



# 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”, è in grado di aumentare lo stato generale di salute e il benessere fisico e psichico. I numerosi studi scientifici effettuati su questo fungo, lo configurano attualmente come sostanza alimentare dalle comprovate caratteristiche protettive nei confronti della salute dell’individuo.

## Proprietà generali

Il *Ganoderma Lucidum* è impiegato per il trattamento di più di venti patologie, che vanno dall’emicrania, ipertensione, artrite, nefrite, diabete, ipercolesterolemia, allergie, a importanti problemi cardiovascolari, neurodegenerativi e cancro. Negli ultimi anni si stanno moltiplicando gli studi sulle proprietà antitumorali del Reishi. La sua assunzione nella terapia antitumorale è finalizzata a ridurre gli effetti collaterali della chemio e radio-terapia, al prolungamento della sopravvivenza ed al miglioramento della qualità di vita dei pazienti; alla riduzione dei rischi di metastasi; alla prevenzione dell’incidenza e delle recidive della malattia. 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), al quale è riconosciuta l'attività antitumorale attraverso la stimolazione dell'interferone. Inoltre, l'elevato numero di fibre alimentari contenute nel fungo, costituite da **β-glucano e sostanze chitiniche**, sono in grado di prevenire l'assorbimento e di favorire l'eventuale escrezione di sostanze carcinogeniche.

## 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 rilascia la muscolatura, ha effetti sedativi sul sistema nervoso centrale, riduce la stanchezza, il calo di energia, lo stress, l'ansia, l'insonnia.

### Anti-infiammatorio

Preventivo di malattie neurodegenerative e cardiovascolari. Il componente responsabile di questa proprietà 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 del Ganoderma è visto nella prospettiva di 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. L'attività antinfiammatoria del Reishi è stata valutata anche nell'ambito di altre patologie, che vedono lo stato infiammatorio concausa della loro insorgenza, come le malattie cardiovascolari e le allergie.

### Anti-ipertensivo

La pressione arteriosa si riduce con meccanismo ACE – inibitore. La circolazione delle coronarie, cerebrale e di tutto l'organismo migliora, il cuore fatica meno.

### Attivo sulla circolazione ematica

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

## **Antitrombotico**

La capacità inibitoria dell'aggregazione piastrinica, ha condotto all'isolamento ed identificazione degli agenti responsabili, derivati dell'adenosina e della guanosina, contenuti nel Reishi.

## **Glicemia e colesterolo**

L'estratto di Reishi è risultato efficace nella riduzione dei livelli di glucosio nel sangue, dopo soltanto due mesi di trattamento. 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. Il colesterolo tende ad abbassarsi e rientrare nei parametri normali

## **Difese immunitarie e tumori**

I composti contenuti nel Reishi sono stati classificati come stimolatori delle difese immunitarie. In virtù di queste capacità, il fungo viene attualmente valutato come agente carcinostatico, su base immunomodulatoria, senza peraltro possedere gli effetti collaterali indesiderati degli antitumorali tradizionali. L'effetto antitumorale è mediato dal rilascio di citochine da parte di macrofagi e linfociti "T" attivati.

## **Fegato**

Difende efficacemente il fegato, sia con transaminasi alte, sia un intossicato, o anche grasso (steatosi epatica). Studi clinici su pazienti affetti da epatiti virali A e B hanno documentato miglioramenti incoraggianti.

## **Stitichezza**

Viene migliorato notevolmente il transito intestinale, grazie al suo effetto antinfiammatorio e antibatterico, alle fibre ed all'azione di nutrimento e sviluppo apportata dai fermenti lattici.

## **Stress**

E' stato scientificamente riconosciuto che il Reishi può ridurre l'agitazione e la rabbia derivante la stress protratto e disturbi emotivi prolungati.

## **Cosmesi**

In Oriente è considerato il cosmetico numero uno, 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 scientifici hanno confermato l'assoluta sicurezza di impiego sull'uomo di questo fungo, senza rilevare alcun effetto collaterale. A titolo precauzionale, comunque, è 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.

## 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: <http://www.dottorardigo.it/>

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

**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 altri farmaci.**