



## GANODERMA LUCIDUM (Reishi)

### Generalità

Il Reishi (o Mannentaken, o Ling Zhi) è il nome del *Ganoderma Lucidum*, (Polyporaceae), un fungo parassita, che predilige il legno di quercia o castagno o vecchi alberi di prugne. Il nome botanico "ganoderma" deriva dal greco "gános" lucentezza, splendore e "dérma" pelle. In Giappone è denominato anche "fungo fantasma" a causa della difficoltà di reperirlo spontaneo in natura, solitamente alla base e sui ceppi di alberi caduti. Solo ultimamente sono state elaborate tecniche di coltivazione in serra, che lo hanno reso facilmente disponibile.

Esistono varie specie di *Ganoderma*, ma la più utilizzata è la varietà *Lucidum*, di color rosso intenso e molto amaro. In latino, "lucidum" significa brillante e si riferisce all'aspetto del fungo, che sembra verniciato. Conosciuto nella tradizione popolare d'Oriente come "l'Erba dell'Immortalità" oppure "Fungo della Vita" o "Fungo Spirituale", in suo uso come integratore alimentare è in grado di aiutare ad aumentare lo stato generale di salute e il benessere fisico e psichico. I numerosi studi di settore effettuati su questo fungo, lo configurano attualmente come sostanza alimentare dalle comprovate caratteristiche benefiche nei confronti della salute dell'individuo.

### Proprietà generali

Il *Ganoderma Lucidum* può essere utile come integratore alimentare nelle diete mirate al controllo e risoluzione di più di venti disturbi quali emicrania, ipertensione, artrite, nefrite, diabete, ipercolesterolemia, allergie, e può essere impiegato integrativamente anche nel caso di disturbi legati a importanti problemi cardiovascolari, neurodegenerativi e cancro. Negli ultimi anni si stanno moltiplicando gli studi sulle proprietà relative all'attività integrativa relativa a disturbi inerenti al cancro. La sua assunzione in diete mirate durante la terapia antitumorale è finalizzata ad aiutare a ridurre gli effetti collaterali della chemio e radio-terapia, al prolungamento della sopravvivenza ed al miglioramento della qualità di vita dei pazienti. Queste proprietà sono dovute all'azione delle innumerevoli sostanze bioattive in esso contenute.

### Composizione

Le proprietà officinali del Reishi sono dovute ai suoi composti organici, aminoacidi, vitamine, minerali, riboflavonoidi e alcaloidi. Più precisamente, contiene calcio, ferro, fosforo, vitamine C, D,

B, incluso l'acido pantotenico, essenziale per la funzione nervosa; inoltre, Triterpeni citotossici, quali gli acidi ganoderici, (che gli conferiscono il sapore amaro e che prevalgono quantitativamente rispetto a tutti gli altri componenti), Polisaccaridi con i loro complessi proteici e derivati del germanio, (un importante minerale contenuto nell'arginorite, nel carbone, nello zinco e in tracce nei composti organici), che sembra stimolare l'interferone risultando utile come integratore in diete mirate a contenere disturbi nelle cure convenzionali del cancro sotto controllo medico. Inoltre, l'elevato numero di fibre alimentari contenute nel fungo, costituite da  $\beta$ glucano e sostanze chitiniche, sono in grado di prevenire l'assorbimento e di favorire l'eventuale escrezione di sostanze tossiche.

## **Attività officinali**

### **Aumento delle resistenze specifiche dell'organismo**

Ha proprietà simili al Ginseng. L'adenosina contenuta nel Ganoderma spiega il suo impiego nella medicina orientale, per calmare la tensione nervosa, in quanto rilassa la muscolatura, ha effetti sedativi sul sistema nervoso centrale, riduce la stanchezza, il calo di energia, lo stress, l'ansia, l'insonnia.

### **Antinfiammatorio**

Può essere interessante come supporto integrativo in diete atte alla prevenzione di malattie neurodegenerative e cardiovascolari. Il componente attivo in questa direzione è stato isolato ed identificato come un analogo dell'idrocortisone, senza però gli effetti collaterali, caratteristici degli antinfiammatori steroidei e non-steroidi; importante poiché l'infiammazione è coinvolta nello sviluppo di serie patologie neurodegenerative tipiche dell'età senile, come il morbo di Alzheimer. L'impiego come integratore alimentare in una dieta mirata del Ganoderma è visto nella prospettiva di contribuire a mitigare gli effetti di questa malattia devastante, non solo per le proprietà antinfiammatorie, ma anche per la capacità di questo fungo di agire positivamente sullo stato di benessere degli individui anziani, aumentandone l'energia vitale, la facoltà di pensiero e mitigando la perdita di memoria. Le proprietà antinfiammatorie del Reishi sono state valutate anche nell'ambito di altri disturbi, che vedono lo stato infiammatorio concausa della loro insorgenza, come le malattie cardiovascolari e le allergie.

### **Antipertensivo**

Nelle diete mirate può contribuire a ridurre la pressione arteriosa con meccanismo ACE – inibitore. Migliorando la circolazione delle coronarie, cerebrale e di tutto l'organismo, il cuore fatica meno.

### **Attivo sulla circolazione ematica**

Collabora a migliorare l'ossigenazione del sangue grazie al germanio, elemento di grande importanza per questo scopo.

### **Antitrombotico**

La presenza molecole con capacità inibitoria dell'aggregazione piastrinica derivanti dall'adenosina e della guanosina, contenute nel Reishi lo rendono utile come integratore alimentare in diete atte a evitare disturbi legati alla possibile formazione di trombi.

### **Glicemia e colesterolo**

L'estratto di Reishi è risultato un buon integratore alimentare nel caso di diete mirate alla riduzione dei livelli di glucosio nel sangue e sembra dare risultati dopo due mesi dall'inizio di una dieta bilanciata. L'attività ipoglicemica è dovuta ad un aumento dei livelli di insulina nel plasma e ad un accelerato metabolismo del glucosio, sia a livello dei tessuti periferici che del fegato.

## **Difese immunitarie e tumori**

I composti contenuti nel Reishi sono stati classificati come stimolatori delle difese immunitarie capaci di contribuire al rilascio di citochine da parte di macrofagi e linfociti “T” attivati. Questo, sotto stretto controllo medico, fa del reishi un interessante integratore alimentare inseribile in diete mirate.

## **Fegato**

A livello di integrazione alimentare contribuisce a difendere il fegato, sia con transaminasi alte, che intossicato o grasso (steatosi epatica).

## **Stitichezza**

Viene migliorato notevolmente il transito intestinale, grazie al suo effetto antinfiammatorio, antibatterico ed alle fibre

## **Stress**

Studi di settore mostrano che il Reishi può contribuire, qualora inserito in una dieta idonea, a ridurre l’agitazione e la rabbia derivante dallo stress protratto e disturbi emotivi prolungati.

## **Cosmesi**

In Oriente è considerato un ottimo cosmetico, ma si sta diffondendo anche in USA ed Europa. I benefici sembrano derivare dall’azione di sostegno del sistema ormonale: è un ottimo antirughe, rende la pelle tonica, contrasta la perdita dei capelli. Inoltre, il Reishi è contenuto in brevetti giapponesi finalizzati al trattamento dell’alopecia e del lupus eritematoso.

## **Avvertenze**

Studi di settore non hanno riscontrato attualmente effetti collaterali legati all’uso come integratore alimentare del Reishi ma a titolo precauzionale, è comunque opportuno limitarne l’impiego se si assumono contemporaneamente anticoagulanti o antipertensivi; inoltre è da tenere presente che potenzia la capacità antiossidante cellulare durante la chemioterapia quindi anche in questo caso inserirlo nella dieta solo dopo essersi consultati con il proprio medico.

## **Forme officinali d’impiego**

Il Reishi non è solitamente utilizzato come alimento, ma viene impiegato per la preparazione di the e integratori nutraceutici, più frequentemente in capsule o compresse, a causa del suo sapore fortemente amaro.

## **Dosaggio**

Si consiglia una capsula per tre volte al giorno, prima dei pasti; è opportuno integrare la somministrazione con vitamina C o bioflavonoidi.

## **Curiosità.**

Il Ganoderma Lucidum è stato molto rappresentato nelle opere artistiche, dipinti, sculture di giada, gioielli, pettini, bottiglie da profumo. La prima menzione di Ling Zhi fu nell’era del primo imperatore della Cina, Shinghuang della dinastia Ch’in (221–207).

## **Bibliografia:**

Estratto in larga parte dal sito Herbaitalica;

Estratto da “WIKIPEDIA” (traduzione di Marco Turazza)



Ivo Bianchi, MICOTERAPIA, i funghi medicinali nella pratica clinica, Palermo, Nuova Ipsa Editore, 2008)

Blog del dott. Ardigò

Sanodiya, B.S., Thakur, G.S., Baghel, R.K., Prasad G.B., and Bisen P.S., 2009, “*Ganoderma lucidum*: a potent pharmacological macrofungus,”

REISHI il fungo dell'immortalità REISHI il fungo dell'immortalità (Frank-Daniel Schulten)

Jasmina Lj. ČILERDŽIĆ\*, Mirjana M. STAJIĆ, Jelena B. VUKOJEVIĆ; “*Ganoderma lucidum* – FROM TRADITION TO MODERN MEDICINE” Matica Srpska J. Nat. Sci. Novi Sad, No 133, 151—161, 2017

**Importante: Quanto riportato, è tratto da materiale di libera consultazione sul Web. Il Laboratorio d'Erbe Sauro non è responsabile della diffusione di informazioni che si rivelassero non rispondenti a verità o dell'uso improprio dei prodotti menzionati. Pertanto, la letteratura di cui sopra è da intendersi come approfondimento culturale: non sostituisce la diagnosi del medico, che si consiglia di consultare sempre prima dell'assunzione di qualunque rimedio, soprattutto in presenza di patologie o disturbi contro i quali si stiano assumendo farmaci.**