

Čiste krvotoki  
hrane mozak

Ubrzavaju krvotok, šire sudove i održavaju im elastičnost

## LEKOVITE GLJIVE I KARDIOVASKULARNI SISTEM

I na ovom polju gljive, posebno shiitake, našle su svoju primenu. Jedinjenje koje je izdvojeno iz nje, a zaslužno je za smanjivanje holesterola, jeste eritadenin.

U prvim eksperimentima na pacovima je utvrđeno da je on već nakon 3 sata počeo smanjivati nivo holesterola i da je to dejstvo trajalo i godinu dana nakon prestanka konzumiranja gljive.

Eritadenin snižava nivo svih masnoća u krvi - holesterole, trigliceride i fosfolipide a da pri tome ne utiče na sintezu holesterola neophodnog za izgradnju ćelija, nego deluje tako što ubrzava preradu holesterola u jetri i njegovo izlučivanje varenjem, s tim što to prilagođavanje metabolizma na pojačano "odmaščivanje" krvi traje dugo vremena. U shiitaki ima i drugih jedinjenja sa takvim delovanjem: Kurasanja i sar. dokazali su to za neutralna detergent - vlakna.

Za duži dah

Tu su još različite vrste gljiva koje posredstvom germanijuma, lentinana, tirozinazom itd. poboljšavaju krvotok, šire krvne sudove, održavaju im elastičnost i doprinose boljem snabdevanju mozga i srčanog mišića krvlju dok adenzin, nukleozidi i ostali derivati nukleinskih kiselina stvaraju antitrombotski efekat.

Poznat je eksperiment iz 1974. godine dvojice japanskih istraživača Suzukija i Oshime koji su prvo na grupi žena mlađe starosnog doba ispitivali dejstvo shiitake na smanjenje nivoa holesterola. Na jednoj grupi koja je u svojoj ishrani imala prethodno sušene šitake došlo je do smanjenja nivoa holesterola za prosečno 7% dok je na grupi koja je jela sirove šitake došlo do smanjenja holesterola za čak 12% u roku od svega 7 dana. Isti eksperiment na grupi ljudi starijih od 60 godina doveo je do smanjenja nivoa holesterola za prosečno 9% u roku od 7 dana.

Visok krvni pritisak se takođe može sniziti posebno korišćenjem Ganoderme lucidom i shiitake. Jedna pilot studija u Kini krajem 80-tih pokazala je da su se visoki pritisak i visoki holesterol kod srčanih bolesnika značajno popravili u 20-48 % slučajeva, a nivo holesterola nakon nekoliko meseci korišćenja ekstrakta gljiva smanjena u 68 % slučajeva. Ispitivanja u 7 kineskih bolnica pokazala su opšte poboljšanje kod srčanih bolesti u čak 81,8 % slučajeva.

Pored toga u Ganodermi lucidum su izolovana jedinjenja koja jačaju srce (kardiotonici), ublažavaju aritmiju, smanjuju broj otkucaja srca, smanjuju otpor u perifernim i koronarnim arterijama, poboljšavaju snabdevanje mozga krvlju, povećavaju snabdevanje srca kiseonikom bez menjanja pritiska, deluju sedativno i antikonvulzivno, ublažavaju kod srčanih bolesnika simptome kao što su treperenje srca, gubitak daha, bolovi u predelu srca i edemi.

Pored toga u *Ganoderma lucidum* su izolovana jedinjenja koja jačaju srce (kardiotonici), ublažavaju aritmiju, smanjuju broj otkucaja srca, smanjuju otpor u perifernim i koronarnim arterijama, poboljšavaju snabdevanje mozga krvlju, povećavaju snabdevanje srca kiseonikom bez menjanja pritiska, deluju sedativno i antikonvulzivno, ublažavaju kod srčanih bolesnika simptome kao što su treperenje srca, gubitak daha, bolovi u predelu srca i edemi.

Dr Nikšić, asistent na Katedri za tehnolosku mikrobiologiju, Poljoprivrednog fakulteta u Beogradu je objavio rad o gljivama što je vrlo značajno za nas i što pokazuje da, i pored svih nedaćca koje su nas snašle, u mnogim stvarima idemo u korak sa svetom. Dr Nikšić je svakako jedan od onih ljudi koji na pravi način podiže ugled svom pozivu, a i sledi put koji su kroz istoriju obeležili mnogi naši stvaraoci koji nisu napustili ove prostore već su doprinosili opstanku i prosperitetu svog naroda. Stoga njegov rad donosim u celosti:

## UPOTREBA GLJIVA SA LEKOVITIM SVOJSTVIMA

Dr Miomir Nikšić

O gljivama uglavnom razmišljamo kao o jednom od najlepših ukrasa prirode, delikatesnoj namirnici, sredstvu pomoću kojeg možemo da izvršimo savršeni zločin ili brzo zaradimo mnošvo dolara. Ali drevne civilizacije Kine i Japana nas uče da gljive možemo izučavati i kao lek, pomoćno lekovito sredstvo ili eliksir koji sadrži mnoštvo biološki aktivnih supstanci.

Kinezi ih vole

Gljive igraju važnu ulogu u kineskoj kulturi već 7.000 godina. One se vekovima koriste kao lekovita sredstva u japanskoj i malezijskoj kulturi, ali zapadna civilizacija ih otkriva tek u ovom veku. Interes je stimulisan velikim brojem naučnih radova koji se svakodnevno objavljuju o gljivama sa medicinskim svojstvima. Ova istraživanja su potvrdila tradicionalnu upotrebu mnogih vrsta gljiva, ali su otkrila i nova još nepoznata lekovita svojstva. Mnoga jedinjenja mogu stimulisati imuni sistem i inhibirati rast tumora, ali se najveća pažnja pridaje polisaharidima. To su veliki, razgranati makromolekuli izgrađeni od malih jedinica šećera.

Vukica Stevanović

[www.raditeodkuce.com](http://www.raditeodkuce.com)