

Gyógygombák az egészségmegőrzésben

Minden probléma külső megjelenési formája a bőrön keresztül jelentkezik, testi, lelki állapotaink megmutatkoznak a bőrünkön.

Ez a védő burok megóv a külső tényezőktől, hőszabályozó szerepe van, részt vesz az anyagcsere folyamatokban, zsírokat raktároz, és rajta keresztül érzékeljük a külvilágot.

A bőr három rétegből áll: a felhábóból, amelynek feladata a legfelső védő réteg fenntartása és a puszta szaruréteg folyamatos megújítása, irhából, amely a bőr rugalmasságának és tartósságának biztosításáért felel, valamint bőraljából, amely az energiaraktározásra, hőszigetelésre és a nagyobb fizikai hatások tompítására szolgál.

A bőr meghatározó szerepet játszik a kórokozókkal szembeni védekezésben is, ugyanis megakadályozza a szennyeződések bejutását a szervezetbe. E tekintetben különösen fontos a kézhigiénia. A fertőzések továbbterjedésének legfőbb okozói közé sorolható az elhanyagolt kézhigiénia. A hagyományos, szappannal történő kézmosás nem elég a fertőzések elleni védelemhez, a kezek fertőtlenítése is szükséges.

Az immunrendszer

Az immunrendszer két igen hatékony „hadsereget” tart fenn: **a velünk született és a szerzett immunitást.** Az előbbi a szervezet első számú védelmi vonala, amely már magzati korban kialakul. Rendkívül gyors reakcióképességgel rendelkezik, bármi kerül az útjába, azzal megbirkózik. Egy nagy hibája van azonban: nincs memóriája. Tehát egyetlen támadóra, annak tulajdonságaira és támadási taktikájára sem emlékszik vissza, ezért minden betolakodó ellen beveti a száz százalékos védelmet.

A szerzett immunitás rendelkezik memóriával, így képes felismerni egy kórokozót. Viszont rendkívül lassú. Specifikusan dolgozik, vagyis megjegyzi az ellenséget, annak taktikáját, és csak az ellen vérteti fel magát. A kórokozók és a betegségek legyőzésének döntő lépéseit a szerzett immunitásunk riasztására a természetes immunitásunk végzi el. Ma már egyre nyilvánvalóbb, hogy a szerzett immunitásunk védőoltásokkal és gyógyszerekkel túlterhelt és becsapott memóriája nem jó befolyással van a természetes immunrendszerünkre.

A természetes immunitás az esetek döntő többségében képes megvédeni bennünket, ritka kivételen számít, hogy egy kórokozó képes áthatolni ezen az első védelmi vonalon, megbetegítve a testet, és működésbe hozva szerzett immunitásunkat.

Az immunrendszer támogatói

Az úgynevezett béta-glükánok alkalmazása például kedvező hatással van az immunrendszer működésére. Ez a természetes szénhidrát vegyületcsoport az emberi táplálkozás természetes része. Megtalálhatók például a zabban, árpában, gombában, sütőélesztőben.

Megvédenek a fertőzésektől, gyulladásoktól, normalizálják az immunműködést és az immunreakciókat, ezáltal sikeresen alkalmazhatók az allergia és az eddig gyógyíthatatlannak hitt immunbetegségekkel szemben (pl. az autoimmun betegségek). A szervezetbe kerülés után 24-48 órával elkezdi kifejteni a hatását, ami hosszú távon megmarad.

Gombakészítmények

A folyékony kivonatok mint újfajta gomba-készítmények alkalmazása étrend-kiegészítőként kiváló alternatíva a helytelen táplálkozás okozta vitamin- és ásványianyag-hiány pótlására, az egészség megőrzésére és a betegségek megelőzésére. A gyógyhatású gombák immunmoduláns (a szervezet természetes védekező mechanizmusát serkentő), immunstimuláns, gyulladáscsökkentő, tumorképződést gátló hatású anyagok.

A gombák gyógyászati jelentősége abban áll, hogy hatásuk egyaránt ígéretes az egészség megőrzésében és a betegségek megelőzésében. Mintegy 140 ezer gombafaj létezik, ennek 10 százaléka van feltárva. Mintegy 7 ezerre tehető azoknak a gombafajoknak a száma, amelyek az emberiség számára hasznos vegyületeket rejthetnek. Ennek jelentőségét jól mutatja, hogy az első antibiotikum, a penicillin is gombából származik.



Gyógyhatású gombafajok (Az M'Essence termékcsalád alapja):

- Agaricus Blazei Murill - Himematsutake - Mandulagomba
- Reishi - Gandoderma lucidium - Pecsétviasz gomba
- Shiitake - Lentinula edodes - Illatos gomba
- Maitake - Grifola frondosa - Bokroszomba

E négy gombafaj közül a mandulagomba népgyógyászati múltja több száz évre, a többieké több évezredre vezethető vissza.

Étrend-kiegészítők a piacon

2013 év végén meghaladta a 10 ezret a hazánkban bejelentett étrend-kiegészítők száma. Felmerülhet a kérdés: **hogyan lehetséges, hogy miközben egyre több a táplálék-kiegészítő, mégis egyre rosszabb az egészségi állapotunk?**

Az európai uniós csatlakozásunk óta az étrend-kiegészítőket nem kell előzetesen engedélyeztetni, azokra csak úgynevezett bejelentési kötelezettség van érvényben. Így a termékek származása és összetétele, higiéniai megbízhatósága sokszor kétséges. A Kínából származó készítmények például gyakorta tele vannak toxikus anyagokkal és nehézfémekkel.

Eljárások a kivonatolásra

A növények, egyes alapanyagok növényi kivonatolása történhet az egyes növényi részek meleg vízbe áztatásával (mintha teafőzetet készítenénk), vagy az egyes növényi részek etanolba áztatásával (50 százalék víz és 50 százalék etanol, vagy 70 százalék etanol és 30 százalék víz keverékében).

Így azonban a hatóanyagok, mindössze kb. 10-20 százalékát nyerik ki.

Ellenben az oldószeres, vagy etanolos kivonatolás, azaz tinktúra készítés során valamennyi szerves anyagot és vitamint kioldják a növényekből.

A gombák esetében azért van szükség mindkét eljárásra, mert a kitinpáncél elroncsolásával a benne lévő valamennyi szerves és szervetlen hatóanyag ki tud oldódni.

Ez azért fontos, mert emésztőrendszerünk nem tudja lebontani a kitinvázat, így az abban lévő hatóanyagok felszívódás nélkül haladnak tovább. A kétféle kivonatolási eljárással viszont a gombákban lévő hatóanyagokat szinte 100 százalékban kinyerik.

A gombatest etanolos áztatásával a zsírban oldódó vitaminokat, foszfolipideket, esszenciális olajokat, növényi szteroidokat, míg a vizes áztatással a poliszacharidokat, vagyis a béta-glükánokat vonják ki. Sem a por kapszulák, sem a kivonat kapszulák nem tartalmazzák azonban az etanolos áztatás során kinyert értékes hatóanyagokat, vitaminokat.

A gombák esetében rendkívül fontos az is, hogy bio körülmények között történjen a termesztés! Ennek oka, hogy a gombák életformájukból adódóan felhalmozzák magukban a környezetből kinyert anyagokat, köztük a vegyszereket is. Ebből adódóan gyakori probléma, hogy a nem bio forrásból származó gomba-készítményekben megjelennek a különböző nehézfémek, vagy permetszerek.

Csak szigorúan!

Mivel a BIYOVIS a lehető legjobb termékekkel akart megjelenni a piacon, a tradicionális bio gombakészítményeket modern gyártás-technológiával optimalizálták, és az éttrend-kiegészítőknél nem elvárt, a szigorú gyógyszeripari elvárásoknak megfelelő elvárásokat támasztottak.

A gomba hatóanyagok lehetséges hatásai a bőrre és az immunrendszerre

Mandulagomba

Az immunrendszer működésének elősegítésére a gyógygombákban lévő poliszacharidok, béta-glükánok a legalkalmasabbak, mivel ezek a vegyületek az immunrendszerünk üzemanyagai. Az immunrendszert erősíthetjük D-vitamin pótlásával, amelyre a legalkalmasabb a mandulagomba, mivel ennek a gombának a legmagasabb a természetes D-vitamin tartalma.



Reishi gomba

A reishi gomba Ganodermic-savakat és Ling Zhi-8 típusú fehérjét tartalmaz, melyeknek köszönhetően antiallergén és gyulladásgátló hatással rendelkeznek. Olyan összetevőket is tartalmaz, amelyek a szabadgyökök jelenlétét csökkentik, és elősegíti a sejtek regenerálódását, növelik a bőr vastagságát. Ezáltal hatékony lehet olyan bőrproblémák kezelésében, mint a karcolások, sebek, rovarcsípések, leégés és bőrkiütések. A *G. lucidum* vizes kivonata ma már a legtöbb bőrhálványító és pigmentfolt-eltávolító kozmetológiai készítmény összetevői közt megtalálható.

Bőrrák

Az egyik leggyakrabban előforduló ráktípus a fehérbőrű embereknél. Az immunerősítő gyógygomba (Patkányelv, **Bokrosgomba**) kivonatok szerepe egyre nagyobb a megelőzésben. A fő bőrrák típusok között megtalálható az alapsejtes és pikkelysejtes bőrrák.



A melanóma az egyik legtrikábban előforduló bőrbetegség, mégis az összes bőrrákból eredő halálozás mintegy 79 százalékáért felelős, ugyanis főleg a melanómára jellemző az áttétképződés. A többnyire a festékes anyajegyből kiinduló melanóma főbb ismertetőjegyei lehetnek az aszimmetrikus növekedés, szabálytalan körvonalú megjelenés, többszínű jelleg (fekete, világos és sötétbarna árnyalatok), 6mm-nél nagyobb méret, változó nagyság, alak, felület, színárnyalat.

A melanóma előfordulását akár nyolcszorosára is növelheti a gyermekkori gyakori leégés és intenzív napozás. Szepplős gyermekeknél a széles spektrumú naptej használat 30-40 százalékkal csökkenti a festékes anyajegyek kialakulását, és így csökkenti felnőttkorban a melanóma kialakulásának esélyét. A bőrfelület rendszeres önvizsgálata több mint 60 százalékkal csökkentheti a melanómából fakadó halálozási arányokat.

Mivel a napfény ultraibolya sugárzása az egyik legjelentősebb bőrrák keltő tényező, kézenfekvőnek tűnik az ultraibolya sugárzást kiszűrő naptejek használata. Míg a naptej használatáról kimutatták a pikkelysejtes bőrrák előfordulásának csökkenését, a melanóma és az alapsejtes bőrrák esetében nincs egyértelműen bizonyítva rákmegelőző hatása.

Szabó Nikolett ajánlása bőrproblémák esetén:

Az etanol frakciós Reishi gomba kivonat belekeverve a Nonimed nappali krémünkbe támogatja a faggyúmirigyek működését, egységesíti az arctónus színét, rántalanító hatással bír. Psoriasis esetén 3 hónapig a Maitake, majd ugyanennyi ideig a Reishi gomba kivonat szedését ajánlja, ugyanezekkel külsőleg is érdemes a tüneteket bedörzsölni, emellett a máj, epe, esetleg hasnyálmirigy kivizsgálása is javallt.

