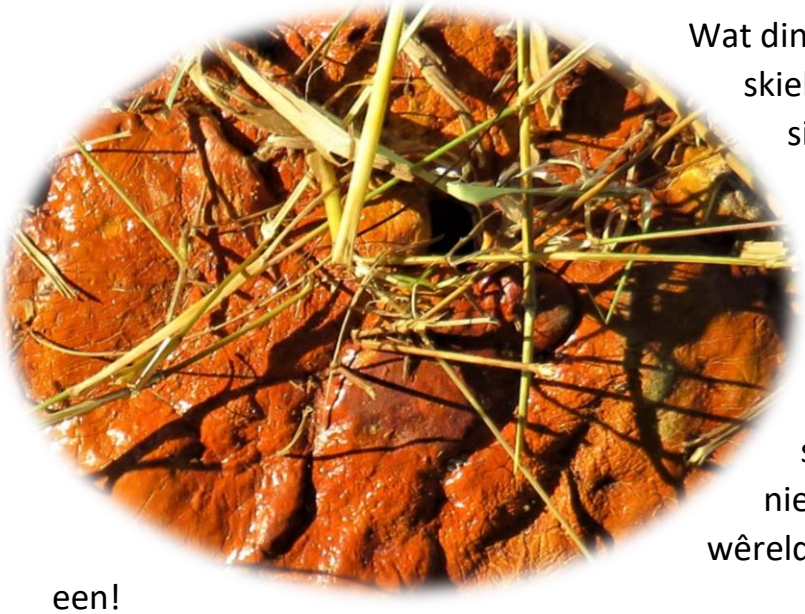
Ganoderma lucidum



Wat dink jy, as jy in die veld loop en skielik so iets voor jou op die grond sien?.....**Pasop, moenie daar trap nie!**

Maar dis nie, waarna dit met die eerste oogopslag lyk nie……dis ‘n gewas, wat nog plant nog dier is, dis ‘n soort sampioen-gewas….en nie net dit nie, dis ‘n baie interessante en wêreldwyd **bekende en belangerike** een!

E: Glossy Ganoderma, Ling-zhi mushroom

D: Reishi Pilz, Ling-Zhi, Vitalpilz, Heilpilz, Glänzender Lackporling

H: Otjikununa

Dit kom hoofsaaklik in tropiese en subtropiese gebiede in Europa, Asië, Afrika, en selfs hier by ons in Namibië voor. Ons ken dit, dat dit op ou boomstamme groei, gewoonlik in ‘n halfmaanvorm.

Hier in die Omaheke (Sandveld) groei dit ook op een of meer stamme in die sand. Die stamme word maar 10 tot 5 cm hoog.
Of dit groei rondom die gras wat in sy pad staan (wat waarskynlik is), of die gras groei deur die hoed van die sampioen. Die een op die foto is driestammig.

Die hoed op die twee wydste plekke meet 28 en 20 cm onderskeidelik.. Dit groei aan na buite, die wit omranding is eintlik die groeigedeelte. Binne-in lyk dit roomkleurig/vuilwit.
Aangesien dit nie ‘n plant is nie, vorm dit nie blomme en sade nie, maar plant d.m.v. spore voort, wat gewoonlik in die hoed ontwikkel en dan vrygestel word, as dit ryp is.

Wat hierdie gewas so interessant maak, is sy medisinale waarde, in China en Japan al bekend vir honderde jare. Dit is as’t ware ‘n “hele-apteek-in-een-gewas”, aangesien dit by so baie kwale verligting kan verskaf. Nie net in die Oosterse mediese kringe word dit vir behandeling gebruik nie, maar ook baie in Europa onder die naam *Reishi*-medikasie. Dit kan vars, gedroog en fyngemaal, in pil- of kapsulevorm of as ekstrak gekoop word.

Sy belangerikste funksie is dat dit die **immuniteitstelsel opbou.** Dit bevat water, vesel,proteïnes, ietwat suiker, ‘n bietjie vet, vitamienes, as en spoorelemente (potassium,kalsium,fosfor,magnesium, selenium, yster,sink, koper).
Dit **beveg kankerselle.**
Dit werk **algemene moegheids- en depressietoestande teë.**
Verder word beweer, dat dit **bloedsuiker** kontrolleer asook **teen infeksie** werk. Altans hier word die effektiwiteit sterk in twyfel getrek deur baie wetenskalikes. As ‘n mens in aanmerking neem, dat HOOP en GELOOF die allerbeste geneesmiddel is, sal dit in kombinasie met Reishi beslis ook siektetoestande verlig.

Hoe veilig is dit om dit te gebruik? Soms kan ligte omgekrapte maag ‘n newe-effek wees, van lewerskade is ook berig, maar netsowel word dit gebruik om lewerskade gesond te maak. Ons kan praat van ja-nee-newe-effekte. Swangeres en borsvoeders moet dit maar liewers nie gebruik nie.

Al die studies wat rondom die genesingseffek van **Reishi** gedoen is, is wetenskaplik nie 100% betroubaar nie, omdat die studies nie op ‘n hoë wetenskalplike standaard uitgevoer is nie, **MAAR …….**tel die jaarhonderde ou ondervindings uit die Oosterse medisyne rekords dan nie?

Plaaslik is ook studies deur die Universiteit van Namibië deurgevoer, waarin getoets is, of *Ganoderma lucidum* kommersiëel aangeplant kan word (dit **is** moontlik), op watter substraat dit groei en sodoende vir bevolking van die platteland ‘n bron van inkomste kan word. (Sien ‘n poster wat deur die student saamgestel is by die volgende link:

http://i.unu.edu/media/unu.edu/page/24842/poster-_unu-inra-_ou_namibia.pdf

In die noordelike dele van Namibië word *Ganoderma lucidum* deur traditionele medisynemanne/-vrouens gebruik om swak hart, asma, kanker, hoë bloeddruk en artrietis te behandel. Dit word altans ook vir die behandeling van diere gebruik.

Die Boesmans en Ovaherero het vroeër hierdie ‘Otjikununa’ gebruik om vuur aan te steek.Dit was ‘n waardevolle bestanddeel van volwassenes se uitrusting. As die sampioen-gewas total droog is, is die vesel maklik ontvlambaar en begin smeul as dit met ‘n vonk van ‘n vuurklip of die vinnige draai van vuurmaakstokke in aanraking kom. Sodra daar ‘n rokie trek, word droë stukkies gras daarop gesit en die vuurtjie word aangeblaas. Hierdie tegnieke is slegs by min mense nog bekend, deesdae gebruik almal vuurhoutjies.

Aangesien dit dekoratief is, total uitdroog en lank kan hou, word dit as dekorasie gebruik en ook vir kunshandwerk by floriste en vir skeppende werk met kinders, bv. om huise van dwergies uit te beeld, ens.

Elke nuwe reënseisoen bring nuwe verrassings; hierdie gesondheids-sampioen het as’t ware by my persoonlik die vlammetjie vir ons inheemse plantelewe opnuut aangeblaas. Die sampioen is eetbaar (blykbaar nie baie smaaklik nie,wees maar versigtig) en kan ‘n groot bate vir handelsmoontlikhede word.

Inligtingsbronne:

Coleen Mannheimer (identifikasie v/d gewas…dankie!)

volgende internet links:

https://www.healthline.com/nutrition/reishi-mushroom-benefits#section1
https://de.wikipedia.org/wiki/Gl%C3%A4nzender_Lackporling
https://www.123pilzsuche.de/daten/details/GlaenzenderLackporling.htm
https://www.medizin-transparent.at/reishi-pilz-krebs
www.biothemen.deHeilpflanzen>vitalpilze>reishi

Teks en fotos: Anka Eichhoff April 2020