

OPIS ZDRAVILNIH VRST GLIV

UŽITNA NAZOBČANKA (*Lentinula edodes*)



PISANA PLOSKOCEVKA (*Trametes versicolor*)



Ploškocevka se na Japonskem uporablja kot eno najbolj pogostih sredstev proti raku. Aktivna snov je polisaharid PSK (polisaharid kureha). Deluje neposredno na rakaste celice, kot tudi posredno, s krepitvijo celične imunosti. Njegova protitumorska dejavnost se poveča v kombinaciji z obsevanjem, kemoterapijo ali imunoterapijo.

VELIKA ZRAŠČENKA (*Grifola frondosa*)

Znana tudi pod imenom **maitake**. Aktivna snov so polisaharidi, zlasti beta-D-glukani, ki spodbujajo imunski sistem. Raziskave so pokazale, da ima t.i. frakcija D (razvejani b-1,6-glukan, ki nosi 1,3 razvejane verige in približno 30% beljakovin), prečiščena iz maitake, pomembne terapevtske učinke, med drugim deluje imunostimulacijsko in zavira rast tumorjev. Frakcija D zagotavlja naslednje posledne imunске učinke:

- aktivira celično imunost,
- prepreči kancerogenezo v normalnih celicah,
- zavre tumorsko rast,
- prepreči zasevanje (metastaziranje) tumorjev, sodeluje s kemoterapijo in tako ublaži stranske učinke.



SMRDLJIVI MAVRAHOVEC (*Phallus impudicus*)

Aktivne biološke snovi krepijo imunost in odpornost proti boleznim. Vzhodnjaška medicina gobo uporablja za povečanje odpornosti, spodbuja imunost ter deluje protivnetno, celilno in protibolečinsko. Mazilo se koristi proti mnogim boleznim na nogah, krčnim žilam, diabetični okvari žil ter za zdravljenje toplotnih opeklin.



SVETLIKAVA POLOŠČENKA (*Ganoderma lucidum*)

Znana je pod imenom **reiši**. Aktivna snov so ogljikovi hidrati, beljakovine z vsemi esencialnimi/nesencialnimi aminokislinami in amini. Glavna maščobna kislina je nenasičena oleinska kislina. Vsebuje obilo vitaminov B2, B3, B5, C in D ter mineralov, zlasti kalcija, fosforja in železa. Gobe znižujejo krvni tlak, delujejo protitumorsko, zavirajo zlepljanje trombocitov, učinkujejo protirajgjsko, lajšajo bolečine...



BEZGOVA UHLJEVKA (*Auricularia auricula-judae*)

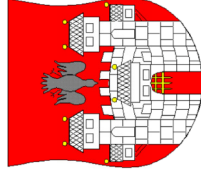
Znana je tudi pod imenom **moer**. Uporabljajo jo proti bolečinam, za ustavitve čezmernih krvavitev, zdravljenje hemoroidov, kot želodčni tonik, zdravilo proti virusom in proti strjevanju krvi, za spodbujanje iztrebljanja, kot pomoč za znižanje visokih lipidov (holesterola in trigliceridov) v krvi, proti draženju v žrelu in za celjenje ran.



BUKOV OSTRIGAR (*Pleurotus ostreatus*)



Ostrigar je bogat z beljakovinami in vsebuje veliko aminokislin (vendar ne triptofana), različne vitamine B (vendar ne B12), nenasičene maščobne kisline (zlasti oleinsko) ter nekatere minerale in vlaknine. Pomembna prednost te gobe je, da zaradi velike vsebnosti železa koristi nastajanju krvi.



MESTNA OBČINA MARIBOR MESTNA UPRAVA

Urad za vzgojo in izobraževanje,
zdravstveno, socialno varstvo in
raziskovalno dejavnost

Sektor za zdravstveno in socialno varnost,
Ulica heroja Staneta 1

Urad je v okviru SOFINANCIRANJA PROGRAMOV ZA KREPITEV ZDRAVJA V LETU 2008 za projekt Gobarskega društva Lisička Maribor, "ZDRAVILNE GLIVE", prispeval finančna sredstva.

Znanost čedalje skrbneje raziskuje številne vrste gliv. Preko 200 vrst je takšnih, ki se danes uvrščajo med "nutricevtike" - snovi, ki delujejo kot hrana in zdravilo hkrati. Oblikovan je koncept adaptogena. To je sredstvo, ki združuje naslednje tri lastnosti:

1. Ni toksično in nima stranskih učinkov.
2. Deluje na vse telo, ne le na en organ ali sistem.
3. Na telo deluje tako, da ga normalizira.

Predvideva se, da se bo trg za nove naravne izdelke zelo razširil. Po vsem svetu se vse več raziskovalnih skupin ukvarja s pridobivanjem medicinsko uporabnih snovi iz naravnih snovi. Veliko naporov je usmerjenih tudi v proučevanje gliv.