**Reishi**

***(Genoderma lucidum) ”mushroom of immortality”***

Reishi (Genoderma lucidum) også kaldt ”mushroom of immortality” er en typisk adaptogen svampe, der hjælper med at genoprette forskellige kropsfunktioner, når disse er i ubalance. På dansk hedder svampen Skinnende lakporesvamp.

Den kan virke både styrkende og beroligende, afhængigt af, hvad kroppen har brug for. De aktive medicinske forbindelser, der skaber balancen i kroppen, er en lang række immunmodulerende polysakarider og triterpanider, herunder lucedenik og genoderik syre. **(1)**

**Sundhedsmæssige virkninger**

**Kræft:**

Flere kliniske forskningsundersøgelser repporterer om, at Reishi har en stimulerende virkning på knoglemarv og kan beskytte kroppen under strålebehandling og kemoterapi.

Laboratorie forsøg viser endvidere, at Reishi øger antallet af NK (naturlige dræberceller) celler og hæmmer blodtilførsel til tumorceller, hvilket tilsammen gør svampen til et godt supplement til standard kræftbehandling.**(2)(3)**

**Allergier**

Kombination af immunmodulerende, anti inflammatorisk og anti allergisk virkning gør Reishi til en god middel til forebyggelse og behandling af allergiske reaktioner, især høfeber.**(4)**



**Leversygdomme**

Reishi har traditionelt været brugt til behandling af leversygdomme. Forskellige undersøgelser demonstrerer flere leverbeskyttende egenskaber såsom toksinbeskyttelse, forebyggelse af leverfibrose, normalisering af leverenzymer niveauet og forebyggelse af inflammationer.

**Søvnløshed**

Det traditionelle navn ”spirit mushroom” peger på den beroligende effekt Reishi svampen har på vores nervesystem og forbedring af søvn.

I Japan er Reishi kosttilskud ofte ordineret til dette formål. Svampen kan også bidrage til at lette nervøs rastløshed efter indtagelse af store mængder af koffein. **(5)**

**Kardiovaskulære sygdomme**

Reishi har traditionelt været brugt til behandling af hjertekarsygdomme pga. dens evne til at sænke kolesterol og blodtryk samt fortryde blodet. Kliniske forsøg med hjertepatienter fra Kina rapporterer om forbedringer i patienternes EKG, brystsmerter og forpustethed.

Desuden viser flere kliniske forsøg, at Reishi svampe kan forbedre fordelingen og assimilation af kulhydrater og fedtsyrer i kroppen, som igen kan mindske risikofaktorer forbundet med hjertekarsygdomme**.(6)**

**Anti-aging virkning**

Reishi svamp forbedrer cirkulation i hele kroppen, også i hjernen. Derfor kan denne svamp anvendes ved aldersrelateret intellektuel svækkelse, som er forbundet med Alzheimers sygdom og arteriosklerose. Endelig kan det nævnes, at Reishi bruges til at fjerne rynker, alderspletter og fregner, og ekstrakt af svampen kan bruges som fugtighedscreme eller hudplejeprodukt.

**Bivirkninger**

Reishi bør ikke anvendes uafbrudt i mere end tre måneder ad gangen. Man bør tage en måneds pause hver tredje måned.

Selvom bivirkninger ved at bruge Reishi sker yderst sjældent, er de ikke er helt ukendte. Tre til seks måneders kontinuerlig brug kan forårsage tørhed i mund, hals og næse, kronisk kløe og næseblod. Disse bivirkninger ses sjældent og deres nøjagtige årsag er ukendt.