

## GOBA VEČNEGA ŽIVLJENJA

Ne ravno večno življenje, ampak spodobno dolgo in predvsem zdravo življenje želimo zase in seveda za svojega kosmatinca

O odličnih izkušnjah z medicinskimi gobami pri živalih smo v naši reviji že pisali, tokrat pa je priložnost, da se posvetimo vedno bolj poznani medicinski gobi *Ganoderma lucidum* ali svetlikavi pološčenki. Najbolj znana je pod japonskim imenom Reishi. Na vzhodu je zagotovo najbolj raziskana in najbolj uporabljana izmed vseh medicinskih gob, zato ima več zgovornih imen: »goba cesarjev« ali »goba večnega življenja«. Prvič je bila opisana pred 2400 leti v prvi kitajski knjigi o zeliščih in po učinkovitosti uvrščena v sam vrh. Na Kitajskem, kjer tradicionalna medicina temelji na vzpodbujanju lastnih obrambnih sposobnosti organizma, so jo nabirali posebej za cesarsko družino in z njeno pomočjo zdravili mnoge bolezni.

Prva enostavna zdravila človeštva so bile rastline in gobe. Iz gliv, ki so po svojih lastnostih bližje živalim kot rastlinam, je človek pridobil na primer antibiotike. Medicinske gobe pa so ob množici sodobnih bolezni na svojem zmagovalnem pohodu. Trenutno gojijo 35 različnih vrst gob, od teh kar 20 na industrijski ravni. *Ganoderma* spada med znanstveno preverjene gobe, prva klinična študija, ki upošteva vsa predpisana merila, pa se zdaj izvaja v Sloveniji. Po lastnostih spada med adaptogene. To so naravne snovi z naslednjimi lastnostmi: so

netoksične in popolnoma neškodljive, uravnovešajo vse telesne funkcije, možno je dolgotrajno uživanje, ki ne zmanjšuje pozitivnih učinkov. Možna je uporaba v nosečnosti, ob dojenju, ni imunogenih, alergijskih in anafilaktičnih, t.j. življenjsko ogrožajočih reakcij.

Še eno lastnost *Ganoderme* je potrebno omeniti za boljše razumevanje njene uporabe. Kot adaptogen doseže maksimalen oziroma najbolj optimalen nivo učinkovitosti in ga tudi ohranja, med tem ko stimulans, kot je na primer dobro znana *Ehinacea* ali ameriški slamnik, začasno prekomerno poveča obrambno moč organizma, temu pa sledi obdobje padca.

*Ganoderma* je največji naravni rezervat organskega germanija. Slednji nase veže kisik in tako oskrbuje celice, pomeni pa eno največjih odkritij v raziskavah prehranskih dopolnil, saj predstavlja najmočnejši naravni antioksidant. Antioksidanti so tisti atomi, ki lahko sproščajo oz. posredujejo elektron prostemu radikal, kateremu v zadnji orbiti manjka elektron. V stresnih situacijah se sprošča ogromna količina prostih radikalov, ki neovirano prehajajo celično membrano in prihajajo do jedra, kjer povzročajo veliko škode celicam in nenadzorovano delitev le teh, kar pomeni nastanek malignih tumorjev.

*Ganoderma* med drugim uravnava tudi delovanje imunskega sistema in vzdržuje sistem na njegovi optimalni ravni. V zadnjih desetletjih so v znanstvenih raziskavah dokazali, da je največja koncentracija bioaktivnih učinkovin prav v sporah gobe *Ganoderma*.

Prve tri generacije izdelkov, ki so izkoriščale zdravilno moč *Ganoderme*, so bili vodni prevretek (čaj), ultra fini prašek in prašek iz spor. Na slovenskem trgu pa so zdaj kupcem dostopni izdelki četrte in pete generacije kapsul in sicer kapsule s praškom iz počenih spor in oljne kapsule. Spore *Ganoderme*, v katerih je največja koncentracija bioaktivne učinkovine, so ovite v lupino, ta pa je relativno močna, trda in ni topna v vodi oziroma želodčni kislini. Zato so leta 1997 razvili postopek, ki stre lupino spore in tako dobili bolj učinkovito obliko gobe. Ekstrakcija učinkovin z oljno fazo pa pomeni 20-krat močnejše delovanje od počenih spor.

Zgoraj navedeno skrbniku psa zagotovo olajša odločitev za nakup kapsul, ki predstavljajo prehransko dopolnilo in so v lekarnah na voljo brez recepta. Katero vrsto kapsul izbrati, nam bo v pomoč naslednja informacija: za ohranjanje naravne odpornosti in vzpodbujanje imunskega sistema pri zdravih živalih priporoča proizvajalec dvakrat po eno kapsulo spor medicinske gobe *Ganoderma* na dan. Jemanje naj traja vsaj tri mesece. V to skupino spadajo vse živali ne glede na starost, pasmo in spol.

Za povečanje naravne odpornosti pri živalih, ki so pogosto bolne, priporočajo dvakrat po dve kapsuli spor Ganoderme, čas jemanja naj bo med tremi in šestimi meseci. To terapijo priporočajo živalim, ki so okužene z borelijo, erlihijo in drugimi klopnimi boleznimi, a nimajo znakov teh bolezni, tistim, ki imajo pogosta vnetja sluhovodov, kože (hot-spot,...), urogenitalnega trakta, pa tudi teden prej in teden po vsakem cepljenju.

Kapsule spor Ganoderme priporočajo tudi po končanem zdravljenju za vzdrževanje imunskega sistema. Doziranje je enako: dvakrat po dve kapsuli, lahko pa se jemljejo neomejeno dolgo.

Žalostno dejstvo je, da se število obolenj hudih akutnih in kroničnih bolezni pri domačih ljubljencih, posebno psih in mačkah, strmo zvišuje. Živali so žal deležne skoraj vseh bolezni, ki jih poznamo pri človeku. Pri omenjenih boleznih uporabimo oljne kapsule spor medicinske gobe Ganoderma in sicer trikrat na dan po dve kapsuli. Predvsem priporočajo jemanje teh kapsul za živali, obbolele za rakom, še posebej v primeru, da dobivajo kemoterapevtike ali so obsevane. Izkušnje ljudi, ki so med navedeno terapijo jemali Ganodermo, so namreč navdušujoče. Pri kemoterapevtikah velja priporočilo, da se Ganoderme ne jemlje tri dni pred terapijo in tri dni po njej. Oljne kapsule naj jemljejo tudi živali, ki prebolevajo erlihiozo, boreliozo, vendar največ šest mesecev. Ganoderma lajša neželene pojave terapije kot na primer pomanjkanje apetita, utrujenost, apatičnost in povečano tveganje za okužbe.

Za Ganodermo je značilno tudi to, da pomaga imunskemu sistemu prepoznati tujke in je torej dobrodošla pomoč za alergike. Ker ščiti jetra, je odlična podporna terapija pri dolgotrajnem jemanju antibiotikov in analgetikov. Znižuje holesterol in krvni tlak, ima pa tudi antioksidativne in antialergijske lastnosti.

Ker je na voljo kot prehransko dopolnilo, ji proizvajalci ne predpisujejo indikacij za zdravljenje. Jemljejo se pol ure pred obrokom skupaj z odmerkom vitamina C, ki izboljša resorpcijo Ganoderme.

Mojca Sajovic

Vir: predavanje prof.dr.Borisa Štruklja: Krepitev imunskega sistema z izvlečki medicinskih gob, Ljubljana, maj 2010; Ars Pharmae: Okrepimo svojo naravno odpornost