ГРИБ ЛИНЧЖИ (GANODERMA LUCIDUM) – ЛЕГЕНДАРНОЕ ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ ОТ ДРЕВНОСТИ ДО НАШИХ ДНЕЙ. ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ОНКОЛОГИИ

[1]Воронцов Николай Валентинович

[2]Розанова Наталья Борисовна

[1]кандидат медицинских наук, зав. отделением традиционной медицины санатория «Звенигородский» ФБГУ СКК «Подмосковье» Мин. обороны РФ, доцент школы натуропатии Сицилии и Юга Италии

[2]доктор медицинских наук консультант НИИ Биомедтехнологий, Москва

LINGZHI MUSHROOMS (GANODERMA LUCIDUM) AS A LEGENDARY REMEDY OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE FROM ANTIQUITY TO THE PRESENT DAY. THE FIRST RESULTS OF APPLICATION IN ONCOLOGY IN RUSSIA

Vorontsov N. V., Rozanova N. B.

Резюме

В традиционной медицине разных стран издавна существовала цель найти или создать некое универсальное лечебное средство. Прообразом такой «панацеи» в традиционной китайской медицине являются препараты на основе «умного» гриба Линчжи (Ganoderma lucidum), применяющиеся при любых заболеваниях и оказывающие одновременно детоксицирующее, питательное и системное регулирующее действие. Последние четверть века, благодаря новым биотехнологиям, разработанным в КНР, такие препараты стали доступными, рассматриваются как «стратегический лекарственный ресурс КНР», все более широко применяются в фитотерапии, а также в онкологии. Онкологические пациенты, получающие интенсивное химиотерапевтическое лечение, которое часто сопровождается токсическими побочными эффектами различной степени выраженности, нуждаются в проведении сопутствующей

Abstract

In the traditional medicine of different countries, there has long been a goal to find or create some kind of universal remedy. The prototype of such a «panacea» in traditional Chinese medicine are preparations based on the «smart» mushroom Lingzhi (Ganoderma lucidum), used in any diseases and providing detoxifying, nutritional and systemic regulating action. For the last quarter of a century, thanks to the new biotechnology developed in China, Lingzhi preparations have become available, are considered as «strategic medicinal resource of China», are increasingly used in phytotherapy, as well as in oncology. Oncological patients receiving intensive chemotherapeutic treatment, which is often accompanied by toxic side effects of varying severity, require concomitant therapy to maintain the general condition of the body and to cure the side effects of the treatment. Conducted by oncologists in Russia, studies have shown that against the background of taking fungal

терапии для поддержания общего состояния организма и купирования побочных эффектов лечения. Проведенные отечественными онкологами исследования, показали, что на фоне приема препаратов грибов, проводимая химиотерапия не сопровождается ухудшением иммунологических показателей периферической крови. Препараты на основе грибов Линчжи и Кордицепса являются модуляторами биологического ответа иммунных клеток, а также индукторами антиоксидантных систем, что, в частности, определяет цитопротективное действие у онкологических пациентов на фоне химиотерапии. Можно полагать, что подобные препараты на основе грибов будут применяться более широко в клинической практике, а также в онкологии как на этапах основного лечения, так и в период реабилитации больных.

Ключевые слова: Грибы Линчжи, Ганодерма, Кордицепс, онкология, фитотерапия, фунготерапия.

preparations, the chemotherapy is not accompanied by deterioration of the immunological parameters of peripheral blood. Preparations based on fungi Lingzhi and Cordyceps are modulators of the biological response of immune cells, as well as inducers of antioxidant systems, which, in particular, determines the cytoprotective effect in cancer patients on the background of chemotherapy. It can be assumed that similar fungal preparations will be used more widely in clinical practice, as well as in oncology both at the stages of the main treatment and during the rehabilitation of patients.

Keywords: Lingzhi mushrooms, Ganoderma, Cordyceps, oncology, phytotherapy, fungotherapy.

ЛЕГЕНДАРНЫЙ ГРИБ КИТАЙСКИХ ИМПЕРАТОРОВ

«В укромном месте моего дворца взошла Трава –
Чудесных девять стеблей с тонкими «листами,
Благоговения исполнен Двор.
«Не диво ль?» – вопрошает Предсказатель.
«Быть может Сущность Тайного Дыханья,
Вернулась под родимый кров?»
День ото дня растет могучая Трава,
Пусть чудо Чжи раскроет красоту и силуу!
...Три добродетели венчают Чжи,
Что прирастает, как падет роса:
Краса гармонии, бессмертие и мудрость знанья.
Возвысит душу и прославит сей священный град –
Под стать Правителю – Линчжи! –
Подобие Неба, Солнца и Луны.
Струящий свет, – божественный Линчжи!»
(Пан Ку – летописец династии Хан,
«Ода грибу Линчжи»)

В многозначной китайской письменности иероглиф 灵 *«Лин»* составлен из элементов иероглифов «дождь», «мудрый мужчина» и «молиться». Одна из возможных интерпретаций – «духовная власть» или «то, что возвеличивает душу». Иероглиф 芝 *«Zhi»* означает «растение», «пища для императора» или «гриб, который растет на деревьях». В XI веке иероглифы «Ling» и «Zhi» объединили, и появилось такое понятие, как «гриб мудрости» или «гриб бессмертия». Возможное написание по-китайски Ling Zhih или Ling Chih, что также означает «божественный гриб бессмертия» или «удивительный гриб» [1].

Любопытно заметить, что грибы давних времен называли «травами», а про гриб Кордицепс (Cordyceps chinensis) споры которого прорастают в теле гусеницы-куколки, говорили, что «зимой – это насекомое, а летом – трава»

Грибы Линчжи имеют изящную форму, поэтому древние ремесленники по его образцу вырезали украшения на предметах и строениях в стиле «жу и». Линчжи – элемент культуры Китая и со времен династии Юан (1280-1368 гг.) присутствует в качестве популярного мотива картин, орнаментов, изделий из нефрита, драгоценностей и т. п. Состоятельные люди коллекционировали предметы с резьбой «жу и», поскольку само изображение Линчжи символизирует счастливое предзнаменование, радость и долголетие.

ЛИНЧЖИ В ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ (ТКМ)

«...Линчжи может укрепить и увеличить питательные соки пяти органов, уладить соотношения между началами «Инь-Ян» и вывести яды из организма...Кто длительное время принимает Линчжи, будет ощущать себя столь здоровым, словно он достиг божественного бессмертия..»

(старинный травник «Шэньнуна», 1 век до н. э.)

Линчжи главенствует среди всех лекарственных растений китайской натуропатии, опережая даже прославленный женьшень. Его на-

зывают – «император среди лекарств». Издавна грибу Линчжи приписывали способности «успокаивать дух, укреплять память и прибавлять ума», а также «восполнять семя, улучшать ток жизненной энергии и работу Ворот Жизни Мин-мэнь». В этой связи надо заметить, что после первых нескольких дней приема препаратов гриба Линчжи может наблюдаться так называемая «реакция открытия ворот» – «Мин-сюань», которая проявляется мимолетными локальными высыпаниями на коже и изменениями самочувствия. Подобную реакцию можно соотнести с феноменом преходящего обострения при лечении хронических заболеваний с использованием различных лечебных факторов (акупунктура, физиотерапия и пр.)

В трудах ТКМ так говорится о сфере действия Линчжи: «*Воздействует на Сердце, Селезенку, Легкие, Печень и Почки. Питает и успокаивает сердце; укрепляет общую энергию Ци; нормализует Соки и Кровь. Прекращает позывы к кашлю и облегчает одышку*» [1].

Поскольку в древности считалось, что в субстанциях цвета крови концентрируется жизненная энергия, поэтому как в Китае, так и в Японии наиболее целебным почитали красный Линчжи. В современных исследованиях этому нашлось подтверждение: оказалось, что в грибах красного цвета наибольшая концентрация ценных биологически активных веществ.

Линчжи, как основа «Fu Zeng» – терапии – аналога иммунотерапии

В азиатских странах именно Линчжи с давних пор является важной составной частью Fu-Zeng-терапии, которую можно считать аналогом иммунотерапии в понимании европейской медицины. Наряду с Линчжи пациентам прописывают такие лекарственные травы как астрагал, лигустикум, женьшень, кодонопсис, атрактилоидес и др., которые повышают эффективность лечения. Считается, что в таком сочетании этот состав для Fu-Zeng-терапии нормализует циркуляцию Ци.

ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ О ЛИНЧЖИ

Линчжи принадлежит к ботаническому роду Polyporaceae.

Основные культивируемые штаммы:

Ganoderma lucidum, китайское название – Chi zhi.

Ganoderma japonicum, китайское название – Zi zhi.

Рис. 1. Грибы Линчжи

Сложность культивирования

Вероятность случайно обнаружить дикорастущий гриб крайне мала – обнаруживается на одном из 5000 упавших деревьев.

Гриб очень сложен для культивирования (споры нуждаются в стимуляции прорастания; условия роста требуют особых субстратов и чистоты воздуха с пониженным содержанием двуокиси углерода).

При неблагоприятных внешних условиях штаммы гриба быстро видоизменяются (мутируют) с потерей как характерной для гриба формы, так и его лечебных свойств

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ГРИБА

В Линчжи полисахаридов на 40% больше, чем в любом другом виде лечебных грибов – более 50 видов полисахаридов, свыше 150 – высокоактивных тритерпеноидов, содержатся также эргостерины, жирные кислоты и стеролы, аминокислоты и пептиды, нуклеозиды, витамины группы В, витамины С, Е и Д, алкалоиды, кумарин, макро- и микроэлементы (магний, кальций, цинк, марганец, железо, медь, германий).

Три основные целебные субстанции линчжи

1. Полисахариды (маннаны, глюканы). Эти соединения, молекулы которых построены из простых сахаров, оказывают регулирующее действие на иммунную систему. Иммуномодулирующие свойства гриба Линчжи объясняются не только присутствием в нем стероидов и три-

терпеноидов, но и высоким содержанием полисахаридов. В настоящее время продолжается изучение полисахаридов, выделенных из Ганодермы – Линчжи. Так, недавно были выделены несколько полисахаридов, которые укрепляют иммунитет, замедляют опухолевый рост, улучшают работу сердца. Сегодня известно также, что: полисахариды – ганодераны А, В, С снижают содержание сахара в крови; полисахарид бета-глюкан блокирует воспаление; полисахарид D-6 замедляет рост опухоли, улучшает обмен нуклеиновых кислот, ускоряет синтез белка; Полисахариды GL-1, G-Z, G-1-2a, FA, FI, FI-1a стимулируют иммунитет, замедляют рост опухоли.

В присутствии этих молекул макрофаги увеличивают продукцию важных регуляторов биологических функций: интерферона, интерлейкина и фактора некроза опухоли. Благодаря этому и другие клетки, отвечающие за реакции иммунитета (В и Т – лимфоциты, макрофаги, нейтрофилы и моноциты) быстрее «созревают и обучаются». Одновременно происходит стимуляция образования пептидных соединений, которые активно участвуют в обеспечении и регуляции иммунной системы. Полисахариды могут играть роль своего рода катализатора, присутствие которого, пусть даже в небольших дозах, запускает каскад реакций иммунного ответа организма. Полисахариды Линчжи обуславливают его иммуномодулирующее, онкопротекторное и противоопухолевое, хемо- и радиопротекторное, антиоксидантное, противодиабетическое и геропрофилактическое свойства.

2. Тритерпеноиды или ганодеровые кислоты – специфические химические соединения, которые содержатся только в Линчжи – Ганодерме блестящей. По молекулярному строению напоминают стероидные гормоны. Они то и придают грибу горький привкус. Из гриба Линчжи выделено более сотни тритерпеноидов. Ганодеровые кислоты А, В, С-2, Д блокируют гистаминовые реакции, оказывают антиаллергическое действие; кислоты R, S оказывают гепатотропное действие, кислоты B, D, F, H, K, S тормозят ангиотензин превращающий фактор (ACE), уменьшая образование гормона ангиотезина и, таким образом, способствуют снижению артериального давления; кислоты MF, T-O и B тормозят синтез холестерина.

Кроме того, ганодеровые кислоты улучшают усвоение кислорода тканями. Присутствие в Линчжи тритепеноидов обуславливает детоксицирующее, гепатотропное, противоаллергическое, противоболевое и адаптогенное действие препаратов гриба

3. Германий (Ge -132) занимает особое место в перечне разнообразных, в том числе редких микроэлементов, содержащихся в Линчжи. Его органические соединения, способствуют восстановлению иммунных функций и тормозят опухолевый рост, а также проявляют антиоксидантные свойства. Хорошо усваиваются только соединения германия из таких растений, как женьшень, чеснок, алоэ, окопник, хлорелла. Любопытно, что эти же растения применяют для геропрофилактики. По каким-то причинам соединения германия, содержащиеся в Линчжи более активны, чем таковые, выделенные из женьшеня и других трав. С 1970-х годов работы по германию ведутся в Японии, есть сообщения об успешных результатах применения германия при лечении рака, диабета, остеопороза, ревматизма, астмы и вирусных инфекций.

Другие биологические активные вещества, выделенные из Линчжи:

Линчжи- 8-протеин оказывает иммуннорегулирующее действие.

Стероид ганодостерон – гепатопротекторное действие.

Особые ненасыщенные жирные кислоты оказывают антигистаминное действие, являются пластическим материалом для восстановления клеточных мембран.

Органические соединения серы регулируют выделение гистамина, оказывают противоаллергическое действие.

Нуклеозиды обладают болеутоляющим и противосудорожным свойствами, регулируют активность тромбоцитов, оказывают благотворное профилактическое действие при атеросклерозе и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Кумарин – ароматическое соединение, уменьшает, в частности, вероятность тромбообразования.

Субстанция С6 характеризуется антиноцицептивным действием.

Витамины В-группы обладают антистрессорными свойствами, участвуют в углеводном и белковом обмене.

Витамин Е – антиоксидант; помогает нейтрализовать свободные радикалы, улучшает кровоснабжение и обеспечение организма кислородом, способствует эритропоэзу, повышает функциональную способность мускулатуры, в том числе и миокарда.

Витамин D обладает кроме всего прочего иммуномодулирующими свойствами.

Все биологические активные вещества, которые содержатся в Линчжи – полисахариды, три-

терпены, витамины, протеины, стероиды и т.д. идеально сбалансированы самой природой, благодаря этому имеет место синергетический эффект, что обеспечивает высокую терапевтическую активность препаратов Линчжи.

КИТАЙСКАЯ ГРИБНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

Хотя Линчжи упоминается в китайских «травниках» еще задолго до нашей эры как «лекарство номер один», превосходящее по ценности и силе знаменитый женьшень, крайне редкая встречаемость его в природе делала его лишь лекарством для избранных.

В 1960-х гг был достигнут успех в культивировании Линчжи, в результате чего препараты гриба стали доступными. В 70-е годы начались активные научные исследования лечебных свойств гриба.

В 1974 г. «отец китайского проекта Линчжи» – профессор Zhi-Bin Lin, показал в эксперименте на модели холодового и эмоционального стресса, приводящего к нарушению иммунитета, феномен выраженного иммуномодулирующего действия Линчжи. В наши дни Zhi-Bin Lin продолжает исследования перспектив применения Линчжи в онкологии [2, 3].

В 1980 г. прошла «Первая Всекитайская научная конференция о лечебных грибах». В 1991 г. состоялся «Всекитайский специальный семинар, посвященный Линчжи».

В 1994 и в 2000 гг. в КНР проводились «Международные семинары по Линчжи».

В 2000 г. Линчжи внесен в государственный фармакологический реестр КНР в качестве лекарственного препарата и особо ценного пищевого продукта. Линчжи также внесен в «Фармакопею лекарственных трав и терапевтический конспект США», поэтому ничто не ограничивает его применения практикующими врачами и способствует популярности данного средства лечения [4].

Линчжи – «стратегический лекарственный и пищевой ресурс КНР». Более 1 млн. пациентов онкологических больниц в КНР получают лечение препаратами Линчжи. Методики Fu-Zeng-терапии на основе гриба Линчжи применяются в онкологических больницах КНР для того, чтобы смягчить или устранить тяжелые побочные последствия оперативных вмешательств, лучевой терапии и химиотерапии.

ЛИНЧЖИ В СОВРЕМЕННОЙ ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Об актуальности данной темы может свидетельствовать тот факт, что на 3-м Международном Конгрессе по ТКМ (Торонто, 2006) три доклада были посвящены применению Линчжи в онкологии [5, 6,7], а в обширном докладе Shoudong Wang из U.S. Traditional Chinese Medicine Integrative Oncology Center был обобщен успешный 10-летний опыт использования препаратов Линчжи онкологами США [5]. В Европе, особенно в Германии «грибная тема» также весьма популярна Несколько лет тому назад одному из авторов довелось побывать на крупной «грибной ферме», в окрестностях г. Мюнхен, правильнее сказать на современном производстве лечебных грибов, основанному еще в 1986 году Willy Hawlik. Там выращиваются самые различные грибы, за исключением Линчжи, сырье которого импортируют из КНР, а препараты производят сами, после тщательного анализа сырья.

В России существует давняя, еще со времен Владимира Мономаха, традиция лечение грибами, в частности березовым грибом Чага (Inonotus obliquus). Первые успешные клинические испытания препаратов этого гриба Ф.И. Иноземцев провел еще в середине 19 века. И поныне препараты этого гриба (Бефунгин) входят в отечественную фармакопею. Однако в современной медицине излишняя увлеченность «подавляющими жизнь» антибиотиками, продуцируемыми низшими грибами (плесневыми и актиномицетами) проявляется и в том, что интерес к изучению лечебных «жизнеутверждающих» свойств высших-базидиальных грибов проявляют лишь немногие исследователи и практикующие врачи.

А вот в арсенал западной фитотерапии Линчжи уже вошел и свидетельством тому могут быть рецепты фитопрописей, разработанные доктором Д. Вайкером [1].

Болезни сердечно-сосудистой системы

Чай с Линчжи при артериосклерозе (1 пропись): Линчжи, Омела, Боярышник – по 20 г., Полевой хвощ – 40 г. (1 чайную ложку смеси на 1 чашку кипятка. Ежедневно по 2-3 чашки).

Чай с Линчжи при артериосклерозе (2 пропись): Линчжи – 15 г, Омела, Лист смородины – по 20 г. (1 столовую ложку смеси на 1 чашку кипятка. Остудить, добавить 10 капель настойки Арники. Принимать ежедневно по 1 чашке).

Чай с Линчжи при повышенном артериальном давлении: Линчжи, Омела, Боярышник, Пустырник – по 20 г., Розмарин, Плоды шиповника, Полевой хвощ, Лист смородины – по 15 г. (1

чайную ложку смеси на 1 чашку кипятка. Ежедневно по 2-3 чашки).

Чай с Линчжи при невротических болях в сердце: Линчжи, Бедренец -по 20 г., Арника, Мелисса по – 15 г., Рута – 10 г. (1 столовую ложку смеси на 1 чашку кипятка. Ежедневно по 2 чашки).

Чай с Линчжи при стенокардии (1 пропись): Линчжи – 20 г., Лист Лапчатки гусиной –35 г, Рута садовая, Тимьян, Трава пустырника шерстистого, Мелисса – по15 г. (1 столовую ложку смеси на 1 чашку кипятка. Ежедневно по 1 чашке)

Чай с Линчжи при стенокардии (2 пропись): Линчжи – 25 г, Листья розмарина –35 г, Корень валерианы – 30 г, Мелисса – 25 г, Рута садовая – 20 г, Цветы арники – 15 г. (1 столовую ложку смеси на 1 чашку кипятка. Ежедневно по 1 чашке)

Болезни органов дыхания

Чай с Линчжи при астме (1 пропись): Линчжи – 20 г, Цветы фиалки, Подорожник ланцетный, Мать-и-мачеха, Цветки Бузины черной – по 25 г, Фенхель, Тмин – по 15 г. (1 столовую ложку смеси на чашку кипятка, настоять, пить по чашке 3 раза в день)

Чай с Линчжи при астме (2 пропись): Линчжи, Фенхель, Алтей, Мать-и-мачеха, Подорожник ланцетный, Девясил, Исландский мох – по15 г, Горец- 20 г, Корень солодки – 10 г. (1 столовую ложку смеси на чашку кипятка, настоять, пить по чашке 3 раза в день)

Чай с Линчжи при хроническом бронхите (1 пропись): Линчжи, Листья мальвы, Мать-и-мачеха – по 20 г, Алтей, Перечная мята – по 25 г, Фенхель – 15 г, Исландский мох, Иссоп – по 10 г. (4 столовые ложки смеси заливают 0,5л кипятка, настаивают 4 часа. Распределяя на день, принимают каждые 2 часа по одной столовой ложке).

Чай с Линчжи при хроническом бронхите (2 пропись): Линчжи, Полевой хвощ, Ромашка – по 20 г., Медуница, Мать-и-мачеха, Мыльнянка – по 30 г., Тимьян –15 г., Анис, Бедренец – по 10 г. (1 столовую ложку смеси на чашку кипятка, настоять, пить по чашке 3 раза в день)

Чай с Линчжи для профилактики и лечения простудных заболеваний: Линчжи, Липовый цвет -по 20 г, Ромашка – 10 г, Плоды шиповника –25 г, Цветки бузины черной, Черника – по 30 г. (2 столовые ложки смеси залить чашкой кипящей воды. Остудить, добавить чайную ложку витамина С (аскорбиновая кислота из аптеки). Пить ежедневно 3 чашки, можно подсластить медом.

Чай с Линчжи при гриппе: Линчжи, Подорожник ланцетный – по 30 г, Корень солодки –10 г, Шалфей – 25 г, Истод, Пырей – по 20 г. (2 столовые ложки смеси залить чашкой кипящей воды. Остудить, добавить чайную ложку витамина С (аскорбиновая кислота из аптеки). Пить ежедневно 3 чашки, можно подсластить медом.

Нарушения обмена веществ

Чай с Линчжи при сахарном диабете: Линчжи, Лист брусники – по 25 г, Корень одуванчика- 30 г, Ягоды можжевельника, Сушеница, Листья одуванчика, Лист черники – по 20 г. (1 столовую ложку смеси на чашку кипятка, настоять, пить по чашке 3 раза в день.) При заболеваниях почек следует предварительно проконсультироваться с врачом.

Чай с Линчжи при подагре: Линчжи, Плоды шиповника – по 20 г, Лист черной смородины, Полевой хвощ, Одуванчик – по 30 г, Крапива, Зелень петрушки – по10 г. (1 чайную ложку смеси на чашку кипятка. Пить до 3 чашек в день.) При заболеваниях почек следует предварительно проконсультироваться с врачом.

Чай с Линчжи при ревматизме и заболеваниях суставов (1 пропись): Линчжи, Листья Берёзы – по 25 г, Хвощ – 30 г, Крапива –15 г, Стальник –10, Крушина ломкая, Плоды можжевельника, Паслен сладко-горький -по 5 г. (1 столовую ложку смеси залить чашкой воды, настаивать в прохладном месте ночь, утром прокипятить. Принимать по 1 чашке в день).

Чай с Линчжи при при ревматизме и заболеваниях суставов (2 пропись): Линчжи, Крапива, Кирказан, Кора ивы, Фиалка – по 25 г, Плоды можжевельника – 50 г. (1 столовую ложку смеси на чашку кипятка, настоять, пить по чашке 3 раза в день).

Болезни органов пищеварения

Печеночный чай с Линчжи (1 пропись): Линчжи, Мята -по 25 г, Одуванчик Расторопша пятнистая – по 35 г, Крушина ломкая 15 г, Горечавка Ромашка Стальник, Фенхель Тмин – по 10 г, Календула – 5 г. (1 столовую ложку смеси на 250 мл. кипящей воды, настаивать 10 минут. Прием – по 1 чашке 2 раза в день перед едой).

Печеночный чай с Линчжи (2 пропись): Линчжи, Ромашка- по 40 г, Бенедикт, Одуванчик, Полынь – по 50 г, Лист артишока, Мята – по30 г, Фенхель, Розмарин – по 20 г, Порошок корня ревеня – 15 г, Дымянка, Крушина ломкая, Майоран – по 10 г. (1 чайную ложку смеси на чаш-

ку кипятка, настаивать 15 минут. Прием перед едой по чашке 3 раза в день).

Печеночный чай с Линчжи (3 пропись): Линчжи – 20 г, Мята, Расторопша пятнистая – по 30 г, Горечавка, Рябинка, Кора крушины ломкой – по 25 г, Стальник – 20 г. (1 чайную ложку смеси на чашку кипятка, настаивать 10 минут. Прием перед едой по чашке 3 раза в день).

Печеночный чай с Линчжи при «слабости печени»: Линчжи, Ревень – по 30 г, Расторопша пятнистая- 35 г, Вероника, Артишок, Майоран – по 25 г. (1 чайную ложку смеси на чашку кипятка, настаивать 10 минут. Прием перед едой по чашке 3 раза в день).

Чай с Линчжи при болезнях желудка: Линчжи, Корень имбиря – по 30 г, Аир, Корень бедренца – по 15 г, Полынь, Ягоды можжевельника – по 5 г. (1 столовую ложку смеси на чашку кипятка. По 1 чашке в день).

Чай с Линчжи при язвенной болезни желудка (1 пропись): Линчжи, Календула, Подлесник – по 20 г, Горец Пажитник – по10 г. (2 столовые ложки смеси на 0,5 литра кипящей воды. Принимать 3 раза в день по 1 чашке).

Чай с Линчжи при язвенной болезни желудка (2 пропись): Линчжи – 20 г, Лист полыни, Лист подорожника ланцетного, Лист календулы Лист шалфея – по 10 г. (1 чайную ложку смеси на чашку кипятка. Пить 2-3 чашки в день).

Заболевания нервной системы и органов чувств

Чай с Линчжи для сна (1 пропись): Линчжи, Манжетка, Тысячелистник, Горечавка, Валериана – по 20 г. (1 столовую ложку смеси залить не кипятком, горячей водой, настоять, пить по 1 чашке перед сном).

Чай с Линчжи для сна (2 пропись): Линчжи, Боярышник – по 30 г, Омела, Мелисса – по 20 г, Полевой хвощ, Хмель, Зверобой, Лаванда – по 10 г. (1 чайную ложку смеси на чашку кипятка. Пить по 3 чашки в день).

Чай с Линчжи при головной боли и мигрени: Линчжи, Вербена, Мелисса, Мята перечная – по 20 г, Рута – 10 г, Розмарин – 25 г. (1 чайную ложку смеси на чашку кипятка. Пить по 3 чашки в день).

Чай с Линчжи при душевном дискомфорте, плохом настроении и сезонной депрессии: Линчжи, Базилик, Зверобой – по 20 г, Валериана, Мелисса – по10 г. (1 чайную ложку смеси на чашку горячей воды. Пить по 3 чашки в день).

Чай с Линчжи для женщин в период менопаузы: Линчжи, Зелень пассифлоры – по 30 г, Цветы фиалки – 40 г, Листья розы, Манжетка – по 20 г, Яснотка, Стрелолист – по 15 г, Листья орешника –10 г. (1 столовую ложку смеси на чашку кипятка, настоять, пить по 2-3 чашки в день).

Чай с Линчжи для укрепления нервной системы и для медитации: Линчжи, Лист земляники, Календула – по 10 г., Листья мяты перечной, Тысячелистник, Цветы лаванды – по 15 г. (1 столовую ложку залить чашкой холодной воды, довести до кипения, процедить. За час до медитации выпивать 1 чашку чая).

Чай с Линчжи для повышения концентрации внимания: Линчжи, Полынь, Цикорий, Дербенник с пурпурными цветами – по 10 г. (1 столовую ложку на чашку кипятка за час до начала медитации. Выпить 1 чашку.

ЛИНЧЖИ – КЛИНИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ОНКОЛОГИИ

В РФ в 2005-2008 годах получили регистрацию несколько препаратов Линчжи, а также препараты гриба Кордицепс и комплексные препараты этих грибов [8]. При активном участии и спонсорской поддержке Холдинга «Мир Долголетия» (Иваненко С. И.) были проведены клинические испытания препаратов грибов Линчжи и Кордицепса – на базе 2 онкологического диспансера г. Москвы [9, 10] и отделения биотерапии опухолей ГУ РОНЦ им. Н. Н. Блохина РАМН [11, 12].

При проведении курсов химиотерапии использовались стандартные схемы с общепринятыми дозами цитостатиков. Наряду с этим, пациенты получали сертифицированные в РФ препараты грибов производства Тайаньской научно-технической компании «Чжусин Линчжи» (КНР): препараты порошка Линчжи 100% по 0,3 г. в капсулах и масляный экстракт гриба Линчжи 100% по 0,15 г. в капсулах. Суточная доза препаратов составляла от 1,8 г. до 6 г., в зависимости от массы тела и состояния пациента. Препараты назначались внутрь ежедневно на фоне проведения химиотерапии и в промежутках между курсами (от 30 до 60 дней).

В сериях исследований, было показано, что у больных с опухолями молочной железы, кишечника, яичников и меланомы кожи (в общей сложности 125 пациентов в возрасте от 34 до 78 лет), получавших препараты грибов Линчжи и Кордицепса, (произведены Тайаньской компанией КНР а также Sigcess health products Co, Ltd) – отмечалось улучшение качества жизни. При сравнении с контрольной группой отмечались: улучшение самочувствия, настроение, сон и аппетит, уменьшение депрессивного син-

дрома. Снижался уровень эметогенности, улучшалась функция желудочно-кишечного тракта, у ряда пациентов уменьшался болевой синдром (особенно это касалось пациентов с Т3-Т4 стадиями болезни). Нормализовались показатели крови: увеличивалось количество гемоглобина и эритроцитов, снижалась СОЭ, улучшалась лейкоцитарная формула крови.

В организме онкологических больных, получавших препараты грибов, отмечен сдвиг прооксидантных и оксидантных факторов в сторону повышения активности первичных и вторичных внутриклеточных систем антиоксидантной защиты. Так, изначально низкие значения TAS и SOD у пациентов с диссеминированной меланомой после терапии препаратами грибов повышались до нижней границы нормы, что свидетельствовало о положительном влиянии на состояние антиоксидантной системы у онкологических больных на фоне химеотерапии. На фоне приема препаратов грибов, проводимая химиотерапия не сопровождалась сколь-нибудь статистически достоверным ухудшением иммунологических показателей периферической крови, что интерпретировалось как положительное влияние препаратов грибов. Более того, несмотря на проведение химиотерапии, была отмечена тенденция ($p < 0,05$) к увеличению экспрессии таких активационных маркеров как CD38 и HLA-DR, а также CD71 (рецептор трансферрина) и CD25 (рецептор интерлейкина-2). Показано, что препараты на основе грибов Линчжи и Кордицепса являются модуляторами биологического ответа иммунных клеток, а также индукторами антиоксидантных систем, что, в частности, определяет цитопротективное действие у онкологических пациентов на фоне химиотерапии [9, 10, 11, 12].

В 2009 г. новосибирские исследователи в эксперименте на мышах, которым прививались опухоли Меланома В-16 и Карцинома легких Льюис (3 LL) показали, что введение комплексного препарата грибов Линчжи и Кордицепс (Ти-Сан) при карциноме легких снижало число метастазов в 2 раза, а площадь метастазирования в 5 раз. При меланоме, они снижались в 4,2 и в 3,2 раза соответственно. Индекс ингибирования составил 76% [13].

Можно полагать, что препараты на основе грибов Линчжи и Кордицепса будут применяться в отечественной онкологии более широко как на этапах основного лечения, так и в период реабилитации больных, благодаря чему со временем можно будет ожидать более уважительного отношение фармакологов и коллег к фитотерапии в целом. Будем надеяться, что хотя бы в отношении препаратов «лучшего из лекарственных средств ТКМ» представители доказательной медицины уменьшат свой скепсис, тем более, что уровень проводимых сегодня за рубежом исследований препаратов Линчжи «исчерпывающе высок» [14]. Пока же приходится констатировать, что фунготерапия как самостоятельное направление у нас не оформилась, не находит понимания и поддержки в медицинской практике и существует лишь благодаря усилиям отдельных энтузиастов [15, 16]. Между тем именно эти исследования могли бы приблизить здравоохранение к созданию препаратов ряда «панацеи», поскольку прообразом таковой и являются препараты на основе «умного» гриба Линчжи, оказывающие одновременно детоксицирующее, питательное и системное регулирующее действие.

Заключение

К пониманию механизмов действия препаратов Линчжи нас приближают исследования отечественных специалистов по изучению хитина, хитозана и фитохитодезов, поскольку тело гриба построено из хитина, также, как и у насекомых и ракообразных. Известно, что ингибиторы ГМГ-редуктазы (монотерпены, омега-3 жирные кислоты, токотриенолы, полисульфиды, олигомеры хитозана присутствуют в препаратах Линчжи) проявляют антиканцерогенный, антисклеротический, противовоспалительный и антиоксидантный эффект [17]. Разработка линии фитохитодезов и продвижение этих препаратов в клиническую практику может стать нашим «несимметричным» ответом на «китайскую грибную революцию».

Прежде было известно, что увеличение дозы препаратов Линчжи не сопровождается усилением лечебного эффекта в той же степени, а выраженный иммуностимулирующий эффект может наблюдаться и на фоне приема относительно малых доз. Полисахариды гриба могут играть роль своего рода катализатора, который, запускает каскад реакций иммунного ответа организма и, в частности, стимулирует образование пептидных соединений, которые активно участвуют в обеспечении и регуляции иммунитета. Регуляторные пептиды, состоящие из цепочек аминокислот, управляют самыми различными физиологическими процессами, поддерживая гомеостаз всех систем организма. Непрерывное их образование как собственно клетками организма, так и более многочисленными клетками его биоценоза (кишечник) поддерживает взаимосвязанную систему биорегуляции метаболи-

ческих процессов, интегрируя их деятельность в единое целое. Как было показано отечественными исследователями, биосинергетическое взаимодействие микроорганизмов и клеток тканей организма-хозяина осуществляется продуцируемыми в этой системе микробиогенными регуляторными пептидами. Эффективным биорегулятором этих процессов могут быть и экзогенные пептиды, подобные тем, что, в частности, продуцирует мицелий гриба Fusarium Sambucinum [18]. Такого рода исследования проясняют механизм пролонгированного и необычайно широкого лечебного эффекта препаратов грибов, и, будем надеяться, со временем подготовят почву-субстрат для формирования новой, более гуманной и экологичной медицинской парадигмы.

Литература

1. Schulten Frank-Daniel, Ling Zhi – König der Heilpilze, Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf. 1999. 118 c. (ISBN: 978-3-89385-620-6)
2. Zhibin L., Qunhao Z. The impact of Ganoderma lucidum-B on the generation of Interferon a and r and the impression of MRNA» The Express of Beijing Medical University. 1999. 31 (2). p.179-183.
3. Zhibin L., Qunhao Z. The mechanism research of GL-B»s anti-tumor efficacy. Chinese Journal of Integrated Traditional and Western Medicine. 1999. 19 (9). p.544-547.
4. Sharon Brucato. China»s Cancer Soluion – What the Chinese Know About Reishi Mushroom That could Save American Lives-, 7 day Health Publishing, Hacienda Heights, California USA, 2005, 172 c.
5. Shoudong Wang, Shaofu Yi, Dongquing Liu, Zhihong Yang. Chinese Ganoderma Lucidum Essence»(CGLE) Applied to Integrative Oncology in USA for Ten Years. Proceeedings of the 3-rd International Congress of Traditional Medicine. 2006. Toronto, Canada p. 360-368.
6. Chog-Zhi Wang et al. Effects of Ganoderma Lucidum Extract on Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting in a Rat Model. Proceeedings of the 3-rd International Congress of Traditional Medicine. 2006. Toronto, Canada p.419.
7. Xie J. T., Wang C. Z., Wicks S., Yin J. J., Kong J., Li J., Li Y. C., Yuan C. S. Ganoderma Lucidum Extract Inhibits Proliferation of SW 480 Human Colorectal Cancer Cells». Proceeedings of the 3-rd International Congress of Traditional Medicine. 2006. Toronto, Canada. p.426-431.
8. Розанова Н. Б, Бухонина И.А. Кордицепссодержащие препараты компании «Шеншимин» (Sigcess) в онкологии. М. 2006. 24 с.
9. Когония Л. М, Розанова Н. Б, Воронцов Н.В. Фитопрепараты на основе гриба Линчжи («Ganoderma lucidum) при химиотерапии у онкологических больных. Сборник научных трудов 1 Российского фитотерапевтического съезда. Москва. 14-16 марта. 2008. С. 342.
10. Розанова Н.Б. Фунготерапия – новое качество жизни в онкологии, Инновационные подходы в профилактике, диагностике и лечении зооантропонозных и метаболических болезней животных и человека в Саратовской области. Материалы рабочего совещания. 2009. Ноябрь 16-17. Саратов. С. 67-68.
11. Михайлова И.Н., Петенко Н.Н., Бурова О.С., Парсункова К.А. и др. Применение БАД «Высший Линчжи» у больных диссеминированной меланомой кожи на фоне химиотерапии. Российский Биотерапевтический Журнал. 2008. т. 7. № 3. С. 80-85.
12. Михайлова И.Н., Демидов Л.В., Розанова Н.Б., Воронцов Н.В. Фунготерапия при химиотерапии у онкологических больных. Труды Международный форума «Интегративная медицина 2008». Ч.1.с. 251-252.
13. Верещагин Е.И., Киншт Д.Н., Лечебные свойства грибов. Новосибирск. 2009, 28 с.
14. Jin X., Beguerie J., Sze M., Chan. G. Ganoderma lucidum (Reishi mushroom) for cancer treatment. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016. no. 4. CD007731, pp. 1-37.
15. Погорельская Л.В. Влияние БАД «Флоравит-Э» на некоторые показатели иммунитета у больных с хроническими вирусными инфекциями. 2-й Всероссийский форум «III тысячелетие». Пути к здоровью нации. М.2002.
16. Филиппова И.А. Грибы против рака. Естественное лекарство нового тысячелетия. изд. «ДИЛЯ». М. 2005. 124 с.
17. Комаров Б.А., Трескунов К.А., Погорельская Л.В., Албулов А.И. Преимущества фармакологического действия фитохитодезов. Сборник научных трудов 1 Российского фитотерапевтического съезда. М. 2008. с 370-377.
18. Погорельская Л.В., Кудрявцев А. Е,. Кузнецов В.Ф., Григораш А.И. Биорегуляторы формирования микробноиммунологической устойчивости. Ж. Эпидемиология и инфекционные болезни. Актуальные вопросы. 2013. № 5. с.68-70.