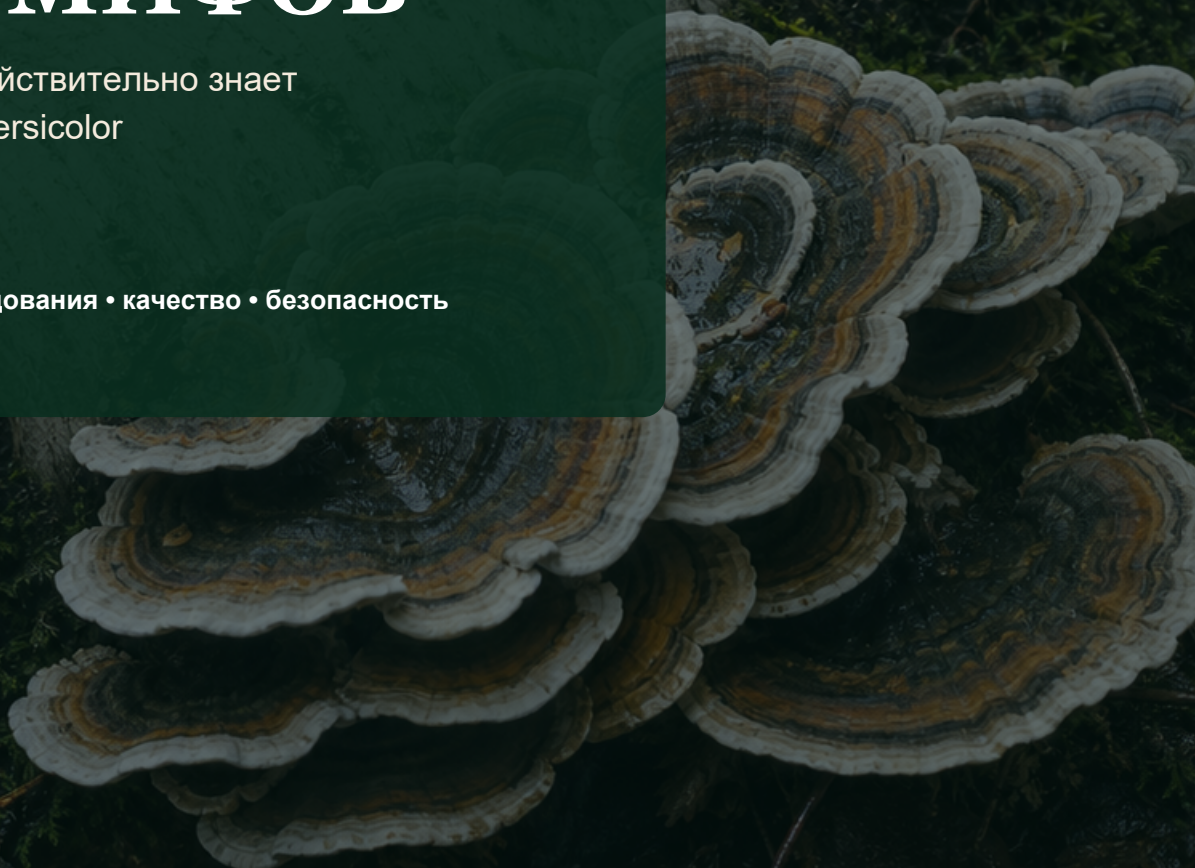

ЛЕСДАЛ • БИОХАКИНГ И ПРИРОДА

ТРАМЕТЕС БЕЗ МИФОВ

Что наука действительно знает
о *Trametes versicolor*

Состав • исследования • качество • безопасность



Траметес за 90 секунд

Траметес разноцветный - древесный гриб с тонкими веерообразными плодовыми телами. Его изучают прежде всего из-за белково-связанных полисахаридов PSK и PSP.

Главная мысль

PSK, PSP, обычный порошок плодового тела и мицелий - не один и тот же продукт. Результаты исследования конкретного стандартизированного экстракта нельзя автоматически переносить на любую банку с надписью «траметес».

Что известно

PSK применяется в Японии как дополнение к некоторым схемам лечения рака. Есть клинические исследования, но их результаты относятся к конкретному препарату и условиям лечения.

Где осторожнее

Обзор Cochrane по колоректальному раку оценил доказательства как низкой или очень низкой уверенности; использованные схемы лечения часто устарели.

Что ещё изучают

Иммунные маркеры, микробиоту, воспалительные и антиоксидантные механизмы. Большая часть таких данных пока лабораторная или предварительная.

Практический вывод

Смотрите вид гриба, часть сырья, тип экстракта, содержание бета-глюканов и документы партии. Лечебные обещания на этикетке - повод насторожиться.

Траметес заслуживает интереса. Но интерес к науке не равен обещанию результата.

Гриб, похожий на веер

Trametes versicolor растёт на мёртвой древесине по всему миру и участвует в её разложении.

Его тонкие плодовые тела собираются ярусами. Концентрические полосы бывают коричневыми, серыми, кремовыми и почти синими, поэтому английское название Turkey Tail буквально означает «хвост индейки». В старых работах встречается название *Coriolus versicolor*.

Верхняя сторона

Бархатистые цветные зоны, тонкий веер и светлый растущий край.

Нижняя сторона

Светлая поверхность с очень мелкими порами. Настоящих пластинок у траметеса нет.

Почему вид имеет значение

Рядом растут похожие трутовики. Даже молекулярное различие близких видов бывает непростым. Для продукта важны латинское название, происхождение сырья и контроль подлинности.

Традиция и современная фармакология

- В Китае гриб известен как Yun Zhi, в Японии - как Kawaratake.
- Историческое применение не заменяет клиническую проверку современного продукта.
- Наиболее изучены не отвары вообще, а конкретные очищенные фракции PSK и PSP.

Источник: [1]

Бета-глюканы, PSK и PSP

За тремя похожими словами скрываются разные уровни химической точности.

Бета-глюканы

Группа полисахаридов клеточной стенки грибов. Структура, растворимость и содержание зависят от сырья и обработки.

PSK

Белково-связанный полисахаридный комплекс, также известный как Krestin. Получают из определённого культивируемого мицелия.

PSP

Родственный полисахаропептид из другого штамма и по другой технологии. Его состав не полностью совпадает с PSK.

Другие вещества

Фенольные соединения, терпеноиды и другие метаболиты находят в разных фракциях, но их клиническое значение пока не установлено.

Ключевое различие

Надпись «содержит бета-глюканы» не означает, что внутри есть PSK или PSP в изученной форме. И наоборот: результаты PSK нельзя использовать как доказательство эффективности любого порошка траметеса.

Состав - это начало разговора. Доза, стандартизация и клинический контекст определяют, можно ли говорить об эффекте.

Источники: [1], [3]

Порошок и стандартизированный экстракт - разные вещи

Слово «траметес» на упаковке ничего не говорит о концентрации и воспроизводимости состава.

Форма	Что внутри	Что можно заключить
Порошок плодового тела	Измельчённая грибная ткань	Состав зависит от сырья; данные PSK не переносятся автоматически
Мицелий на зерне	Мицелий и возможные остатки субстрата	Нужно видеть долю бета-глюканов и альфа-глюканов/крахмала
Горячеводный экстракт	Растворимые полисахаридные фракции	Важны коэффициент экстракции и анализ партии
PSK или PSP	Специфические стандартизированные комплексы	Результаты относятся к конкретному препарату, а не ко всему виду

Проверяйте не обещание, а спецификацию

Полезные цифры: бета-глюканы, альфа-глюканы, часть гриба, носитель, коэффициент экстракции, микробиология и тяжёлые металлы. «Полисахариды 30%» без метода анализа может включать обычный крахмал.

Карта уверенности

У траметеса больше данных на людях, чем у многих грибов, но качество и применимость этих данных неодинаковы.

Уровень	Тема	Честный вывод
ВЫШЕ	Состав PSK/PSP	Фракции хорошо описаны химически; известно, что это не взаимозаменяемые и не универсальные продукты.
СРЕДНИЙ	Иммунные маркеры	Небольшие исследования на людях показывали изменения отдельных клеток и сигналов, но это не равно доказанной пользе для здоровья.
НИЖЕ	Онкология	Есть старые испытания PSK как дополнения к лечению. Современный обзор указывает на низкую или очень низкую уверенность доказательств.
РАННИЙ	Микробиота	Небольшое исследование у здоровых добровольцев показало изменение состава микробиоты после PSP; клиническая польза не установлена.
ДОКЛИНИКА	Вирусы, воспаление, нейропротекция	Большинство результатов получено в пробирке или на животных и пока не является рекомендацией человеку.

Правило чтения

Изменение лабораторного показателя не гарантирует, что человек будет реже болеть, дольше жить или лучше себя чувствовать. Для этого нужны отдельные клинические конечные точки.

Источники: [1], [2], [4], [5]

Дополнение, а не замена лечения

Именно в онкологии особенно важно не смешивать исторический препарат PSK, современную добавку и самостоятельное лечение.

Что действительно происходило

В Японии PSK десятилетиями применяли как адъювант - вместе с операцией и лекарственной терапией. В старых исследованиях при раке желудка и кишечника находили возможную пользу для некоторых исходов.

Что говорит Cochrane

В обзор 2022 года вошли 7 рандомизированных исследований при колоректальном раке. Возможный небольшой эффект на пятилетнюю выживаемость оценён с низкой уверенностью; данные о побочных эффектах - с очень низкой. Многие схемы лечения уже не соответствуют современной практике.

Нельзя обобщать

Результат PSK не доказывает, что любой порошок или экстракт траметеса даёт тот же эффект.

Нельзя заменять

Траметес не заменяет операцию, химио-, лучевую, таргетную или иммунную терапию.

При онкологическом заболевании любые добавки нужно согласовывать с лечащей командой: важны препарат, время и возможные взаимодействия.

Источники: [1], [2], [3]

Иммунитет, микробиота и лабораторные сигналы

Здесь есть интересные гипотезы, но пока мало причин превращать их в обещания на упаковке.

Иммунные маркеры

PSK и PSP взаимодействуют с рецепторами врождённого иммунитета в лабораторных моделях. В небольших исследованиях на людях менялись отдельные клетки и цитокины.

Микробиота

В исследовании 24 здоровых добровольцев PSP изменял состав кишечной микробиоты. Это ранний результат; улучшение здоровья или лечение болезни не оценивалось.

Антиоксидантные тесты

Экстракты нейтрализовали радикалы и влияли на ферменты in vitro. Такие тесты описывают химическую активность, а не клинический эффект.

Клеточные модели

Противоопухолевые, противовирусные и противовоспалительные сигналы изучались на клетках и животных. Перенос на человека требует испытаний.

Фраза «укрепляет иммунитет» слишком грубая

Иммунная система не имеет одной ручки громкости. Важны контекст, тип ответа и состояние человека. Иммуномодуляция может быть нежелательной при аутоиммунных заболеваниях, трансплантации и терапии иммуносупрессорами.

Самое точное слово для большинства направлений - «изучается».

Источники: [1], [4], [5]

Как читать этикетку траметеса

Прозрачный состав и анализ партии полезнее длинного списка предполагаемых эффектов.

1	Вид На этикетке указан <i>Trametes versicolor</i> , а не просто «грибной комплекс».
2	Часть гриба Плодовое тело, мицелий или их сочетание названы прямо.
3	Субстрат Для мицелия указано, на чём он выращен и отделён ли от зерна.
4	Форма Порошок, горячеводный или двойной экстракт не маскируются общим словом «концентрат».
5	Показатели Есть бета-глюканы и метод анализа; одной цифры «полисахариды» недостаточно.
6	Чистота Доступны документы на микробиологию, тяжёлые металлы и загрязнители.

Красные флаги

Обещания лечить рак, вирусы, аутоиммунные заболевания или «гарантированно поднимать иммунитет» не соответствуют уровню доказательств. Фото научной статьи рядом с товаром тоже не делает товар идентичным изученному препарату.

Природное не значит нейтральное

Траметес и его очищенные фракции обычно переносились удовлетворительно, но данные зависят от формы продукта и ситуации человека.

Что описывали

Желудочно-кишечный дискомфорт, тошноту, изменение стула; редко сообщали о потемнении стула или ногтей.

Почему данных мало

Добавки различаются по сырью и стандартизации, а часть наблюдений получена вместе с противоопухолевым лечением.

Обсудите продукт с врачом, если:

- Идёт лечение онкологического или другого серьёзного заболевания.
- Принимаются иммунодепрессанты или препараты после трансплантации.
- Есть аутоиммунное заболевание, выраженная аллергия на грибы или необычная реакция на продукт.
- Есть беременность или грудное вскармливание: надёжных данных безопасности недостаточно.
- Планируется операция или одновременно принимается много лекарств и добавок.

Без универсальной схемы

Этот материал не устанавливает дозировку и курс. Порошок, экстракт, PSK и PSP имеют разный состав. При заболевании решение должно учитывать диагноз, лечение и конкретный продукт.

Источники: [1], [3]

Что взять с собой

Сильная сторона траметеса - не громкие обещания, а редкая возможность аккуратно сравнить традицию, химию и клинические данные.

- *Trametes versicolor*, *Coriolus versicolor* и Turkey Tail - названия одного вида в современной и старой литературе.
- PSK и PSP - специфические комплексы, а не синонимы любого порошка или бета-глюкана.
- Онкологические данные относятся к дополнению к стандартной терапии, а не к самостоятельному лечению.
- Для колоректального рака современный обзор оценивает уверенность доказательств как низкую или очень низкую.
- При выборе важны форма сырья, стандартизация, чистота и отсутствие лечебных обещаний.

Основные источники

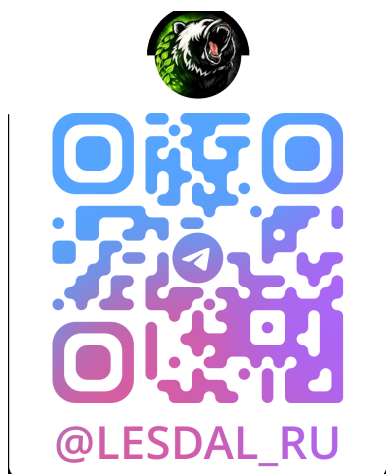
1. [National Cancer Institute: Medicinal Mushrooms \(PDQ\). *Trametes versicolor*.](#)
2. [Cochrane Review: *Coriolus versicolor* in colorectal cancer, 2022.](#)
3. [Memorial Sloan Kettering Cancer Center: *Coriolus versicolor*.](#)
4. [Phase I trial after breast cancer radiotherapy, 2012.](#)
5. [Randomized trial of PSP and the gut microbiome, 2014.](#)

Материал подготовлен по состоянию на 21 июля 2026 года. Он носит информационный характер и не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

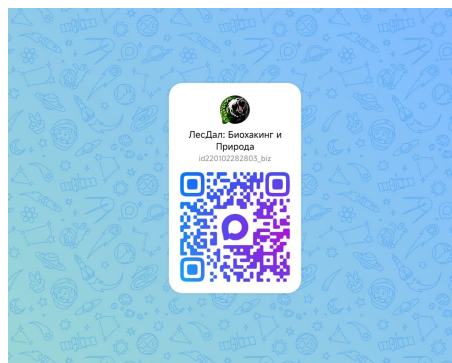
ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ

ЛесДал

Биохакинг, травы, грибы и природа - спокойно, честно, без громких обещаний.



Telegram-канал
[@LES DAL_RU](https://t.me/LES DAL_RU)



Канал в MAX
[id220102282803_biz](https://max.ru/id220102282803_biz)

Telegram t.me/lesdal_ru	MAX max.ru/id220102282803_biz
ВКонтакте vk.com/lesdal_ru	Сайт лесдал.рф
PDF «Антивыгорание» t.me/Les_Dal_bot	Менеджер +7 993 032-70-67