

Franc POHLEVEN\*

# SVETLIKAVA POLOŠČENKA – NAJBOLJ ZNANA ZDRAVILNA GOBA

Svetlikava pološčenska *Ganoderma lucidum* (Leyss. Ex Fr.) Karst. spada med najlepše lesne gobe. Enoletni klobuki so polkrožno pahljačasti s trdo blešččečo skorjo. Površina je od svetlo rjavkaste, rjavo rdeče ali črnkasto rdeče do črno rjave lesketajoče se barve. Rob klobuka je ponavadi svetlejši. Na zgornji strani klobuka se od roba proti sredini v koncentričnih valovih nizajo grbinice, ki se končajo v osrednji grbini, iz katere pod kotom ali vodoravno bočno izraščata bet, dolg od 15 do 30 cm. Okrogel bet je podobne ali temnejše barve kot klobuk in je prav tako svetleč, kot bi bil polakiran. Trosovnica je na spodnji strani klobuka v obliki kratkih cevki in je sprva belkasta, ob dozoritvi trosov pa rjavkasto rumena.

Raste predvsem v gozdu na lesu listavcev, zlasti na štorih ali trhlečih deblih hrasta in kostanja, redkeje na lesu iglavcev. V naših gozdovih je zelo redka, pogosteje se pojavlja na Primorskem krasu. Na lesu povzroča belo korozivno trohnošo. Kot razkrojevalka uporabnega lesa je nepomembna, saj se na lesnih izdelkih skoraj ne pojavlja in še to le v primerih, če so vgrajeni v zemljo. Kot parazit na stoječih drevesih v gozdu lahko naredi veliko škode, zlasti na parkovnem drevju. Če se na deblu pojavijo trosnjaki, je drevo obsojeno na propad.

Gobe iz rodu *Ganoderma sp.* so prava zakladnica vseh vrst farmacevtskih učinkovin. Od pološčenk je najbolj znana svetlikava pološčenska (*G. lucidum*), ki jo v tradicionalni kitajski medicini uporabljajo že najmanj dve tisočletji. Na Daljnem vzhodu, predvsem na Kitajskem jo zelo cenijo in o njej govorijo z velikim spoštovanjem. Imenujejo jo Reishi, tudi Lingzhi ali Shenzhi – božansko zelišče ali goba nesmrtnosti. Prepričani so, da dolgotrajno uživanje Lingzhi ustvari močno, zdravo telo in zagotovi dolgo življenje. Tradicionalno je povezana z dostojanstvom, zdravjem in okrevanjem, spolno aktivnostjo, modrostjo ter srečo. Zaradi svoje učinkovitosti in redkosti je bila na Kitajskem znana kot gliva za zdravljenje cesarjev. In z zdravjem cesarjev se ni bilo šaliti. *G. lucidum* so cenila tudi druga ljud-



**Slika 1. Gojenje svetlikave pološčenke (*G. lucidum*) je enostavno. Izrasli klobuki so raznoliki in oblikovno prekašajo svaritve umetnikov. Na Kitajskem in drugih državah Daljnega vzhoda jo gojijo v ogromnih količinah v rastlinjaki. Iz plodišč in spor izdelujejo zdravilne pripravke (foto: F. Pohleven).**

stva. Vodniki v Himalaji so jo uporabljali kot sredstvo za lajšanje višinske bolezni, Maji pa so iz nje kuhali čaj, da se ubranili pred nalezljivimi boleznimi. Na Kitajskem in Japonskem tržišču so na voljo klobuki v posušeni obliki in v obliki različnih izdelkov, kot so pilule, čaji, tinkture in iz micelija narejeni sirupi. Mnogo kitajskih družin redno uživa gobo v obliki čaja.

Zdravilne učinke *G. lucidum* pripisujejo predvsem polisaharidom, triterpenoidom, proteinom in proteino-glukonom ter tudi drugim sestavinam. Učinkovine se nahajajo v trosnjaku, sporah in podgobju. Na tržišču so zdravilni pripravki v obliki sirupov, tablet, kapsul, tinkture, pilul, čajev in v kombinaciji z medom. Uporabljajo se za zdravljenje različnih bolezni kot so: nevrastenija, prebavne motnje, nespečnost, kronični hepatitis, angina, bronhialna astma, vnetja ledvic, znižujejo serumski holesterol, normalizirajo krvni tlak, preprečujejo in zdravijo rakava obolenja, gastritis in čir na dvanajsterniku ... Danes so farmacevtske učinkovine svetlikave pološčenke zaradi gojenja na far-

\* prof. dr., Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za lesarstvo, Jamnikarjeva 101, SI-1000 Ljubljana, e-pošta: franc.pohleven@bf.uni-lj.si



**Slika 2.** Pri nas je zelo pogosta sploščena pološčenska (*G. applanatum*). Plodišča na sliki so izraščala iz razpadajočega hloda v gozdu na Rakovniku pri Ljubljani (foto: F. Pohleven).

mah na Kitajskem, Japonskem, Koreji, Maleziji, vse več pa tudi v ZDA in Evropi, dostopne širšemu krogu ljudi.

Tudi druge vrste iz rodu pološčenk, kot na primer sploščena pološčenska (*G. applanatum*), jelkina pološčenska (*G. carnosum*) ter japonski pološčenci (*G. japonicum* in *G. tsugae*), so znane po antikancerogenih, antitumornih, antiviralnih, antitromboznih učinkovinah. Tudi te se že stoletja uporabljajo pri tradicionalnem zdravljenju kroničnih bolezni

hepatitisa, bronhitisa, nefritisa in artritisa, diabetesa, epilepsije, povišanega tlaka, HIV in drugih bolezni.

*G. lucidum* smo pred 20 leti vzgajali tudi pri nas v laboratoriju, sedaj jo v Sloveniji gojijo že komercialno. Na področju gojenja in preizkušanja zdravilnih učinkovin pološčenk že nekaj let s projekti sodelujemo s strokovnjaki iz Inštituta za užitne glive iz Šanghaja (Institute of Edible Fungi, Shanghai Academy of Agricultural Sciences).

## Predstavitev projekta SOS – stres, odsotnost, stiska

Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper skupaj s socialnimi partnerji lesne in nekovinske industrije, Svea d.d., Stilles d.d., Javor d.d., Tom d.d., Lesna d.d., Brest-Pohištvo d.o.o. in Kolpa d.d., Sindikatom lesarstva Slovenije - SINLES ter Sindikatom KNG - kemične, nekovinske in gumarske industrije Slovenije, pričinja izvajati projekt »SOS – STRES, ODSOTNOST, STISKA, Vzpostavljanje in varovanje zdravega delovnega okolja kot ključ k uspešnosti podjetja«. Projekt, ki ga sofinancirata Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve ter Evropski socialni sklad, izhaja iz dejanskih potreb podjetij lesne in nekovinske industrije na področju problematike stresa, izgorevanja, izostajanja (absentizem), zmanjšanja produktivnosti (prezentizem), fluktuacije ter usklajevanja poklicnega in družinskega življenja in je kot tak primer uspešnega povezovanja raziskovalne sfere ter gospodarstva. Projekt se je pričel izvajati marca letos in bo trajal 30 mesecev.

Na novinarski konferenci 4. maja 2010 v Kopru so govorniki predstavili aktivnosti projekta »SOS« in problematiko obravnavanih dejavnikov. Vodja projekta »SOS«, g. Aleš Lipnik, in vodja raziskovalne skupine UP ZRS, dr. Mateja Sedmak, sta razložila potek aktivnosti projekta. Več informacij je na voljo na spletni strani <http://csg.zrs-kp.si/index.php?id=38&lang=si>.

Aleš Lipnik, vodja projekta SOS;  
UP ZRS Center za sodelovanje z gospodarstvom