

## 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 medicinsku vrednost, njen ekstrakt se još uvek može smatrati dodatkom ishrani, ili pomoćnom terapijom, i veći deo farmakoloških 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 injekcija. 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, nesanicе 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 bubrezima/hemodijaliza
- hiperholesterolaemija
- konstipacija
- hemoroidi
- dismenoreja
- kardiovaskularni problemi / angina pectoris/palpitacija
- lupus eritematosisi
- nesaniца, gastritis i čir na želucu, i druge bolesti stresa

## **Cordyceps Sinensis (kordiceps) – čudesna gljiva**

Kordiceps se smatra najvažnijom lekovitom gljivom, čija su izuzetno brojna lekovita svojstva u kineskoj tradicionalnoj medicini znana još od najstarijih vremena. Brojnim istraživanjima ustanovljeno je da se radi o najpotentnijoj do sada izučavanoj gljivi, koja ima veoma širok spektar pozitivnih dejstava na čovekovo zdravlje.

**Kordiceps** je izuzetno bogatog nutritivnog sastava. Sadrži veliki broj makro i mikro elemenata, enzima, 18 aminokiselina (sve esencijalne aminokiseline), brojne antioksidanse – beta karoten, vitamine E i C, selen i cink, koenzim Q10 i minerale (P, Mg, Fe, Ca, Na, K, Mn, Cu, Zn, Si, Ni, Al, Ti, Cr, Se, Ga, V, Zr). Sastav kordicepsa čine i polisaharidi kordicepsa (imunoregulaciono i antioksidantno dejstvo), adenzin, adenin, kordicepin, kordicepsova kiselina (antitumorsko delovanje). Kordiceps sa svojim sastavom deluje na epifizu i podstiče proizvodnju melatonina, univerzalnog antioksidanta.

Skup različitih biološki aktivnih materija koje se nalaze u preparatu obezbeđuju njegovo višestruko lekovito delovanje na organizam čoveka.

### **Preporučuje se kod:**

- Poremećaja imuniteta – smanjen imunitet i autoimune bolesti
- Malignih oboljenja
- Benignih promena (ciste i tumori)
- Infekcija
- Kardiovaskularnih bolesti (ateroskleroza, infarkt miokarda, moždani udar, aritmije)
- Bolesti jetre (hepatitis, ciroza jetre, masna jetra)
- Bolesti bubrega ( nefritis, kamen u bubregu, bubrežna insuficijencija)
- Povišenog šećera i holesterola
- Seksualnih disfunkcija
- Hroničnog umora, depresije i stresa

### **Uticaj kordicepsa na ćelije raka**

Jedna od najvećih koristi od kordicepsa jeste potencijal ove pečurke kao izvora novih lekova protiv malignih oboljenja. Sve veći broj onkologa širom sveta preporučuje i koristi kordiceps kao dodatak hemoterapiji, zračenju i ostalim konvencionalnim i tradicionalnim metodama lečenja raka. Pokazao je izvanrednu sposobnost ne samo u sprečavanju rasta, u nekim slučajevima čak i uništavanju određenih vrsta tumora, već i kao sredstvo pomoću kojeg imuni sistem i celo telo mogu da se održe jakim i vitalnim, dok mu istovremeno prete efekti hemoterapije i radijacije. Ova lekovita gljiva u sebi ima aktivne supstance koje pomažu u borbi protiv malignih bolesti. Ove supstance poseduju antiinflamatorna dejstva pomoću kojih smanjuje zapaljenski odgovor koji pospešuje rast tumora. Pored toga, pospešuje stvaranje NK ćelija, koje su prirodne ubice malignih ćelija u organizmu. Neke studije su pokazale da sprečava nastanak metastaza, na taj način što sprečava razvoj krvnih sudova u tumoru. Kordiceps ima i potentna antioksidantna svojstva i tako štiti ćelije od dejstva slobodnih radikala.

Odlični su rezultati kod početnih faza maligniteta jer je tada organizam još uvek dovoljno jak da izdrži terapije, a pomoć kordicepsa je u tome suštinska. Kada je bolest uznapredovala ili je u odmakloj fazi, kordiceps je takođe jedan od najbitnijih faktora, upravo dajući taj kiseonik ćelijama i podižući organizam da se bori sa bolešću. Na žalost, ponekad ni to nije dovoljno za potpuno izlečenje, ali svakako produžava vitalnost, što je posebno bitno za osobe u odmaklim godinama.

### **Hemoterapija i radioterapija**

Brojne su dobrobiti kordicepsa kod osoba na hemoterapiji i radioterapiji. Predstavlja efikasno sredstvo pomoću kojeg imuni sistem i celo telo mogu da se održe jakim i vitalnim iako su istovremeno izloženi efektima hemoterapije

i zračenja. Kordiceps ublažava tegobe koje nastaju kao posledica neželjenih efekata lekova koji se primenjuju u hemoterapiji. Smanjuje mučninu, bolove i gubitak težine. Jača imuni sistem tj. sprečava propadanje belih krvnih zrnaca (leukocita), koji su najosetljiviji na štetna dejstva antitumorske terapije. Pomaže da se održi normalan broj crvenih krvnih zrnaca (eritrocita) i krvnih pločica (trombocita). Kordiceps štiti i ćelije bubrega i jetre od toksičnih efekata hemoterapije, preko kojih se ovi lekovi metabolišu. U nekim studijama je čak ustanovljeno da kordiceps ima svojstvo da pojačava aktivnost antitumorske terapije.

### **Imunomodulacija – regulacija imunog sistema**

Kordiceps ima dvosmerno delovanje na regulaciju funkcije imunog sistema: U slučajevima oslabljenog imuniteta (maligna oboljenja, hepatitis, HIV infekcija) pod dejstvom kordicepsa broj i aktivnost belih krvnih zrnaca raste. U slučajevima prekomerne aktivnosti imunog sistema kod autoimunih bolesti (alergija, dijabetes, reumatoidni artritis, psorijaza, lupus, kolagenoza, limfom itd.) snižava imunitet što je poznato kao imunosupresija. Do danas je kordiceps vodeći proizvod protiv autoimunih bolesti i to potpuno prirodan bez štetnih delovanja za razliku od kortikosteroida.

### **Antimikrobno dejstvo**

Kordiceps deluje kao prirodni antibiotik i inhibira razmnožavanje pneumokoka, stafilokoka, streptokoka i mnogih drugih bakterija. Za razliku od sintetskih antibiotika nije pronađeno da su neke bakterije otporne na kordiceps. Takođe utiče na razne viruse, uključujući adenovirus, viruse influence, hepatitisa, herpes viruse i drugih virusa. Kordiceps ispoljava dejstvo i na protozoe, hlamidiju, ureaplazme, Trichomonas vaginalis, nematode, gljive itd.

### **Uticao kordicepsa na jetru**

Mnogobrojna svetska istraživanja ustanovila su blagotvorna dejstva gljive kordiceps na funkciju jetre. Za ovu kinesku gljivu ispitivanja su pokazala da njeni aktivni sastojci imaju veliku sposobnost da utiču na regeneraciju jetrenih ćelija, zaštite jetreno tkivo od štetnih materija koje se obrađuju preko jetre i uspore dalje propadanje jetrenog tkiva. Deluje na viruse koji mogu biti uzročnici hepatitisa, snižava supstance u krvi i jetrenom tkivu koje utiču na razvoj ciroze i sprečava dalje napredovanje ciroze jetre. Poznati su i njeni efekti na regulaciju holesterola, te pomaže kod problema sa masnom jetrom.

### **Uticao kordicepsa na bubrege**

Ovaj lek iz prirode je pokazao svoje pozitivno dejstvo na bubrežno tkivo. Aktivni sastojci ove gljive pospešuju regeneraciju bubrežnih ćelija, štite bubrežno tkivo od toksičnih materija i podstiču njihovo izlučivanje, pospešuju razmenu supstanci unutar bubrežnog tkiva i na taj način doprinose boljem funkcionisanju ovih organa.

### **Uticao kordicepsa na srce, krvne sudove i cirkulaciju**

Jedno od ozbiljnijih dejstava kordicepsa i u tradicionalnoj i u modernoj medicini jeste sposobnost stabilizacije pulsa i ispravljanja srčanih aritmija. Kordiceps deluje pozitivno na sve mišiće u organizmu, naročito srčani, deluje na brže oslobađanje kiseonika iz krvi i na taj način daje energiju i šteti srce, omogućava mu pravilniji rad, sa manje opterećenja. Nisu zabeleženi negativni efekti gljive kordiceps kod pacijenata sa aritmijom i čini se da je zbog svoje netoksičnosti izvanredan izbor u lečenju ovih bolesti.

Kordiceps sadrži značajnu količinu adenzina, deoksiadenozina i sličnih nukleotida. Dokazano je da ova jedinjenja imaju veliki efekat na koronarnu i cerebralnu cirkulaciju, pa se preporučuje se u terapiji srčanih oboljenja i kod pacijenata koji su pretrpeli moždani udar. Korisna je njegova primena u terapiji miokarditisa nastalog kao posledica virusne infekcije, jer je odlično sredstvo za podizanje imuniteta i zbog toga što njegova antiupalna svojstva štite srce od trajnih posledica upalnog procesa na srčanom mišiću.

Kordiceps umereno širi krvne sudove, povećava protok krvi i ima antitrombogeno dejstvo (sprečava agregaciju trombocita). Pored toga, kordiceps smanjuje nivo „lošeg“ holesterola i povećava nivo „dobrog“ holesterola i kao takav smanjuje rizik od začepljenja krvnih sudova. Stoga se preporučuje u preventivi i lečenju bolesti kardiovaskularnog sistema.

Kordiceps kontroliše nivo šećera u krvi, pa ga koriste dijabetičari i osobe koje imaju povišen rizik od dobijanja dijabetesa. On poboljšava metabolizam šećera u krvi i povećava insulinsku osetljivost pojedinca.

### **Kordiceps i sportisti**

Kordiceps nudi sportistima bolje sportske performanse, snagu i izdržljivost. Konzumiranjem kordicepsa dolazi do povećanja nivoa ATP-a u ćelijama, što zapravo podrazumeva stvarno povećanje energije, za razliku od prividnog povećanja energije do kojeg dolazi kada se konzumiraju stimulansi centralnog nervnog sistema, poput kofeina, efedrina ili amfetamina. Pozitivan uticaj kordicepsa na disajne organe i srce takođe je razlog povećanja sposobnosti i izdržljivosti sportista. Kordicepsom se jača organizam s jedne strane, a sa druge strane podiže i nivo ATP u ćelijama, usled čega organizam dobija više kiseonika i u stanju je da podnese više fizičkog napora.

Sportistima kordiceps olakšava rad srčanog mišića i time umanjuje rizik infarkta miokarda koji je sve prisutniji kod savremenog sportiste zbog sve većih napora koje zahteva današnji sport.

### **Kordiceps i seksualna disfunkcija kod muškaraca/žena**

Gljiva je poznata u tradicionalnoj kineskoj medicini kao afrodizijak za muškarce i žene. Kordiceps se vekovima koristi u tradicionalnoj kineskoj medicini kao lek za mušku i žensku seksualnu disfunkciju. Klinička testiranja na ljudima potvrdila su delotvornost kordicepsa u borbi protiv smanjenog seksualnog nagona.

### **Hronični umor, depresija i stres**

Kordiceps pozitivno deluje na suzbijanje hroničnog umora, simptome depresije i suzbija posledice stresa. Istraživanja dokazuju da kordiceps utiče na regulaciju našeg neuroendokrinog sistema. Kordiceps pomaže starijim ljudima koji pate od umora. Takođe ga koriste starije osobe da poboljšaju svoje pamćenje i kognitivne sposobnosti.

Kordiceps je vrlo efektivan kod ljudi koji imaju smanjen apetit.

**Najbolje efekte daje uz kvalitetnu ishranu koja podrazumeva uglavnom korišćenje mnogo povrća i mahuna, i uz domaće čajeve, poboljšanje psihičkog stanja, i uz ostale lekovite biljke, od Ganoderme Lucidum i Žen Šena, preko koprive i nevena, do koštice marelice (turski - kajsije), kao i uz odadatkne kao što su prepeličja jaja, kozija surutka itd...**