

Oljne kapsule spor *Ganoderma lucidum* (ling zhi, reishi, svetlikava pološčenska)



*Ubrinite se
okužb!*

Ganoderma lucidum
močno okrepi imunski
sistem in ščiti pred
okužbami.

MOČNO OKREPI IMUNSKI SISTEM

Pakiranje: 100 kapsul po 500 mg

GANODERMA LUCIDUM je ena najstarejših gob, ki se uporablja v zdravilne namene. Tradicionalna kitajska in japonska medicina jo že več kot 2000 let uvršča med najučinkovitejše zdravilne rastline.

Kitajski zdravniki jo že dolgo cenijo kot dragoceno zdravilo. Njeno učinkovitost opisujejo takole:
"Dolgotrajno uživanje gobe okrepi telo in zagotavlja zdravje."

Njeno kitajsko ime, ling zhi, pomeni zelišče spiritualne moči. Reishi, kakor gobo imenujejo na Japonskem, pa so častili tudi kot gobo nesmrtnosti. Drevesna goba **GANODERMA LUCIDUM** ali svetlikava pološčenska, znana tudi s kitajskim imenom **ling zhi** in japonskim imenom **reishi**, si je na Vzhodu pridobila sloves najpomembnejše zdravilne rastline.

V prvi kitajski knjigi o zeliščih (*Farmakopeja Shennong*), napisani pred približno 2400 leti, je goba **GANODERMA LUCIDUM** označena kot **vrhunsko zelišče, ki s svojim delovanjem krepi zdravje in ohranja vitalnost. Tudi po dolgotrajnem jemanju ne povzroča neželenih učinkov.**

Knjiga, ki jo na Japonskem poznajo kot *Shinnoh Honzohkyo*, velja danes za izvorni učbenik orientalske medicinske znanosti. V njej je opisanih in razvrščenih 365 vrst zelišč.

Shinnoh Honzohkyo podrobno opisuje šest vrst gobe **reishi** (modro, rdečo, rumeno, belo, črno in škrlatno).

Najbolj cenjena med njimi je **rdeča reishi**.²

Goba ling zhi je razvrščena kot vrhunsko zelišče tudi v Kitajskem pregledu zdravilnih zelišč, ki izhaja iz časa dinastije Ming.

Obe besedili sta gobo **GANODERMA LUCIDUM** uvrstili na **prvo mesto med zelišči**, pred ginsengom, ki zavzema drugo mesto.

Primarna namembnost:

- **kot podpora standardni terapiji:**
3-krat dnevno 3 kapsule s toplo tekočino pred jedjo.
- **preventivna uporaba in za splošno dobro počutje:**
2-krat dnevno 1 kapsula s toplo tekočino pred jedjo.

Priporočljivo je neprekinjeno jemanje in sočasno uživanje vitamina C. Vitamin C ima sposobnost raztapljanja polisaharidov in izboljša njihovo absorpcijo.

Dobrodejni učinki gobe *Ganoderma lucidum*

1. Krepi imunski sistem¹³

.Opredeljujejo jo kot **vrhunsko zelišče**, ker ima naslednje lastnosti:

1. Redno uživanje gobe harmonizira telesne funkcije.
2. Zdravilno učinkuje na vse organe.
3. Uživanje nima neželenih učinkov.

GANODERMA LUCIDUM vsebuje številne aktivne snovi, ki dokazano uravnavajo delovanje imunskega sistema. Med glavne učinkovine sodijo:

- **Polisaharidi** – prisotni so v obliki beta-D-glukanov. Te snovi imajo imunomodulacijske in protitumorske lastnosti.⁴
 - **Triterpenske spojine** – znane so kot **ganoderične kisline**, ki med drugim znižujejo krvni tlak in znižujejo raven LDL holesterola.⁴
- Te aktivne komponente dokazano spodbujajo in uravnavajo celoten imunski sistem.^{1,3,4,6}

Ganoderma lucidum je edini znani vir skupine triterpenov, imenovanih ganoderične kisline, katerih molekularna struktura je podobna steroidnim hormonom.¹⁴

Ganoderma lucidum je vir biološko aktivnih **polisaharidov** z zdravilnimi lastnostmi. Poleg tega vsebuje tudi:

- ergosterol
- kumarin
- manitol
- laktone
- alkaloidne
- nenasičene maščobne kisline
- vitamine in minerale
- organski germanij
- adenzin
- beljakovine

V primerjavi z drugimi gobami, ki vsebujejo do 90 % vode, vsebuje sveža goba *Ganoderma lucidum* 75 % vode.¹⁰

2. Zavira razvoj in rast spremenjenih celic¹²

Protitumorski učinek gobe **GANODERMA LUCIDUM** so znanstveno dokazali v obsežnih študijah, ki so jih v okviru raziskav raka opravili na Japonskem, Kitajskem in v ZDA.

Spodbudno delovanje gobe **GANODERMA LUCIDUM** na imunski sistem pomaga pri preprečevanju in zdravljenju sodobnih obolenj na več načinov:

- krepi imunski sistem,
- glukan pomaga imunskim celicam vezati tumorske celice,
- zmanjša število rakavih celic,
- upočasni rast tumorskih celic.

Na podlagi izsledkov študij, laboratorijskih preiskav, protirakavih lastnosti in uporabe v tradicionalni medicini je **japonska vlada gobo Ganoderma lucidum uradno priznala kot sredstvo za zdravljenje raka.**

Spособnosti gobe **GANODERMA LUCIDUM** kot dopolnila ob zdravljenju raka so prvič opazili poleti leta 1986. Takrat se je 39-letna Japonka obrnila na dr. Fukumija Morishigeja, priznanega japonskega zdravnika onkologa (člana Znanstvenega in medicinskega inštituta Linus Pauling). Zaradi zapletenosti primera je več bolnišnic zavrnilo njeno operacijo. Začela je piti čaj gobe Ganoderma lucidum (reishi) in prosila dr. Morishigeja za pomoč pri zdravljenju njene bolezni. Presenečen je ugotovil, da se oteklina, glede na stanje pred šestimi meseci, ni povečala. Ogledal si je še rentgenske slike in ugotovil, da so bili vidni samo še sledovi tumorja.⁶

To je dr. Morishigeja spodbudilo, da je začel preučevati gobo reishi kot sredstvo proti raku, zlasti v primerih, ki so veljali za brezupne.

Dr. Morishige verjame, da je goba **GANODERMA LUCIDUM** učinkovita tudi kot **preventivno sredstvo proti raku.**

Je naravni dejavnik, ki spodbudi delovanje celic ubijalk. V večini odnosov med rakom in gostiteljem uničevanje celic poteka na več različnih načinov. Eden od mehanizmov imunoaktivacije in protitumorskega delovanja je ubijanje rakavih celic s spodbujanjem delovanja naravnih celic ubijalk. Izkazalo se je, da ima izvleček gobe **GANODERMA LUCIDUM sposobnost spodbuditi delovanje naravnih celic ubijalk** (Murai, Yamashita, 1987).¹³

Delovanje, ki spodbuja izločanje interferona. Interferon se naravno izloča iz človeških celic z namenom, da izloči viruse in preprečuje druge okužbe. **GANODERMA LUCIDUM** pa spodbuja izločanje interferona (Meng, 1983).³

Gobo **GANODERMA LUCIDUM** je mogoče uporabljati kot **dopolnilo pri sodobnem zdravljenju** za lajšanje neželenih učinkov, kot so utrujenost, pomanjkanje apetita, zmanjšano delovanje kostnega mozga in dovzetnost za okužbe. Poleg tega lahko zmanjša toksične učinke med kemoterapijo in obsevanji ter ublaži bolečine pri napredovani bolezni.¹⁰

V zadnjih letih uporabljajo na Japonskem gobo **GANODERMA LUCIDUM** kot dopolnilo pri zdravljenju raka. Spodaj je naštetih nekaj uspešnih primerov, ki jih opisuje japonski zdravnik onkolog, dr. F. Morishige:⁶

1. "Prvi uspešen primer je bil deček s prirojenim rakom jeter. Prvo operacijo je imel pri petih letih, kasneje pa so mu zaradi metastaz odstranili še tanko črevo. Lečeči zdravnik je menil, da se bolnikovo stanje ne da več popraviti, zato je čez čas zdravljenje opustil. Dečka so starši pripeljali domov in mu po nasogastrični sondi dajali reishi. Deček je prišel k meni, ko je bil star devet let, jaz pa nisem zaznal nobene bolezni. Tudi CT preiskava ni pokazala ničesar. Prirojeni rak jeter je oblika juvenilnega karcinoma, zato sem bil nemalo presenečen, da je bolnik okreval zgolj po rednem uživanju nekaj gramov izvlečka gobe reishi. Juvenilni karcinom je običajno smrten, ta deček pa je ostal živ in zdrav ter brez fizičnih težav, kar je zares osupljivo."

2. Bolnik z možganskim tumorjem se je zbudil iz nezavesti po dveh mesecih.

"Hospitaliziran bolnik, star več kot sedemdeset let, je imel petcentimetrski možganski tumor. Kljub operaciji je izgubil zavest. Junija se je začelo zdravljenje z gobo reishi in do septembra je spet prišel k zavesti, vendar je velikost tumorja ostala nespremenjena. Do decembra se je tumor zmanjšal, kar je začudilo celo nevrologa. Na začetku je dobival 6 gramov izvlečka gobe reishi po gastrični sondi. Potem, ko se je ovedel, pa je izvleček dobival peroralno. Ko se mu je povrnil spomin, je zapustil bolnišnico in ostal doma pri družini. Počutil se je dobro."

3. Pljučni rak pozdravljen po šestih mesecih

"Nekoč sem zdravil bolnico, staro čez petdeset let, ki je imela raka na dojki. Po operaciji dojke se je razvil metastatični pljučni rak. Kasneje se ji je stanje poslabšalo do te mere, da je izkašljevala kri iz dihalnih poti.

Začela je jemati približno 6 gramov izvlečka gobe reishi dnevno in po šestih mesecih je rakavi tumor na pljučih izgubil. Prej je pogosto trpela za kratko sapo, zdaj pa lahko brez napora hodi po stopnicah, zato ima popolno zaupanje v nadaljevanje zdravljenja z reishijem."

4. Rak na dojki ozdravljen v dveh mesecih z velikimi odmerki

"Ta bolnica je imela raka na dojki, ki je metastaziral v kosti. Od glave navzdol je bila nepremična, bolečine pa so bile neznosne. Na srečo njena prebavila niso bila prizadeta, tako da je lahko jemala po 9 gramov izvlečka gobe reishi na dan. Ta odmerek je kasneje povečala na 20 gramov. Po samo dveh mesecih ni več občutila bolečin. Iz bolnišnice so jo odpustili, ko se ji je izboljšala tudi sposobnost hoje."

5. Rak danke, ki se je širil na jetra, se je izrazilo izboljšal v šestih mesecih

"Bolnik je prišel v bolnišnico na zdravljenje raka danke z metastazami v jetrih. Dobival je 6 gramov izvlečka gobe reishi. CT preiskava je po šestih mesecih pokazala, da se je rakavi tumor zmanjšal na velikost približno 1 cm, vendar pa strokovnjaki za CT preiskave niso verjeli, da gre zasluga za to gobi reishi, zato so vztrajali, da gre za napako pri preiskavi. To me je ujezilo in trdil sem, da se je izboljšalo tudi bolnikovo splošno zdravstveno stanje. Mar ni to zadosten dokaz? Običajno je raka danke zelo težko zdraviti. Nekateri primeri so celo smrtni. Dejstvo, da je bolnik tako dobro okrevljal, pa je mogoče pripisati samo gobi reishi."

6. Bolnik z rakom trebušne slinavke spet lahko hodi

"Šestdesetletni bolnik z rakom trebušne slinavke se je po operaciji nekaj časa počutil bolje, potem pa se je njegovo stanje poslabšalo. Imel je edeme in začel je hujšati. Povedal sem mu, da bo pri obstoječem zdravljenju kmalu umrl. Svetoval sem mu hospitalizacijo. Iz finančnih razlogov so mu zamenjali zdravlilo, vendar se je nanj slabo odzval. Zato smo morali spremeniti njegovo zdravljenje na 9 gramov izvlečka gobe reishi peroralno in 30 gramov C vitamina na dan z intravensko injekcijo. Bolnik je v enem letu popolnoma ozdravel, različni pregledi pa niso odkrili nobenih simptomov več. Vrnil se je na delo, vendar nadaljuje z jemanjem 5 gramov gobe reishi na dan. Vsaka dva tedna pride na kontrolni pregled."

3. Varuje jetra

Različne ganoderične kisline v gobi **GANODERMA LUCIDUM** imajo močno protitoksično delovanje, za katero se je pokazalo, da **varuje jetrne celice pred kemično povzročenimi poškodbami** (kemoterapija).^{1,7,9}

Hepatitis pozdravljen z gobo reishi

"Bolnik je imel hepatitis že nekaj let. Njegove vrednosti transaminaz SGOT in SGPT sta bili med 200 in 300. Normalna vrednost je pod 30. Dal sem mu 3 grame izvlečka gobe reishi dnevno in po približno dveh do treh mesecih sta vrednosti SGOT in SGPT padli na okoli 50. To je še vedno nad normalno vrednostjo, a s stalnim jemanjem se bo vrednost uravnala. V tem času sem ga prosil, da za nekaj časa preneha z jemanjem reishija. Vrednosti sta takoj narasli na 150 do 200. Ko je nadaljeval z zdravljenjem, sta vrednosti ponovno padli, kar dokazuje učinkovitost gobe reishi pri zdravljenju hepatitisa. Ključnega pomena pa je uporaba gobe v kombinaciji z vitaminom C. V tem primeru je bilo potrebnih 6 gramov vitamina C, tj. 3 grami izvlečka gobe reishi v kombinaciji s 6 grami vitamina C. Treba je razumeti, da je hepatitis kronična bolezen in da je možnost ponovitve vedno prisotna. Zato je treba nadaljevati z uporabo reishija (jemanje manjših odmerkov) tudi po okrevanju. Preventiva je vedno najboljši ukrep."⁶

4. Drugi koristni učinki gobe Ganoderma lucidum

- **Blaži stiske in napetosti, ki nastanejo pri stresu in krepi delovanje srca**

GANODERMA LUCIDUM je že stoletja znana kot zdravilna rastlina, ki krepi delovanje srca. Kitajski raziskovalci so ugotovili, da izboljša pretok krvi in zmanjšuje porabo kisika v srčni mišici.³ Dognanja japonskih raziskovalcev so podobna.^{1,4}

V šestmesečnem kliničnem preskušanju, ki so ga opravili na univerzitetni kliniki v Tokiu, se je krvni tlak po uživanju izvlečka znižal za 10 do 19 mmHg pri skoraj polovici bolnikov s povišanim krvnim tlakom, pri 10 % bolnikov pa za 20 do 29 mmHg.¹ Podobne rezultate so dobili v kliničnem preskušanju na Kitajskem.¹ Druga obsežna kitajska študija o koristnosti gobe **GANODERMA LUCIDUM** je pokazala, da se je raven lipoproteina nizke gostote (LDL ali slabega holesterola) po uporabi v obdobju enega do štirih mesecev znižala pri 68 % od skupno 90 bolnikov.

V zadnjem času je **GANODERMA LUCIDUM** zbudila tudi zanimanje ruskih znanstvenikov. Ugotovili so, da ima poleg vseh zgoraj naštetih ugodnih vplivov na srčnožilni sistem tudi pomembno preventivno in terapevtsko delovanje **proti nastajanju žilnih oblog**.

• Blaži alergije in vnetja

Protialergijsko delovanje gobe **GANODERMA LUCIDUM** je v sedemdesetih in osemdesetih letih prejšnjega stoletja postalo predmet stalnih raziskav na Kitajskem in Japonskem. Študije so pokazale, da ima izvleček gobe močan zaviralni vpliv na vse štiri tipe alergijskih reakcij in da zdravilno vpliva na **astmo in kontaktni dermatitis**.

Ameriški znanstveniki so leta 1990 ugotovili, da je gobo **GANODERMA LUCIDUM** mogoče učinkovito uporabljati za zdravljenje **konjunktivitisa, bronhitisa, revmatizma in za krepitev delovanja imunskega sistema**.^{6,11}

• Izboljša sposobnost za premagovanje stresnih situacij in splošne oslabelosti

Znanstveniki so ugotovili, da **GANODERMA LUCIDUM** izboljšuje sposobnost za premagovanje

- stresa,
- splošne oslabelosti,
- izčrpanosti po dolgotrajni bolezni,
- utrujenosti,
- nespečnosti.

- Deluje antioksidativno
- Deluje proti staranju
- Lajša težave v menopavzi

Gojenje

Ganoderma lucidum je zelo iskana goba, a jo je v naravi veliko premalo, zato jo na Kitajskem v večjih količinah gojijo v naravnem okolju.³

Proizvodnja pripravkov iz gobe **GANODERMA LUCIDUM** se je v zadnjih desetletjih razvijala od čaja in praškov do **oljnih kapsul**, ki vsebujejo do sedaj **najvišjo koncentracijo zdravilnih učinkovin**.

Odmerjanje je enostavno

Kot podpora standardni terapiji: 3-krat dnevno 3 kapsule s toplo tekočino pred jedjo.

Preventivna uporaba in za splošno dobro počutje: 2-krat dnevno 1 kapsula s toplo tekočino pred jedjo.

Oljne kapsule spor **Ganoderma lucidum**

(Oljne kapsule iz spor gobe ling zhi/rdeče reishi)

100 kapsul po 500 mg

Kot podpora standardni terapiji: 3-krat dnevno 2 kapsuli s toplo tekočino pred jedjo.

Priporočljivo je neprekinjeno jemanje in sočasno uživanje vitamina C.
Vitamin C ima sposobnost raztapljanja polisaharidov in izboljša njihovo absorpcijo.

Neželeni učinki so blagi in kratkotrajni

Pri občutljivih posameznikih lahko **GANODERMA LUCIDUM** na začetku jemanja povzroči nekatere **simptome razstrupljanja**, kot so omotičnost, bolečine v kosteh, razdražena koža in prebavne motnje. Vse to so normalni znaki okrevanja in kažejo na to, da zdravilni učinek gobe deluje. Na ta način telo izloča nakopičene strupe, ki so posledica nezdravega načina življenja.

Omenjeni neželeni učinki se od posameznika do posameznika razlikujejo. Nekateri uporabniki jih morda sploh ne bodo občutili.

Tudi trajanje teh simptomov se lahko razlikuje od osebe do osebe, na splošno pa trajajo samo nekaj dni, dokler se telo ne prilagodi na stanje boljšega počutja in se navadi na reden vnos gobe. Priporočljivo je tudi dnevno uživanje večjih količin vode, ki telesu pomaga pri procesu razstrupljanja.

Pomembno je poudariti, da so te telesne reakcije prehodnega značaja, z razliko od neželenih učinkov pri večini zdravil.^{4,6,10}

Pri jemanju zelo velikih odmerkov je treba občasno preveriti krvni tlak in koncentracijo sladkorja v krvi.

Kapsule Ganoderma lucidum priporočamo vsem,

- ki si želijo izboljšati sposobnost za premagovanje stresnih situacij in splošne oslabelosti,⁹
- ki jih bremenijo bolezni srca in ožilja,^{1,4}
- ki se spopadajo z vnetji in alergijami,⁸
- ki jih muči utrujenost in nespečnost,
- ki želijo ohraniti zdravje in vitalnost,
- ženskam, ki imajo težave v menopavzi.

Cena z DDV 72,26 EUR

Literatura:

1. Kenneth J., REISHI: Ancient herb for modern times. Sylvan Press, 1992. (book)
2. Wasson RG. Divine mushroom of immortality. Harcourt, Brace, Jovanovich, Los Angeles, 80-93, 1968(book).
3. Ron T. Ultimate Source of Chinese Tonic herbs, 2003
4. Dr. J. Merschino, Reishi Mushroom Extract: An Important Supplement For Immune Support And Other Health Conditions, 2002
5. "Lingzhi". In Pharmacology and Application of Chinese Materia Medica, Vol. I. Chang HM and But RPH, eds. World Scientific: Singapore, 642, 1986 (book)
6. Dr. F. Morishige, Positive cancer treatment, 1995.
7. Li YQ, Wang SF (2006). "Anti-hepatitis B activities of ganoderic acid from Ganoderma Lucidum". Biotechnol. Lett. 28: 837-841
8. Dr. M. Powell, The use of Ganoderma Lucidum in the management of the histamine-mediated allergic response, Townsend Letter for Doctors and Patients, 2006
9. D. Dupler, Reishi mushroom, Encyclopedia of Alternative Medicine, 2001
10. Lingzhi, Wikipedia
11. Ying-Hua Sheih, Evaluation of the hepatic and renal-protective effects of ganoderma lucidum in mice, American Journal of Chinese Medicine, 2001
12. Yi-Zhen Xie, Ganoderma lucidum inhibits tumor cell proliferation and induces tumor cell death, Enzyme and Microbial Technology 40 (2006) 177-185
13. Xiao-Ling Zhu, Ganoderma lucidum polysaccharides enhance the function of immunological effector cell in immunosuppressed mice, Journal of Ethnopharmacology 111 (2007) 219-226
14. R. Russell M. Paterson, Ganoderma – A therapeutic fungal biopharmacy, Phitochemistry 67 (2006) 1985-2000