

Reishi seen.

Reishi seen (Ganoderma lucidum ehk lakkvaabik) kujutab endast ühte puuseente eriliikidest, mida on juba rohkem kui kahe aastatuhande jooksul peetud Hiina, Jaapani ja Korea traditsioonilises meditsiinis oma raviomaduste poolest kõige hinnalisemaks ravivahendiks.

Esmakordselt mainiti seda ka meie ajal ülimalt populaarset looduslikku ravivahendit rohkem kui 2000 aastat tagasi avaldatud Vana-Hiina meditsiinitarktaadis „Püha Raamat imettegevatest ravimtaimedest“, milles see oli niinimetatud „ülekaalukalt parimate“ ravimite nimekirjas esikohal. „Ülekaalukalt parimate“ ehk siis „kõrgema taseme“ ravimite klassi kuulusid selle õpiku koostanud idameditsiini ravitsejate arvates seened ja ravimtaimed, mis paistsid silma oma ravitoime mitmekesisuse ja tõhususe poolest. Vana-Jaapani traktaadis „Shinnoh Honsokyo“ mainitakse reishi seent kui „taevalikku kingitust“, „Jumala taime“, mis on vahend kõigi haiguste vastu ning mis kingib igavese nooruse ja pika eluea.

Looduses eksisteerimise sajanditepikkuse ajaloo jooksul ning idameditsiinis traditsioonilise ravimina kasutatuna on lakkvaabikule omistatud palju erinevaid nimetusi, millede seas on - „reishi seen“ (tõlkes jaapani keelest – „vaimujõu seen“), „mannentak“ („kümne tuhande aastane seen“), „lingzhi“, „ling-zhi“ või „ling-chi“, (tõlkes hiina keelest – „surematuse seen“). Venemaal on seen ammustest aegadest tuntud selliste nimede all nagu „lakkvaabik“, „ganoderma“, „püha seen“, „pikaealisuse seen“.

Tuleb märkida, et kasvutingimuste suhtes äärmiselt „kapriisset“ reishi seent oli looduses loomulikult kujul alati väga raske leida (Avicenna kinnitusel „kümnest tuhandest metsikust ploomipuust kasvas reishi seen ainult kümnelt“. Just sellega seoses peeti seda haruldast ja suurt ravivõimet omavat seent Kagu-Aasia riikides väga hinnaliseks ja kalliks ravivahendiks, mida said endale lubada vaid rikkad aristokraadid või Hiina keisri õukonnaarstid (sellest tuleneb veel üks selle seene nimetus – „Imperaatori seen“).

Reishi seene kultiveerimine sai alguse 1972. aastal, kui ühel jaapani teadlasel Kioto ülikoolist õnnestus see lakkvaabik laboritingimustes üles kasvatada. Sellest ajast saadik hakati reishi seent kasvatama mitte ainult Hiinas ja Jaapanis, vaid ka teistes Kagu-Aasia riikides spetsiaalsetes istandustes. Saadud reishi seente saagist valmistati raviessentse ja tõmmiseid.

Käesoleval ajal jätkuvad Jaapanis, Prantsusmaal, Kanadas ja USA-s aktiivsed uuringud selle unikaalse seene-saprofüüdi raviomaduste ja keemilise koostise kindlakstegemiseks.

Koostis: reishi seene viljakehas (just nimelt sellest lakkvaabiku osast valmistatakse kõige sagedamini mitmesuguseid ravimpreparaate) **leidub asendatavaid ja asendamatuid aminohappeid, orgaanilisi happeid, polüküllastamata rasvhappeid, polüsahhariide beeta-glükaane, triterpenoide, kumariine, saponiine, fütontsiide, vitamiine (peamiselt - B3, B5, C ja D), flavonoide, alkaloide, samuti mitmesuguseid mikro- ja makroelemente (germaanium, kaltsium, kaalium, naatrium, magneesium, raud, mangaan, fosfor, tsink, vask, väävel, seleen, hõbe jms).**

Reishi seene ravi-profülaktilise toime lai spekter on peamiselt tingitud polüsahhariidide, triterpenoidide ja germaaniumi suurest sisaldusest.

Reishi seenes sisalduvad **polüsahhariidid** beeta-glükaanid on tugeva vähivastase ja immunomodelleeriva toimega, väga tõhusad võitluses patogeensete bakteritega, samuti aitavad alandada arteriaalset vererõhku ja veresuhkru taset.

Orgaaniline **germaanium**, mille kõrge kontsentratsiooni poolest reishi seen silma paistab, aitab aktiveerida ainevahetusprotsesse, tugevdab immuunsust, avaldab vähivastast aktiivsust (pärsib pahaloomuliste uusmoodustiste arengut ja hoiab ära metastaaside tekke), samuti on sellel antibakteriaalne, seene- ja viirusevastane, valuvaigistav ja kiirguse eest kaitsev toime. Sarnaselt hemoglobiinile (vere erütrotsüütide valk) osaleb reishi seenes sisalduv germaanium aktiivselt hapniku transformeerimise protsessis kopsudest kogu inimese organismi ja hoiab sellega ära hüpoksia (hapnikudefitsiit) tekke koetasandil.

Samuti on reishi seen rikkalik **triterpenoidide (ganoderma happed)** allikas, mille molekulaarehitus sarnaneb steroidsetele hormoonidele. Reishi seene viljakeha koostisesse kuuluvad triterpenoidid on allergiavastase, antioksüdantse, hepatoprotektiivse, vähivastase ja mõõdukalt valuvaigistava toimega. Need parandavad vere reoloogilisi omadusi ja takistavad trombide teket, suurendavad organismis hapniku kasutamise efektiivsust, samuti nagu ka reishi seenes sisalduvad polüsahhariidid aitavad alandada arteriaalset vererõhku arteriaalse hüpertoonia korral ja alandavad kolesterooli taset veres.

Ravi-profülaktiline toime:

Kuuludes looduslike adaptogeenide hulka, sisaldab rikkalikult looduslikke, antioksüdante, bioaktiivseid aineid, inimorganismile vajalikke vitamiine, makro- ja mikroelemente. Antioksüdantse, põletikuvastase, antibakteriaalse, viirusevastase, spasmolüütilise, valuvaigistava, allergiavastase, hepatoprotektiivse ja vähivastase toimega reishi seent soovitatakse tõhusa loodusliku ravivahendina profülaktika ja kompleksravi koosseisus järgmiste haiguste korral:

- **Südame-veresoonkonna haigused (ateroskleroos, arteriaalne hüpertoonia, südame isheemiatõbi, tromboosid, tromboflebiit, oblitereeriv endarteriit; südamepuudulikkus, infarkt, insult jms).** Reishi seen sisaldab ainete kompleksi (polüsahhariidid, triterpenoidid, adenosüülnukleotiidid, fosfor, kaltsium, kaalium, magneesium, germaanium, polüküllastamata rasvhapped jms), mis alandavad kõrget arteriaalset vererõhku, on antisklerootilise toimega (omavad võimet vähendada veres „halva“ kolesterooli sisaldust, mis on assotsieerunud madala tihedusega lipoproteiididega), vähendavad trombotsüütide agregatsiooni ja reguleerivad vere viskoossust (takistades sellega veresoonte valendikes trombide teket), samuti parandavad müokardi hapnikuga varustamist ja on kardiotoonilise toimega (taastavad südamekontraktsioonide normaalse rütmi ja jõu).
- **Mitmesugused allergiahaigused.** Reishi seene kasutamine takistab allergilise turse teket, samuti aitab vabaneda allergilisele dermatiidile iseloomulikust naha kihelusest ja kipitusest (see on seotud sellega, et reishi seenes sisalduvad ganoderma happed takistavad allergilise reaktsiooniga kaasnevat histamiini sünteesi, mis põhjustab silelihaste spasmi ja suurendab veresoonte läbilaskvust. Samuti on histamiinivastase toimega reishi seenes sisalduvad immunomodelleerivad proteiinid, flavonoidid, kaltsium, magneesium ja mangaan).
- **Viirushaigused (ägedad respiratoorsed viirusinfektsioonid, herpes, viiruslik stomatiit jms).**
- **Autoimmuunhaigused (süsteemne erütematoosne luupus, bronhiaalastma, reumatoidartriit, multiskleroos, sklerodermia, atoopiline dermatiit jms).** Seenes sisalduv polüsahhariid Lanostan ja teised looduslikud immunomodulaatorid aitavad pikendada remissiooniperioodi autoimmuunhaiguste korral.
- **Seedetrakti haigused (gastriit, mao- ja kaksteistsõrmikuhaavand, pankreatiit, koliit jms).** Reishi seenes sisalduvad triterpenoidid, flavonoidid, magneesium ja B3-

vitamiin toimivad üheskoos spasmolüütiliselt ja valuvaigistavalt, aitavad lõõgastada soolestiku silelihaseid ja hoida ära seedetrakti haigustega sageli kaasnevate koolikute esinemist. Samuti aitab reishi seene igapäevasesse toiduratsiooni lisamine taastada düsbakterioosi korral soolestiku mikrofloora normaalse tasakaalu.

- **Maksahaigused (kroonilised hepatiidid (sealhulgas C-hepatiit), rasvahepatoos, tsirroos jms).** Tänu reishi seene viljakehas rikkalikult sisalduvatele triterpenoididele, germaaniumile ja polüsahhariididele on sellel kompleksne hepatoprotektiivne toime – takistab maksarakkude rasvdüstroofia (rasvhepatoosi) tekkimist, hoiab ära surmavalt ohtliku haiguse – maksatsirroosi tekke (mille korral toimub maksa parenhüümi järkjärguline asendumine sidekoega (armkoega), peale selle on see äärmiselt tõhus looduslik vahend alkohol- ja viirushepatiitide kompleksravi koosseisus.
- **Alumiste hingamisteede elundite haigused (bronhiit, bronhiaalastma, pneumoonia, ägedad respiratoorsed infektsioonid jms).** Reishi seenes sisalduvad ained aitavad kõrvaldada bronhide spasme, samuti on rögestamise ja köhavastase toimega.
- **Dermatoloogilised haigused (psoriaas, atoopiline dermatiit jms)**
- **Eesnäärme haigused (prostaatit, eesnäärme adenoom)**

Reishi seene toiduratsiooni lisamine soodustab samuti:

- **Vaimse ja füüsilise töövõime suurenemist, inimorganismi vastupanuvõime tugevnemist ümbritseva keskkonna ebasoodsatele teguritele (sellised nagu külm või kuum keskkond, ioniseeriv radiatsioon, kliima- või atmosfäärirõhu muutused, ebasoodsad keskkonnatingimused, õhus hapnikusisalduse vähenemine).** Reishi seene antud omadus on tingitud sellest, et see kuulub taimede - „adaptogeenide“ klassi. Oma võime poolest mobiliseerida inimorganismi energeetilisi reserve, suurendada organismi vastupanuvõimet intensiivse stressi, vaimsete, füüsiliste ja psühhoemotsionaalsete koormuste tingimustes ei jää reishi seen alla sellistele võimsatele looduslikele adaptogeenidele nagu ženšenn, mumio, roosa rodiool ja hiina sidrunväändik.
- **Organismi puhastamist mitmesugustest kahjulikest ainetest (toksiinidest, lakkidest, raskemetallide sooladest), kaitseb inimese organismi ioniseeriva kiirguse eest.**
- **Kesknärvisüsteemi psühhoemotsionaalse ja funktsionaalse seisundi paranemist.** Reishi seen aktiveerib organismis „õnnehormoonide“ endorfiinide sünteesi (just selle omaduse pärast on buddha mungad seda unikaalset seent ammustest aegadest saadik toiduks tarvitanud, et saavutada vaimne tasakaal ja harmooniline sulandumine loodusega). Samuti on reishi seenel nõrk sedatiivne toime, seejuures unisust tekitamata, samuti suurendab see kesknärvisüsteemi vastupanuvõimet psühhoemotsionaalsele stressile (lakkvaabiku stressivastane toime on peamiselt seotud selles sisalduvate triterpenoidide, germaaniumi ja tsingiga). Omades eespool kirjeldatud kompleksset toimet kesknärvisüsteemile, võib reishi seen leida kasutamist neurasteenia, depressiooni, kroonilise väsimuse sündroomi, neuroloogiliste haiguste (epilepsia jms) kompleksravi koosseisus.
- **Aitab parandada endokriinsüsteemi seisundit sõlmelise struuma ja mastopaatia korral.**
- **Aitab alandada veresuhkru taset, takistab rasvumist.** Reishi seenes sisalduvad polüsahhariidid, valguühendid ja ganoderma happed aitavad veresuhkru taset alandada. Lisaks glükokeemilisele toimele suurendab reishi seen veel ka rakkude tundlikkust kõhunäärme poolt sünteesitava insuliini suhtes. Seoses sellega võivad suhkruhaigete pödevad inimesed reishi seene regulaarse ja pikaajalise toiduks tarvitamise korral vähendada glükokeemiliste preparaatide igapäevast annust. Süsivesikute ainevahetuse

häireid korrigeerivat reishi seent on samuti kasulik kasutada liigse kehakaaluga inimeste igapäevases toiduratsioonis.

- **Takistab enneaegset vananemist.** Reishi seene antud omadus on tingitud selles sisalduvate antioksidantide kõrgest kontsentratsioonist, mis võitlevad efektiivselt enneaegset vananemist põhjustavate vabade radikaalidega (reishi seenes sisalduvad antioksidantse aktiivsusega biokeemilised komponendid on – triterpenoidid, germaanium, kaltsium, magneesium, tsink, vask, seleen, mangaan).
- **Suurendab immuunsust, pärsib hea- ja halvaloomuliste kasvajate arengut** (reishi seenel avaldub ravitoime kõige tõhusamalt kompleksravi koosseisus soolestiku, kopsude, söögitoru, eesnäärme, emaka ja piimanäärmete onkoloogiliste haiguste, eesnäärme adenoomi ja piimanäärmete healoomuliste kasvajate korral). Reishi seene tugevalt avaldunud vähivastane toime tuleneb sellest, et selle koostises sisalduvad polüsahhariidid, germaanium, triterpenoidid ja ergosteriinid on soodsa toimega immuunsüsteemi T-rakkudele, soodustavad lümfotsüütide arengut, aktiveerivad makrofaagide ja immuunsüsteemi „kaitserakkude” tegevust ning pikendavad nende elutsükli, aidates võidelda vähi arengut provotseerivate atüüpiliste halvaloomuliste rakkudega. Ameerika ja maailma teiste riikide vähikliinikutes läbiviidud kliinilised katsetused reishi seene kuivekstartkiga näitasid, et reishi seene baasil valmistatud preparaatide regulaarne tarvitamine parandas haigete elukvaliteeti, takistas leukotsüütide arvu vähenemist, suurendas haigetel keemia- ja kiiritusravi kuuride efektiivsust ja talumist, mõjus väga soodsalt vähihaigete immuunsusnäitajatele, arteriaalsele vererõhule, unele ja psühhoemotsionaalsele seisundile.

Reishi seene kui loodusliku adaptogeeni regulaarne toiduks tarvitamine on samuti soovitatav:

- Eakatele inimestele
- Immunodefitsiitsete ja asteeniliste seisundite korral
- Pikaajalise stressi, füüsiliste, vaimsete ja psühhoemotsionaalsete koormuste korral
- Alkoholi- ja narkosõltuvuse kompleksravi programmi koosseisus
- Ökoloogiliselt ebasoodsate piirkondade elanikele
- Neile, kelle töö on seotud toksiliste ainete või radioaktiivse kiirguse toimega (aatomielektrijaamades, keemia- või rasketööstuses töötavatele inimestele)
- Neile, kes töötavad ebasoodsates kliimatingimustes (külmas, kuumuses, kõrgendatud niiskuse tingimustes), töötavad kõrgmäestikes või on hõivatud vee- või maa-aluste töödega.

Kasutusviis: 2 kapslit päevas. Soovitatavat päevanormi ei tohi ületada.

Vastunäidustused tarvitamiseks: rasedus, rinnaga toitmine, laste vanus (kuni 7-aastased), hemorraagilised diateesid.