

MAITAKE I ŠITAKE GLJIVE

Maitake gljive (*Grifola frondosa*) se koriste u Japanu i Kini preko 3000 godina. Pre mnogo godina u Japanu su bile monetarna jedinica, a vrednost im je odgovarala težini u srebru. Istorijski maitake su korišćene kao adaptogen i tonik. Tradicionalno, upotreba gljiva se povezuje sa smanjenjem krvnog pritiska i incidence kancera. Polisaharidi prisutni u ovim gljivama imaju jedinstvenu strukturu, to su beta-glukani. Klinička istraživanja ovih gljiva su se značajno intenzivirala u poslednjih nekoliko godina, naročito upotreba u terapiji kancera. Ekstrakt maitake gljiva može sprečiti rast tumora i stimulisati imuni odgovor. Najčešće se rade ispitivanja njihove upotrebe kod tumora dojke i kolona. U Kini su rađena istraživanja kod kancera pluća, želuca i jetre i potvrđen je antikancerogeni efekat. Takođe, pacijenti oboleli od insulins nezavisnog dijabetesa mogu imati koristi od ovih gljiva. Došlo se do zaključka da maitake mogu da smanje insulinsku rezistenciju i povećaju osetljivost na insulin.

Šitake gljive (*Lentinula edodes*) su korišćene još u Ming dinastiji u Kini kao sredstvo za povećanje energije, lečenje parazitarne infekcija. Dokazano je njeno dejstvo u borbi protiv tumora i stimulaciji imunog sistema. Šitake sadrže Lentinan beta-1,3-glukan koji se u Japanu koristi kao lek u terapiji raka. Njegovo dejstvo je potvrđeno u studijama, gde je sprečio razvoj tumora kod miševa. Komponenta eritadenin utiče na smanjenje holesterola kod eksperimentalnih životinja.

Beta-D-glukani su nesvarljivi polisaharidi, koji su zastupljeni u zrnu ovsa i ječma, kvasca, nekih gljiva (Šitake, Maitake). Beta-D-glukan iz kvasca se dobija iz zidova ćelija pekarskog (hlebnog) kvasca (lat. *Saccharomyces cerevisiae*). Beta-glukani u hemijskom smislu predstavljaju beta-1,3/1,6-D-glukan. Oni se prvenstveno koriste za jačanje imuniteta uopšte, kod bakterijskih i virusnih infekcija, kod raka i HIV-a, za snižavanje masti i šećera u krvi.

Beta-glukani stimulišu imuni odgovor organizma na taj način što aktiviraju makrofage, ćelije predvodnice svih imunih dešavanja. Makrofage su zadužene za "hvatanje i uništavanje" molekula stranih organizmu. One dalje stimulišu kaskadu imunološkog odgovora (interleukine, faktore nekroze tumora, gama interferon, ćelije prirodne ubice). Beta-glukani, u stvari, izazivaju makrofage da odreaguju, a za makrofagama ide čitava vojska odbrambenih ćelija i na taj način beta-glukani pojačavaju imuni odgovor. Ovako aktiviran odbrambeni sistem proizvodi veći broj odbrambenih ćelija -vojnika, pa organizam može da se izbori sa infekcijama, malignim mutacijama. Na taj način organizam stvara najefektniji imunološki odgovor. Ono što je značajno je to da beta-glukani pomažu telu da precizno razlikuje "sopstveno" i da prekine imuni odgovor kad su "napadači" (bakterije, virusi) uništeni, te na taj način sprečava razvoj autoimunih oboljenja. Pokazali su efikasnost i u kontroli postojećih autoimunih oboljenja kao što su artritis, psorijaza.

Beta-glukani mogu da stimulišu organizam na:

- stimulišu imuni sistem da se efikasnije izbori sa malignim mutacijama, tj. sprečava nastanak raka;
 - utiču na pojačanu borbu protiv virusa, bakterija, gljivica i drugih izazivača infekcija;
- sprečava pojavu oštećenja koja nastaju pod dejstvom zračenja (X zraci, hemoterapija, kompjuteri, mobilni);
 - smanjuju nivoa masti u krvi (holesterol);

- smanjuju nivo šećera (dijabetes);
- kod HIV virusa, hepatitisa B, virusa influence.

Šta kažu naučna istraživanja?

Brojne naučne studije su potvrdile imunostimulativno dejstvo beta-glukana. Studije koje ispituju oralnu primenu beta-glukana su malobrojnije, pa nema precizno utvrđene doze da bi oni pokazali potpuno imunostimulirajuće dejstvo. Neki stručnjaci preporučuju i kombinaciju beta-glukana i drugih prirodnih proizvoda koji imaju sposobnost stimulacije imunog sistema - ehinacea, astragalus. Najefikasniji su ukoliko se komponenta lentinan primenjuje intravenski. Davanje specifičnih beta-glukana, lentinana i šizofilana intravenozno ili intramuskularno produžava život pacijentima obolelim od kancera, koji su istovremeno primali konvencionalnu terapiju. Lentinan 1-2mg jednom ili dva puta nedeljno tokom godinu dana produžava život za 6-9 meseci kod pacijenata u 3. i 4. stadijumu raka. Šizofilan 20-40mg jednom ili dva puta nedeljno tokom bar godinu dana značajno produžava život, 4-5 godina.

Kod hiperholesterolemije primena beta-glukana utiče na smanjenje koncentracija holesterola 6-8% posle 7-8 nedelja primene. Beta-glukani mogu biti efikasni u sprečavanju postoperativnih infekcija.

Da bi se obezbedilo imunostimulativno dejstvo, neophodno je da beta 1,3-1,6-D-glukani budu zaista prisutni u što većoj količini u preparatu. Oznake 1,3 govore da su molekuli glukoze međusobno povezani na ugljenikovim atomima 1 i 3, odnosno 1 i 6, a upravo ova 1,6 račvanja polisaharidnog lanca obezbeđuju imunološko dejstvo. Molekuli glukoze mogu biti povezani i 2,3 i 3,6 vezama između ugljenikovih atoma, ali ovi derivati ne pokazuju imunološko dejstvo. Takođe, i veličina (mikroniziranost) čestica, kao i prisutna zagađenja (proteini, masti) utiču na apsorpciju i samim tim na imuni odgovor organizma.

Ne postoje naučno definisane dnevne doze za ispoljavanje imunostimulativnog dejstva
Reiši, šitake, beta-glukani se ne smeju primenjivati u slučaju: alergija na gljive ili sireve, trudnoće, dojenja.

Mogu se javiti neželjena dejstva: dijareja, osip na koži.

Osobe koje su na terapiji antikoagulansima (protiv nastanka tromba) treba da budu posebno oprezne, jer može doći do povećanja incidence za krvarenje. Teoretski, ne treba ih primenjivati sa imunosupresivima, kortikosteroidima.

Beta-glukani su bezbedni za upotrebu, kao i svi biljni preparati koji privremeno stimulišu imunitet.

KONTAKT:

Nedić Nikola
Konsultant

+381 60 717 0 986

nedic.nikola@forever4life.rs

Skype: flp_international