i jasność umysłu. Przed rozpoczęciem zażywania środka była stale bardzo zmęczona. Poprawa zdrowia nastąpiła 3 dni od momentu rozpoczęcia kuracji.

Zmęczenie pokonane

[...] aż pewnego dnia przyszedł mój przyjaciel, skarżąc się na ogromne zmęczenie. I nagle znowu pojawiły się grzyby, ponieważ wszystko inne - homeopatia itd. – wymagało zbyt dużo zachodu. Czyli proszek z Reishi i ekstrakt z Cordycepsa! Mój przyjaciel już nigdy nie bywa zmęczony - chociaż zmęczenie w naszej codzienności szkolnej (jesteśmy nauczycielami) i napiętych codziennych terminach wcale mnie nie dziwi - czuje się dobrze i mi ufa...

W walce z moim chronicznym zmęczeniem biorę od tygodnia 2 x dziennie kapsułki Cordycepsa. Już teraz zauważam, że to działa. Mogę tylko polecić.

### **Fibromialgia**

Zalecane środki lecznicze: Reishi

Wymiana doświadczeń:

Polepszenie przy występujących bólach fibromialgii

To tylko krótka uwaga odnośnie nadciśnienia i fibromialgii mojej matki oraz duże podziękowania za Wasze zalecenia. Od podjęcia kuracji na bazie Reishi i Shiitake moja mama czuje się o wiele lepiej. Ciśnienie krwi obniżyło się nieco i bóle związane z fibromialgią są znacznie mniej odczuwalne. Mama ma więcej siły, radości życia i czuje się dobrze.

### **Nieżyt żołądka**

Zalecane środki lecznicze: Hericium

Hericium jest grzybem witalnym będącym doskonałym środkiem na wszystkie zaburzenia w obszarze żołądkowo-jelitowym. Szczególnie w przypadku nieżytu żołądka grzyb działa szybko i efektywnie. Badanie z udziałem pacjentów cierpiących na tę chorobę wykazało, że w ciągu bardzo krótkiego czasu u 82% pacjentów wystąpiło znaczne poprawienie stanu i redukcja typowych objawów. U 58% zanotowano całkowite ustąpienie nieżytu. Ponadto nastąpiła trwała regeneracja błony śluzowej żołądka.

Wymiana doświadczeń:

Pismo od Pana B.[...] Przez wiele lat cierpiełem na dolegliwości żołądkowe / nieżyt żołądka. Przypadkowo zetknąłem się z grzybami witalnymi. Po długiej rozmowie z przedstawicielem Waszego Towarzystwa otrzymałem zalecenie spożywania Hericium. Już po 4 dniach poczułem poprawę. A po tygodniu poczułem się znowu jak nowo narodzony! To było 3 miesiące temu. Cały czas zażywam Hericium, lecz zaledwie 2 tabletki dziennie (dla bezpieczeństwa). Bardzo dziękuję!

...podczas dzisiejszej operacji dróg żółciowych wykonano mi gastroskopię. Za Waszą radą zażywałem codziennie 3 kapsułki ekstraktu Hericium. Wynik: prawie całkowite ustąpienie nieżytu przy wpuście żołądka (przełyku). Nadal będę przyjmował te kapsułki, ale czy mogę ewentualnie zmniejszyć dawkę? Byłoby to wskazane, ponieważ biorę stosunkowo dużo leków. Z pozdrowieniami W. Sch.

### **Dna**

Zalecane środki lecznicze: Shiitake, Reishi

### **Grypa**

Zalecane środki lecznicze: Shiitake, Reishi, Coriolus

Przy prawdziwej grypie gorączka, dreszcze, bóle mięśni i kończyn są prawie zawsze wyraźnie mocniejsze niż w przypadku zwykłego przeziębienia. Objawy te atakują szybko i mijają powoli. Często zdarzają się wypadki śmiertelne, szczególnie zagrożeni są osoby cierpiące na przewlekłe choroby oraz ludzie w podeszłym wieku.

Jest tylko jeden skuteczny środek, broniący przed niebezpiecznymi wirusami grypy: wzmocnienie układu odpornościowego! Możemy to uzyskać tylko poddając się szczepieniom ochronnym. Jeżeli szczepienie nie wchodzi w rachubę, należy jeszcze bardziej dbać o profilaktykę. Jak podano w opisie „Przeziębienie“, grzyby Shiitake, Reishi, Agaricus lub Cordyceps w każdym przypadku pomogą uaktywnić poszczególne obszary systemu immunologicznego.

Na przykład udowodniono – i nawet potwierdziły to badania przeprowadzone przed kilkoma laty na Uniwersytecie Weihenstephan, że Shiitake może w sposób skuteczny niszczyć wirusy. Przyczyn tego niezwykle skutecznego hamowania

rozwoju wirusów należy szukać w RNA, występującym w Shiitake. Został on uznany za środek w wysokim stopniu stymulujący aktywność interferonów oraz sił obronnych organizmu.

### **Choroby skóry**

Zalecane środki lecznicze: Reishi, Agaricus, Coriolus, Polyporus, Auricularia, Cordyceps

Skóra jest naszym największym, może także najbardziej zniszczonym organem – rzeczywiście poświęcamy dużo czasu i mnóstwo pieniędzy na jej pielęgnację. Obojętnie, czy robimy to dla siebie czy dla innych, pomagamy jednocześnie skórze realizować mnogość ważnych dla życia zadań. Można przy tym narobić wiele złego, a skutkiem tego bynajmniej nie są zawsze niewinne problemy skórne!

Często jednak na choroby skóry ma wpływ stan fizyczny i psychiczny. Możliwymi przyczynami powstania tych chorób są infekcje, reakcje alergiczne, zaburzenia błony śluzowej żołądka i jelit, funkcja wydzielnicza nerek, system limfatyczny lub ukrwienie, zwiększona produkcja hormonów oraz różnorodne wpływy środowiska. Ostatecznie są one wyrazem osłabionego systemu obronnego organizmu. Dalsze problemy ze skórą pojawiają się co pewien czas w wyniku stresu lub w sytuacjach obciążających emocjonalnie. Na dużą część chorób skóry ma wpływ stan psychiczny, ponieważ pomiędzy skórą a stanem psychicznym następuje silne wzajemne oddziaływanie. To, co na zewnątrz, ma odbicie w duszy – i odwrotnie: skóra jest lustrem naszej duszy – choćby tylko przykład dotyczący czerwienienia się.

Po diagnozie przedstawiającej organiczne i psychiczne źródła jako przyczynę wystąpienia chorób skóry pomoc musi przyjść od wewnątrz. Skóra – jak może żaden inny organ – jest bardzo wrażliwa na brak równowagi w organizmie, w szczególności na naruszony bilans substancji witalnych. Dlatego grzyby będą tu bardzo pomocne. Skutecznie i trwale regulują tzw. homeostazę, czyli równowagę wszystkich stale przebiegających procesów w organizmie, działają harmonizująco na ciało i duszę. Ze względu na mnogość przyczyn i działań możemy podać tutaj jedynie kilka zaleceń. Przy wystąpieniu chorób skóry należy zasięgnąć rady doświadczonego terapeuty, specjalisty leczenia grzybami.

Wymiana doświadczeń:

...Witam Pani dr Ehlers! 12.08.2005 poinformowałam Panią o tych licznych małych brodawkach na wewnętrznej stronie mojego uda. Poradziła mi Pani zastosowanie grzybów witalnych o nazwie Coprinus i Maitake. Od soboty prawie całkowicie pozbyłam się tego utrapienia i cieszę się, że mogę Panią o tym poinformować. Dziękuję za poradę...

... Dzięki Reishi – 4 tabletki codziennie – mój przyjaciel prawie całkowicie uwolnił się od świerzbiczkowej ogniskowej, którą miał od urodzenia. Pierwsze efekty kuracji pojawiły się już po 2 tygodniach. Pozdrawiam

Moja skóra piękna jak nigdy przedtem

Od połowy roku przyjmuję regularnie ekstrakt z Reishi. Moja skóra jest piękna jak nigdy przedtem. Przedtem miałam zanieczyszczoną skórę o rozszerzonych porach. Ponieważ nie zmieniałam kosmetyków czy też czegokolwiek innego, jedynie Reishi może być powodem tej zmiany. To niesamowite, jak pozytywnie zmienił się stan ogólny organizmu. Nie chciałabym rozstawać się z Reishi.

### **Zapalenie wątroby**

Zalecane środki lecznicze:

Reishi (2 x 2 tabletki z proszkiem) przy ostrym i przewlekłym wirusowym zapaleniu wątroby typu A, B, C i marskości wątroby.

Shiitake (2 x 2 tabletki z proszkiem) przy wirusowym zapaleniu wątroby typu B i marskości wątroby

Agaricus (2 x 1 do 2 kapsulek ekstraktu) przy przewlekłym wirusowym zapaleniu wątroby typu B i C.

Maitake (2 x 2 tabletki z proszkiem) przy przewlekłym wirusowym zapaleniu wątroby typu A, B i C.

Coriolus (2 x 2 tabletki z proszkiem) przy przewlekłym wirusowym zapaleniu wątroby typu A, B i C.

Wątroba jako największy gruczoł w naszym ciele odgrywa centralną rolę w przemianie materii, a w szczególności przy usuwaniu produktów rozpadu i substancji szkodliwych. Różne formy zapalenia wątroby mogą być spowodowane głównie przez wirusy, ale również przez bakterie, pasożyty lub lekarstwa.

Od dłuższego czasu znany jest już odpowiednio czynnik chorobotwórczy zapalenia wątroby A i B, ten ostatni jest prawie dziesięciokrotnie bardziej zaraźliwy niż wirus AIDS – HIV. Dopiero w 1998 roku odkryto wirus zapalenia wątroby typu C. Ten rodzaj nie został jeszcze poznany. Przewlekłe wirusowe zapalenia wątroby typu B czy C mogą po latach prowadzić do ustania czynności wątroby lub do nowotworu wątroby. Leczenie farmakologiczne wirusowego zapalenia wątroby można skutecznie wspierać kuracją na bazie grzybów witalnych. Badania wykazały, że grzyby te aktywują system immunologiczny, tworzą większą ilość przeciwciał i trzymają wirusa garści.

Wymiana doświadczeń:

Polepszenie zdrowia po wirusowym zapaleniu wątroby

Od ok. 3 tygodni zażywam zalecane przez Was grzyby lecznicze (ABM), w międzyczasie zredukowałem ich dawkę do 2 sztuk dziennie. Muszę przyznać, że jestem pod ogromnym wrażeniem ich działania. Tyle energii i siły nie miałem już od dawna. Czasami muszę wręcz się hamować, aby nie być nadmiernie aktywnym i nie robić zbyt wiele rzeczy niepotrzebnych. Ach tak, ilość grzybów musiałem zmniejszyć, ponieważ czasem odczuwałem nudności. Od tej pory jest już dobrze. Może powodem była moja niewielka masa ciała (50kg/168cm)?

### **Zawał serca**

Zalecane środki lecznicze: Reishi, Coprinus, Shiitake, Auricularia, Maitake

Wymiana doświadczeń:

Reishi wzmacnia serce

Pod koniec września 2006 roku trafiłam do szpitala z podejrzeniem zawału serca. Na szczęście to nie był zawał, lecz silne zaburzenia rytmu serca (do 10 dodatkowych uderzeń serca na min). Z przepisany mi -Blokierem miałem już nie rozstawać

się przez całe życie. To oczywiście nie spodobało mi się i postanowiłem podzielać na chorobę grzybami. Zalecano mi zastosowanie 2 – 3 g proszku z Reishi, ale podwoiłem tę ilość. Dzisiaj (02.01.07) mogę opowiedzieć o moim sukcesie! Kardiolog stwierdził jeszcze tylko nieznaczne „potknięcia”, podczas pierwszorzędnego testu przeciążeniowego EKG (do 350 W). O □-Blokerach nie było już mowy! Przekazuję mój ogromny szacunek do potęgi grzybów oraz serdeczne podziękowania dla...

### **Hemoroidy**

Zalecane środki lecznicze: Hericium, Corprinus, Auricularia

### **Oslabienie odporności**

Zalecane środki lecznicze: Shiitake, Reishi, Maitake, Agaricus, Coriolus

W bardzo nielicznych przypadkach mamy do czynienia z wrodzonym osłabieniem odporności, jednak znacznie częściej nabywamy tę chorobę. Na nabyte osłabienie odporności cierpią np. chorzy na AIDS. AIDS jest chorobą wywoływaną przez wirusa HIV, który atakuje najczulsze miejsca systemu immunologicznego: atakuje i niszczy pomocnicze limfocyty T, jeden z rodzajów białych krwinek. To powoduje daleko zaawansowaną blokadę odpowiedzi immunologicznej, a chorzy są szczególnie podatni na choroby zakaźne. Często mamy również do czynienia ze zjawiskiem „osłabionego” systemu immunologicznego. Codziennie nasz organizm walczy z rzeszą czynników chorobotwórczych. Mimo to w większości przypadków zwycięża i nie ulega chorobie. Odpowiedzialny za to jest nasz układ odpornościowy. Jednakże mało urozmaicone odżywianie, używki i zanieczyszczenie środowiska, także negatywny stres, problemy natury duchowej i dużo innych czynników powoduje obniżenie aktywności systemu immunologicznego. Wtedy tylko w ograniczonym zakresie może chronić organizm przed inwazją bakterii, wirusów, grzybów, wolnych rodników lub też rozrostem nieprawidłowych komórek ustroju. Skutek: czujemy się zmęczeni i osłabieni, jesteśmy mało wytrzymali, często cierpimy na nawracające infekcje i czasami naprawdę zapadamy na ciężką chorobę. W nie mniejszym stopniu osłabienie systemu immunologicznego może być skutkiem terapii farmakologicznej, na przykład chemioterapii. We wszystkich przypadkach jest ważne: system immunologiczny każdego człowieka można i trzeba wzmocnić poprzez zdrowe odżywianie i wystarczającą aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Dodatkowo można w sposób przemyślany wspomagać działanie układu odpornościowego poprzez stosowanie odpowiednich substancji. Wszystkie grzyby witalne zawierają całą gamę wartościowych witamin, składników mineralnych i pierwiastków śladowych oraz liczne składniki bioaktywne, dlatego też znakomicie nadają się do wzmocnienia osłabionego systemu immunologicznego. Jednak to przede wszystkim polisacharydy zawarte w niektórych grzybach witalnych mają szczególne znaczenie dla naturalnych zdolności obronnych organizmu – okazały się niezwykle pomocne nawet w leczeniu ciężkich schorzeń takich jak rak czy AIDS.

### **Klimakterium**

Zalecane środki lecznicze: Reishi, Hericium, Auricularia

Wymiana doświadczeń:

*Pomoc przy uciążliwościach związanych z okresem przekwitania*

Witam, przyjmuję grzyby Reishi i Coriolus już ok. 1,5 tygodnia, uderzenia gorąca i zaburzenia snu ustąpiły całkowicie. Ponadto czuję się znakomicie. Niestety w przypadku moich pleców nie zauważyłam poprawy, ale może potrzebują one trochę więcej czasu...

Muszę koniecznie podzielić się tą informacją. Czuję się świetnie, już po 1,5 tygodnia zażywania grzybów leczniczych Reishi i Hericium czuję wyraźną poprawę. Uderzenia gorąca i zaburzenia snu, na które cierpiałam, całkowicie zniknęły.

### **Nowotwory**

Zalecane środki lecznicze:

Poniższe przyporządkowanie grzybów do poszczególnych odmian raka zostało dokonane na podstawie literatury naukowej / prac badawczych i doświadczeń empirycznych terapeutów / pacjentów.

Trzustka: Maitake, Shiitake

Piersi: Maitake, Agaricus blazei murill, Shiitake, Coriolus, Hericium

Jajniki, Macica: Maitake, Agaricus blazei murill, Coriolus

Mózg: Reishi

Wątroba: Reishi, Maitake, Agaricus blazei murill, Cordyceps, Coriolus

Białaczką: Shiitake, Maitake, oba grzyby w postaci proszku / tabletek

Płuca: Shiitake, Reishi, Maitake, Polyporus

Chłoniak: Shiitake, Reishi, oba grzyby w postaci proszku / tabletek

Przerzuty: (kości, wątroba): Maitake Reishi, Agaricus blazei murill

Gruzoł krokowy (prostata): Agaricus blazei murill, Auricularia, Coriolus, Maitake

Zalecenia odnośnie dozowania: zgodnie z tradycją i doświadczeniami z czasów obecnych najskuteczniej działają różne grzyby w kombinacjach, a także dodatkowo kombinacje ekstraktu z proszkiem grzybowym.

W początkowej terapii zasadniczo należy stosować ekstrakty (o różnicach pomiędzy wysoko skoncentrowanym ekstraktem a zwykłym proszkiem z grzyba należy przeczytać z ulotek załączonych do grzybów).

Dawkę należy zwiększać od 1 g do 3 g dziennie (odpowiednio np. 2 x 2 kapsułki do 3 x 4 kapsułki po 0,25 g). Przy kombinacji różnych grzybów nie należy przekraczać jednak łącznej ilości 5 g ekstraktu dziennie.

W przypadku proszku z grzyba zaleca się początkowo dawkę dzienną wynoszącą 3 g (odpowiednio np. 3 x 2 tabletki po 0,5 g), dawka jest zwiększana co tydzień, do maksymalnie i łącznie 5 g (odpowiednio np. 10 tabletek po 0,5 g), podzielonych na 3 razy,

spożywanych podczas posiłku. W kombinacji nie są rzadkością ilości 15 g do 20 g, w badaniach podaje się często taki rząd wielkości. Większe ilości proszku z grzyba / tabletek nie są szkodliwe dla zdrowia.

Dlatego też grzyby witalne z powodzeniem mogą towarzyszyć leczeniu raka czy chemioterapii. Zmniejszają po części znacznie poważne skutki uboczne, ponieważ chemioterapia bardzo mocno narusza równowagę w organizmie! W poszczególnych przypadkach można zwrócić się do Pani dr Ehlers z pytaniem o to, który grzyb byłby najodpowiedniejszy przy danym rodzaju raka. W przeciwieństwie do różnych leków nie występują tu skutki uboczne. Pozytywne działanie następuje już w ciągu stosunkowo krótkiego czasu.

Wymiana doświadczeń:

...Moja żona ma raka piersi od 6 lat i nie poddała się operacji. Od miesiąca przyjmuje ABM, Shiitake i Maitake w postaci ekstraktu, bóle powodowane rakiem wyraźnie się zmniejszyły. Liczymy na cofnięcie choroby...

Jedna z moich pacjentek (nowotwór jajników, przerzuty w jamie brzusznej...) miała udać się w październiku do szpitala celem usunięcia dwóch przerzutów nowotworów, które jeszcze we wrześniu widoczne były na obrazie CT. Najnowsze badanie wykazało, że po prostu zniknęły! W uzupełnieniu chemioterapii pacjentka stosuje ekstrakt z ABM i 4 x 3 łyżki proszku z Reishi.

### **Zaburzenia popędu płciowego**

Zalecane środki lecznicze: Cordyceps, Reishi

### **Rozedma płuc**

Zalecane środki lecznicze: Reishi, Shiitake

Wymiana doświadczeń

Zaprzestano leczenia pewnej starszej pani (78 lat) i wysłano ją do domu: od ok. 2 tygodni zażywa ekstrakt z Reishi: wszystko w jak najlepszym porządku, rozmowy przez telefon bez duszności, sprawność ogólnie bardzo dobra!

### **Wrzody żołądka i jelit**

Zalecane środki lecznicze: Hericium, Reishi, Shiitake

### **Migrena**

Zalecane środki lecznicze: Shiitake, Reishi, Auricularia

Wymiana doświadczeń:

Wreszcie coś na migrenę

Dzięki zastosowaniu ekstraktu z Shiitake (2 razy 2 kapsułki) moje migreny zupełnie zniknęły. Bardzo jestem wdzięczna za to i dalej profilaktycznie będę stosować preparaty z grzybów.

W ciągu ostatnich tygodni uporczywe migreny praktycznie przestały mi dokuczać, nie potrzebuję już tabletek przeciwbólowych. Nie jestem do końca pewny, czy polepszenie stanu zdrowia zawdzięczać należy wyłącznie spożywanym grzybom (3 x 1 ekstrakt z ABM + 3 x 1 tabletki z proszkiem z Reishi), czy również mojemu nowemu konstytucjonalnemu lekowi homeopatycznemu. W każdym razie nadal będę stosował Reishi.

### **Stwardnienie rozsiane**

Zalecane środki lecznicze: Agaricus, Reishi

### **Zaburzenia snu**

Zalecane środki lecznicze: Hericium, Reishi

Wymiana doświadczeń

...Moja żona zdecydowała się na Reishi, dozując 2 kapsułki dziennie (wieczorami). Efekty są znakomite, śpi teraz bardzo dobrym głębokim snem.

Miałam naprawdę duże problemy z zasypianiem i przesypaniem całej nocy, budziłam się o 3.00 – 4.00, przekręcałam się z lewego na prawy bok i nie mogłam ponownie zasnąć. Odkąd stosuję tabletki Reishi, śpię jak suseł. Moje poranne wstawanie nie wiąże się z ciężką głową i uczuciem totalnego zmęczenia, jak to miało wcześniej miejsce na skutek branych lekarstw – czuję się po prostu świetnie. Z czystym sumieniem mogę każdemu polecić tabletki Reishi.

Od kilku miesięcy przyjmuję proszek Reishi 2 x dziennie – 1 x rano przy śniadaniu i 1 x godzinę przed zaśnięciem. Wieczorem odczuwam senność i doskonale się wysypiam. Przez wiele lat cierpiełam na naprawdę mocne zaburzenia snu. Mój terapeuta, specjalista medycyny naturalnej, już od dawna całkiem dobrze nad nimi panował, ale odkąd odkryłem Reishi (właściwie na inne bolączki), stałem się nad wyraz szczęśliwy. Naprawdę polecam!!!

### **Zgaga**

Zalecane środki lecznicze: Hericium, Reishi

### **Szумы w uszach**

Zalecane środki lecznicze: Reishi, Auricularia, Shiitake

Szumy w uszach mogą być spowodowane między innymi zmniejszonym ukrwieniem ucha wewnętrznego. Powodem mogą być infekcje, arteriosklerotyczne zmiany naczyń krwionośnych, stres lub uszkodzenie na skutek hałasu. U prawie trzech milionów Niemców ciągle szumy w uszach powodują ciągły stres – dzięki niektórym grzybom leczniczym można często znaleźć szybkie i skuteczne ukojenie, a nawet prawdziwą pomoc.

Wymiana doświadczeń

"Moja siostra od roku skarży się na szumy w uszach. Oprócz tabletek Reishi przyjmuje jeszcze tabletki Shiitake i Auricularia – teraz żyje jej się łatwiej i lepiej."

R. pisze: Jeden z moich przyjaciół od 5 lat cierpi na szumy w uszach... Powodem tego był stres w pracy. Poleciałem mu wówczas Reishi (szumy w uszach powodowane są przez niedostateczne ukrwienie ucha wewnętrznego i środkowego. Reishi polepsza zaopatrzenie tkanki w tlen, działa również uspokajająco, jeśli stres okazuje się być powodem schorzenia) i Auricularia (polepsza przepływ krwi w organizmie). Szumy w uszach stały się „bardziej ciche/możliwe do wytrzymania”. Grzyby przyjmuje od ok. 6 tygodni.

### **Nadwaga**

Zalecane środki lecznicze: Hericium, Reishi, Maitake, Cordyceps

Wymiana doświadczeń:

Po 3 tygodniach zażywania Reishi, Hericium i Maitake zaobserwowałam spadek wagi, teraz już nawet o ok. 7 kg.

Coraz bliżej wymarzonej wagi

To znowu ja, ten z nadwagą. (Ważylam 160 kg, wzrost 1,78 cm, 45 lat). Chciałabym Wam powiedzieć, że w międzyczasie schudłam do 148 kg. Niestety nie wiem, czy powodem jest balon żołądkowy czy też grzyby witalne (od 23.02.06 mam balon żołądkowy, a grzyby przyjmuję od 28.03.06). Sądzę, że jedno i drugie działa, decydujące jest jednak to, że prawie pozbyłam się dopadających mnie ataków wilczego głodu albo mam takie wrażenie, że się od nich uwalniam – tak najlepiej mogę to wyrazić. To jest jak cud, ponieważ byłam całkowitym niewolnikiem (uzależnionym od) mojego wilczego głodu. Zamierzam dalej stosować Reishi, Cordyceps, Hericium i Maitake i to tak długo, dopóki nie osiągnę mojej wymarzonej wagi ok. 90 kg, a może nawet jeszcze mniej.

Niestety zupełnie zapomniałam o tym, by się do Was zgłosić, gdy zacznę zażywać Cordyceps i Ling Zhi. Przyjmuję je od momentu otrzymania od Was zaleceń i muszę przyznać, że zauważyłam zmiany już po pierwszym tygodniu. Potem pojechaliliśmy na tydzień na narty. Wtedy spostrzegłam, że w tym tygodniu, kiedy zażywałam regularnie preparaty grzybowe, nie przytyłam ani grama. W domu znowu obserwowałam stopniową utratę wagi. Łącznie było to ok. 4 kg mniej zgodnie z wskazaniami wagi sprzed 3 tygodni. Ponadto byłam bardziej sprawna fizycznie niż przed rozpoczęciem kuracji. Jednak w moim przypadku nie odczułam zwiększonej ochoty na seks. W dalszej kolejności szumy w uszach, które zaczęłam odczuwać z końcem ubiegłego roku, stały się mniej zauważalne. Jednakże od ok. 3 tygodni są od nowa bardziej odczuwalne – przede wszystkim przy natężeniu dźwięku o wysokich tonach.

### **Niepokój**

Zalecane środki lecznicze: Reishi, Hericium

### **Zaburzenia trawienne**

Zalecane środki lecznicze: Hericium, Reishi, Coprinus, Coriolus, Maitake

Okolo 400 różnych rodzajów bakterii tworzy naszą bakteryjną florę jelitową, w tym również niektóre zarazki i grzyby, które mogą działać chorobotwórczo. Zdecydowanie największa część bakterii jest korzystna dla zdrowia i tworzy bardzo stabilny system. Jeśli jednak na skutek np. niezdrowego odżywiania, leczenia za pomocą antybiotyków, zapaleń na tle stresowym lub innym równowaga ta zostanie zburzona, wówczas zaczynają dominować zarazki chorobotwórcze, które mogą spowodować bardzo nieprzyjemne dolegliwości, takie jak wzdęcia, zaparcia i biegunka. Obok preparatów roślinnych i probiotyków także grzyby ze względu na swoje właściwości regulujące są jak najbardziej odpowiednie do odbudowania zachwianej równowagi.

Wymiana doświadczeń:

Z rozmowy telefonicznej z Panem B: Bardzo dziękuję za radę. Już po kilku tygodniach od rozpoczęcia kuracji proszkiem z grzyba Coprinus mogłam znowu w regularnie chodzić do toalety, co nie zdarzało się już od lat. Już nie dotknę tak często stosowanych leków przeczyszczających. Czarne zabarwienie stolca początkowo bardzo zbiło mnie z tropu, ale dzięki Waszym wyjaśnieniom już wiem, że to normalne.

Uzdrowienie jelit

Bardzo często miałam problemy z jelitami. Po jedzeniu miałam najczęściej silne wzdęcie brzucha, czego nie można było wytłumaczyć spożyciem pewnych środków spożywczych. Miało to miejsce prawie po każdym posiłku. Odkąd zażywałam Hericium, zaobserwowałam znaczną poprawę, silnie wzdęty brzuch i ogromne uczucie ucisku zdarzają się jedynie sporadycznie. Ponadto rzeczywiście stwierdziłam, że grzyb ten działa bardzo pozytywnie na nastrój – prawie zawsze mam dobry humor pomimo długiej i deprymującej zimy.

## Informacje ogólne

W podawanych przez nas informacjach na temat dozowania należy zawsze dostrzegać różnice pomiędzy proszkiem a ekstraktem.

Niezmiernie ważne jest to, czy zażywacie proszek czy też ekstrakt, ponieważ ta różnica może mieć decydujące znaczenie! Dlatego kilka słów wyjaśnienia:

Proszek jest dostępny w sprzedaży luzem, jako tzw. Mieszanki specjalne, także w tabletkach lub kapsułkach. Uzyskiwany jest w wyniku suszenia, a następnie zmielenia całych owocników danego grzyba tak, by powstał proszek. Proszek zawiera wszystkie minerały, witaminy itd.

Ekstrakt występuje w sprzedaży najczęściej w postaci kapsułek (są również producenci oferujący proszek w kapsułkach!). Najpierw owocniki są suszone, a następnie mielone do postaci proszku. Potem proszek jest poddawany ekstrakcji z wykorzystaniem gorącej wody, co oznacza, że składniki rozpuszczalne w wodzie przenikają do cieczy, a następnie znowu w wyniku suszenia przekształcane są do postaci proszku. Podczas tego procesu następuje wymycie wszystkich składników nierozpuszczalnych w wodzie, których ekstrakt nie zawiera.

Cały proces produkcji ekstraktu ma na celu uzyskanie wysoko skoncentrowanych polisacharydów, tak istotnych przy ciężkich chorobach (nowotworowych)! Należą one do składników rozpuszczalnych w wodzie, a w sproszkowanym ekstrakcie występują w stężeniu 20 razy silniejszym niż w sproszkowanych grzybach. Aby osiągnąć ten sam efekt stosując proszek z grzybów, należałoby przyjąć ich 20razy więcej niż ekstraktu!

Upraszczając można zasadniczo stwierdzić, że proszek z grzybów stosowany jest w przypadku dolegliwości oraz chorób nie zagrażających życiu człowieka, natomiast ekstrakt należy zażywać przy ostrych i ciężkich chorobach, np. przy nowotworach, często w kombinacji z proszkiem.

Oczywiste jest, że ekstrakt naturalnie jest znacznie droższy od proszku, to również powinno stanowić dla Was istotną wskazówkę, czy kupujecie proszek czy też ekstrakt! Niestety niektórzy sprzedawcy próbują przedstawiać proszek jako ekstrakt i zgodnie z tym nie dają kupującym stosownych deklaracji czy szczegółowych informacji.

Stosowanie kombinacji różnych grzybów jest bardzo sensowne i na pewno nie zaszkodzi!

W przeciwieństwie do różnych leków, nie występują tu żadne skutki uboczne. Efekt działania jest odczuwalny już po stosunkowo krótkim czasie.

Dr Susanne Ehlers