

HERICIUM Erinaceus



Descrizione botanica

Nome giapponese: Yamabushitake; nome cinese: Houtoumo

Nome scientifico: Hericium Erinaceus (dal latino: "che ha l'aspetto di un riccio")

Hericium Erinaceus, anche detto "testa di scimmia" in USA, è un delizioso fungo commestibile che produce esemplari eccellenti (ma rarissimi e protetti) anche nelle nostre zone. In natura, questi funghi sono comuni durante la tarda estate e l'autunno su legni duri e vivi, in particolare di Quercia, Faggio, Noce e di altre piante decidue. Le più recenti ricerche scientifiche effettuate all'Università Weihenstephan in Germania, confermano ciò che in Asia è noto da secoli: Il fungo contiene pregiate sostanze biovitali. Nel 2009, tre esemplari di **Hericium Erinaceum**, in Italia conosciuto come "barba di giovè", "barba di cappuccino" o "testa di monaco", sono stati rinvenuti in provincia di Siena, sul tronco di un vecchio leccio e pochi giorni dopo nei pressi di San Gimignano. A livello europeo, Hericium Erinaceum fa parte di una lista di trentatré specie fungine, presa in considerazione dalla Convenzione di Berna del 1979, di cui è necessario assicurare la conservazione. Da cinquant'anni a questa parte, questo fungo viene comunque coltivato, a scopi terapeutici, per salvaguardare la minaccia di estinzione delle rarissime specie spontanee rimanenti.

Componenti

Il fungo a "riccio aculeato" è ricco di sostanze biovitali: il corpo fruttifero conta diciannove aminoacidi liberi. Gli oligoelementi in esso contenuti: zinco, ferro, selenio e germanio integrano la nostra alimentazione e le ricerche hanno anche dimostrato che il germanio, isolato dai funghi, può essere un supporto integrativo a terapie antitumorali classiche e sotto controllo medico. Il selenio è un'importante fattore di protezione per le cellule, il suo potenziale antiossidante è elevato e contribuisce alla protezione di ogni cellula dagli agenti inquinanti ambientali e dalle radiazioni UV. Dal Hericium sono state isolate una serie di sostanze appartenenti a diverse classi come speciali acidi grassi antitossici, fenoli (Hericenone, Hericine) nonché vitamina D (ergosterolo e sostanze dall'azione antibatterica). Per quanto concerne i minerali è stata rilevata una corrispondenza con i valori di altri funghi commestibili: un alto tenore di potassio (254mg) e di fosfati (109mg) nonché un basso tenore di sodio (8mg). Il rapporto è quindi particolarmente favorevole.

Allergie e intolleranze alimentari

La sua azione integrativa aiuta a rinforzare la mucosa intestinale e collabora all'eliminazione dei sintomi allergici, grazie alla sua doppia azione antinfiammatoria e antimicrobica.

Apparato digerente e sistema emuntore e nervoso.

Supporto integrativo nel contrasto della disbiosi intestinale, emorroidi, infiammazione della mucosa gastro-esofagea, Morbo di Crohn, pancreatite, pirosi gastrica, problemi digestivi, reflusso gastro-esofageo, ulcera gastrica e duodenale ponendosi come ottimo supporto integrativo a terapia classiche. È il fungo dell'apparato digerente e del sistema nervoso. Del fungo Hericium si sa ormai che determinate componenti con attività antimicrobiche aiutano ad impedire la formazione di un batterio chiamato Helicobacter Pylori, ritenuto responsabile di problematiche a carica dello stomaco. Da uno studio condotto su persone affette da infiammazione della mucosa gastrica, risulta che l'82% ha registrato un notevole miglioramento dei disturbi a seguito di una dieta integrata con hericium e la mucosa gastrica danneggiata ha mostrato una maggiore propensione alla ricostruzione spontanea.

Sistema respiratorio

Una dieta integrata con Hericium si dimostra efficace contro catarrhi bronchiali e infezioni batteriche; l'azione coadiuvante è da attribuire in modo particolare ai polisaccaridi e polipeptidi immunostimolanti.

Sistema immunitario

Una dieta integrata con Hericium può essere utile per ridurre i disturbi dovuti agli effetti collaterali da chemioterapia nel caso di tumore gastrico, esofageo, intestinale, pancreatico o colon-rettale e può avere effetto integrativo sull'efficacia della stessa (sotto controllo medico)

Sistema nervoso centrale

È un utile integratore alimentare nel caso di disturbi a carico del sistema nervoso centrale, deficit mnemonico, morbo di Alzheimer, sclerosi multipla, (in quanto stimolatore della mielina). Hericium è un aiuto integrativo importante per la Psiche ed il Sistema nervoso Centrale e Periferico in caso di stanchezza, tensione, vuoti di memoria e di concentrazione. Risulta anche utile per ritardare l'invecchiamento cognitivo.

Benessere, menopausa e psiche

Può fornire supporto integrativo in caso di disturbi legati alla menopausa, stati ansiosi, depressione, insonnia, stress. Si parla anche di un effetto benefico di Hericium sullo stato d'animo. Questo avviene grazie a due principi attivi contenuti nel fungo che stimolano il nerve growth factor (NGF). Questi fattori, che si trovano naturalmente nel nostro organismo, sono in grado di rigenerare le cellule nervose quindi una dieta integrata in Hericium può essere utile nel supportare trattamenti di disturbi nervosi o del morbo di Alzheimer.

Il fungo Hericium è l'unica fonte nota in natura con queste proprietà integrative.

Bibliografia

Kenmoku, H., et al. "Erinacine Q, A New Erinacine From *Herichium erinaceum* and Its Biosynthetic Route to Erinacine C in the Basidiomycete." *Biosci Biotechnol Biochem* 66(2002):571-575. Blog del dott. Ardigò

Andrea T. Borchers, Carl L. Keen, and M. Eric Gershwin: Mushroom, Tumors, and Immunity: An Update.

Patrick Poucheret, Françoise Fons & Sylvie Rapior: Biological and Pharmacological Activity of Higher Fungi: 20 – Year Retrospective Analysis.

Cryptogamie, Mycologie, 2006, 27 (4): 311-333.

Benjarong Thongbai, Sylvie Rapior, Kevin D. Hyde, Kathrin Wittstein, Marc Stadler "Herichium erinaceus, an amazing medicinal mushroom", *Mycological Progress* 14(91):1-23 August 2015

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 rivellassero 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.