



FRILABIOL

الدِّفَاع المَنَاعِي

فطر ريشي

يستخدم الطبّ الشرقي العديد من النباتات والفطريات .

يُعدّ فطر الريشي واحدًا من أشهرها .

هو مرتبط بعدة فوائد صحية محتملة، من بينها :

■ تعزيز الجهاز المناعي

■ المساعدة في مكافحة السرطان

ومع ذلك، أثبتت مؤخرًا بعض التساؤلات حول مدى أمان استخدامه.

يُعرّف الريشي أيضًا باسم *Ganoderma lucidum* أو لينغزي و هو فطر ينمو في البيئات الحارة والرطبة في آسيا

ولطالما كان عنصرًا أساسيًا في الطب التقليدي الشرقي على مدى سنوات طويلة.

يحتوي هذا الفطر على العديد من المركبات الحيوية النشطة، ومنها :

■ التربينويدات

■ متعددات السكريد

■ الببتيدوغليكانات

وقد تكون هذه المركبات هي المسؤولة عن تأثيراته البيولوجية.

يمكن تناول الريشي طازجًا، لكن الأكثر شيوعًا هو استخدامه على شكل مسحوق أو مستخلصات مركزة تحتوي على هذه المواد الفعالة.

قد يساعد الريشي في تعزيز وظيفة الجهاز المناعي من خلال تأثيره على كريات الدم البيضاء، التي تساهم في الدفاع ضد العدوى والخلايا السرطانية.

ويبدو أن هذا التأثير يكون أوضح لدى الأشخاص المرضى، بينما تظهر نتائج أكثر تنبؤًا لدى الأفراد الأصحاء.

الفعالية ودواعي الاستعمال

■ يُظهر الريشي إمكانات واعدة في مجال الوقاية من السرطان أو مرافقة العلاج التقليدي للسرطان.

■ ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات قبل اعتماده ضمن بروتوكولات علاجية رسمية.

■ ورغم ذلك، قد يُستخدم كمكمل إلى جانب العلاجات التقليدية في بعض الحالات.

■ تشير دراسات أولية إلى أنّ الريشي قد يساعد على تقليل القلق والاكتئاب و تحسين جودة الحياة لدى الأشخاص المصابين ببعض الأمراض

■ وتُظهر بعض الأبحاث أنه قد يُساهم في تحسين مستوى الكوليسترول الجيد (HDL) و مستوى سكر الدم.

■ ومع ذلك، معظم الدراسات لا تُظهر تحسّنًا كبيرًا في الكوليسترول أو السكر أو القدرة المضادة للأكسدة لدى الأشخاص الأصحاء.