

## Ganoderma Lucidum

***“Kraljica gljiva, Kineska kraljevska gljiva, Hrastova gljiva, Sjajnica...” - samo su neki od uobičajenih naziva za gljivu koju nauka označava latinskim nazivom: Ganoderma Lucidum.***

- Za nju možemo reći da spada u 5-10 najlekovitijih biljaka na svetu, pored sledećih: **Cordyceps** (Kordiceps, Tibetanska “Gusenica”, ili Jarća Gumba), **Panax Ginseng** (Žen Šen), **Eleutherococcus Senticosus** (“Sibirski Ženj Šenj”), **Gentiana** (Lincura)...
- Spisak je, strogo lokalno gledano, svakako povećan određenom najboljom domaćom biljkom nekog kraja, ali, u suštini, vrh na svetskom, opštem nivou, ostaje za svega nekoliko biljaka, a Ganoderma, Cordyceps i Žen Šen su uvek tu... Kako god, ova mala zelena družina, sa proširenim ili osnovnim spiskom, svakako zaslužuje naziv – Panace(j)a, što bi značilo – Lek za sve, ili “Svelek”...
- Ganoderma je napisano mnogo radova i knjiga. U Kini, gde je zovu Ling Ži, ili Kraljevska (Carska) gljiva, koristi se više hiljada godina, kao i na čitavom dalekom Istoku. Kod nas je ljudi nisu osvestili masovno, iako raste na hrastu, koji svakako nije retko drvo ni kod nas, niti u Evropi... U novije vreme, uvoznik u našu zemlju dobio je ovu gljivu iz Japana, gde se ona naziva prelikom kineskog naziva, kao Rei Ši, tako da mnogi greškom misle da je to njeno osnovno, pravo ime... Stoga je najvažnije, kod nabavke, poduke i upotrebe, znati njen univerzalni naziv, naravno na latinskom – Ganoderma Lucidum.
- Sama gljiva isporučuje se na tržište u vidu tanko sečenih režnjeva, ali i u komadima, ili cela. Kako god, od gljive se spravlja čaj, po priloženom receptu, ali je važeće pravilo u svakom slučaju kuvanje, i to najčešće oko 1h...
- Preduzumljivi ljudi su međutim ovladali tehnikom sakupljanja i mlevenja SPORA ove gljive. Te **spore su 70-80 puta jače od same gljive**, a, povrh toga, ne treba ih kuvati, nego se uzimaju u sirovom stanju. (Pored spora, kao super izvedenog proizvoda od Ganoderme, u postoji i tinktura, sa različitim dodacima, ili bez njih... No, ako tinktura nije od spora, onda su ipak spore najkvalitetnije što se od ove gljive može uzeti!, a tinktura od spora je samo alkoholatura, koja je unekoliko praktičnija i ništa drugo, ali nosi problem neizvesnosti, jer ne možete znati šta je i kako rađeno u procesu proizvodnje...)
- Najčešća profilaktička doza mlevenih spora Ganoderme Lucidum iznosi oko **1gr spora dnevno**, ali se ona menja, prikladno vrsti bolesti, i stepenu težine oboljenja, odnosno, faze u kojoj se bolesnik nalazi, kao i prikladno njegovoj težini. Tako oboleli od karcinoma mogu uzimati i do 3-5gr dnevno, shodno prethodno rečenom. Sve preko toga organizam ne može da preradi!
- 1 gr mlevenih spora ima zapreminu od oko 3 pune (srednje “ispupčene”) mini kafene kašičice za espresso, koje se obično dobijaju u kafićima. U novije vreme te kašičice nestaju iz upotrebe, jer je neko smislio da uštedi na materijalu, tako da se češće sreću “roštilj” kašičice, koje sada više i nisu kašičice, jer su više nalik na uokvirenu mini viljušku. Kako bilo, minimalna količina koju treba koristiti 3 puta dnevno, posle obroka, izražena zapreminski, jeste oko 3 zrna sočiva u jednom uzimanju, a ta zapremina treba da ima težinu od oko 0.33gr, te na taj način čovek uzima dnevno oko 1 gr. To su aproksimacije, a pošto nije u pitanju antibiotik, ili psihotropna biljka, a nije ni otrov, onda ne treba brinuti o desetim delovima grama, nego uzimati spore kako je opisano...

### **Evo nekih prikaza iz naučnih radova i testova, radi boljeg sagledavanja svojstava Ganoderme**

Teow Sun Soo, Odsek Mikrobiologije i Biohemije, Škola primenjenih nauka, MARA, Tehnološki Fakultet, Alam, Selagor, Malezija, JUN 1996, DRUGI KONGRES ICMBMP, APSTRAKT (Abstract):

Iako Ganoderma Lucidum poseduje veliku medicinski vrednost, njen ekstrakt smatra se dodatkom ishrani, odnosno, pomoćnom terapijom. Ipak, bitno je znati kako doziranje ekstrakta deluje na različita oboljenja ukoliko se želi da se određena oboljenja izleče. Za razliku od lekova, njeno toksično dejstvo, kao i efektivne doze, treba tek da budu tačno formulisane. Uobičajena doza koja se daje obično se zasniva na ličnom iskustvu sa pacijentima koji boluju od različitih bolesti. Efektivna doza varira od oboljenja do oboljenja. Obično se veće doze prepisuju pacijentima bolesnim od ozbiljnijih bolesti kao što su kancer, dok vremenski tretman može trajati od dve nedelje do tri meseca.

Za Ganodermu Lucidum, tvrdilo se da je eliksir života pre dve hiljade godina na Orijentu, kao i da obezbeđuje dobro zdravlje i dobar život. Najnovija istraživanja su potvrdila da gljiva sadrži aktivne komponente koje uključuju polisaharide, triterpenoide, organski germanijum, adenzin, LZ-8 i brojne amino kiseline. Polisaharidi G.lucidum se koriste kao sredstvo za podizanje imunog sistema kod lečenja kancera. Organski germanijum podstiče cirkulaciju kao i metabolizam tela tako što omogućava veći priliv kiseonika. Adenzin potiskuje nakupljanje pločica u krvi, tako sprečavajući trombozu i srčani udar. Različite frakcije triterpenoida odgovorne su za različite funkcije. Ganoderani A, B i C poseduju upečatljive hipoglikemijske reakcije, Ganoderične kiseline T, S i R i ganosteron deluju tako što stimulišu jetru i štite je od hepatitisa i hepatonekroze. Ganoderične kiseline B, Mf i ganodermska kiselina T-O su hipoholesterolaemične dok ganoderične kiseline B,D,F,H,K,S i Y snižavaju hipertenziju. LZ-8, imunomodulatorni protein, koji poseduje mitogenu aktivnost in vitro i imunomodulatorsku aktivnost in vivo, reguliše imuni odgovor i inhibira anafilaksu. Čak dvadeset različitih aminokiselin prisutno je kod G.lucidum a osam od njih su esencijalne aminokiseline.

Iako G.lucidum ima jako veliku medicinski vrednost, njen ekstrakt se još uvek može smatrati dodatkom ishrani, ili pomoćnom terapijom, i veći deo farmako institucija još sprečava da se registruje kao lek, čuvajući svoje, postojeće, hemijske lekove. Do danas nema standardizovane formulacije za doziranje posebno kada se prepíše u okviru medicinske terapije. Pored toga, prisutne su i različite farmaceutske forme . Gljiva je dostupna kao ekstrakt, sirup, tonik, pilula, tableta, kapsula ili inekcija. Različiti tipovi i vrste Ganoderma se koriste pri izradi preparata, a pored bazidiocarpa (plodonosnog tela) i micelijuma, u tretmanu se mogu koristiti i spore.

Različite bolnice u Kini koriste 5-60 ml ekstrakta koji sadrži 10 do 20% Ganoderminog plodonosnog tela ili micelijuma 1 do 3 puta dnevno za tretman hroničnog bronhitisa, kardiovaskularnih oboljenja, neurastenije, hepatitisa, hiperholesterolaemije, hipertenzije, nesanicice i leukopenije. Chag (1994) je naveo da je minimalna razložna doza najmanje 300mg a da se ova doza može višestruko povećavati ,ali je podvukao da se efikasnost može postići sa 1 do 5 g zbog logaritamske prirode odgovora na doziranje

#### **Ganoderma se svuda u svetu uspešno koristi kod sledećih tegoba i bolesti:**

- hepatitis A, B i C
- astma
- kancer uključujući leukemiju
- reumatizam
- giht
- hipertenzija
- hipotenzija
- dijabetes melitus
- neurastenija
- epilepsija
- kožne alergije
- migrena i glavobolje
- problemi sa bubrežima/hemodijaliza
- hiperholsterolaemija
- konstipacija
- hemoroidi
- dismenoreja
- kardiovaskularni probelmi / angina pektoris/palpitanija
- lupus eritematosisi
- nesanicica, gastritis i čir na želucu, i druge bolesti stresa