Il Reishi – In epoca moderna

Sommario

- □
  - Il Reishi – In epoca moderna
  - Micologia
- Composti chimici

Il **Reishi** (Ganoderma lucidum) è un **Fungo Medicinale** molto apprezzato. Negli ultimi cinquant'anni, grazie a centinaia di ricerche, la sua azione benefica ha trovato conferma scientifica. Dalle Università del Giappone e della Cina, infatti, è approdato anche in Europa e negli Stati Uniti.

Il **Reishi (Ganoderma lucidum)** aumenta le **difese immunitarie** e **contrasta virus e batteri** *(Wasser, 2005)*. Agisce come **antinfiammatorio cortison-like**, senza determinare gli effetti collaterali tipici di questo farmaco, grazie a un diverso meccanismo d'azione *(Stavinoha et al., 1991 e 1995)*.
È utile anche nelle diverse forme di allergia, come emerge dal lavoro del dr Powell, medico inglese, *(Powell, 2006; Sanodiya et al., 2009)* ed è un ottimo **gastroprotettore**, come confermano altri ricercatori.
Un altro studio ha confermato la presenza di almeno quattro sostanze, triterpenoidi, che proteggono il fegato *(Lin et al., 2002)*; gli acidi ganoderico R e S e l'acido ganosporerico A hanno dimostrato di aumentare l'attività degli enzimi epatici *(Chen e Yu, 1993; Wang et al., 2002)*.

Il **Reishi (Ganoderma lucidum)** riduce l'ansia, **migliora il sonno** *(Wang et al., 2001)* e alleggerisce dalle pressioni della quotidianità, alzando il tono dell'umore e la vitalità *(Tang et al., 2005)*.
Questo **Fungo Medicinale**, inoltre, aiuta la struttura neurologica dei centri cerebrali della memoria *(Zhou et al., 2012)* ed è un **ottimo cardiotonico**. Accresce la resa energetica del cuore e grazie all'adenosina **favorisce la circolazione sanguigna** in tutto l'organismo *(Berne, 1980; Toda et al., 1982)*. Il **Reishi (Ganoderma lucidum)**, infine, promuove le funzioni sessuali femminili, come documentato da alcune ricerche *(Shimizu et al., 2009)* e sempre più spesso viene aggiunto agli ingredienti dei prodotti di bellezza. Non a caso, in Oriente le donne lo usano da sempre per la cura della propria **beauty routine**.

Antica tradizione

Nella Medicina Tradizionale Cinese il **Reishi (Ganoderma lucidum)**viene utilizzato da più di 4000 anni, tant'è che compare nel più antico manuale di medicina cinese del 2800 a.C. "Shen Nong Ben Cao Jing", la "Divina Materia Medica Classica dell'Agricoltore". La guida lo colloca tra i dieci rimedi più importanti di "classe superiore", grazie alla ricchezza di benefici e all'**assenza di effetti collaterali.**
In tutta la farmacopea tradizionale cinese, il **Reishi** è apprezzato perché **tonifica l'energia psicofisica**, quella del sangue e del cuore.

È inoltre in grado di nutrire e corroborare tutti gli organi, eliminare gli accumuli di tossine ed espettorare muco e tosse. A proposito di equilibrio psico-mentale, il **Reishi (Ganoderma lucidum)** veniva impiegato per **diminuire la disattenzione**, aguzzare l'intelligenza, **migliorare la memoria, rafforzare la volontà e rilassare la mente disturbata**.

Il **Reishi (Ganoderma lucidum)** non è presente unicamente nelle pratiche di Medicina Tradizionale Orientale: alcune ricerche hanno dimostrato che anche nella Medicina Popolare Messicana questo **Fungo Medicinale** occupa un posto di primo piano. Le popolazioni indigene del Sud America, infatti, lo utilizzavano per curare numerose malattie, in particolare quelle cardiache, ma anche come prodotto naturale in grado di assicurare molteplici benefici.

Micologia

Reishi (Ganoderma lucidum) significa "fungo dell'immortalità": nell'arte e nella tradizione popolare orientale simboleggia il benessere e la fortuna, un po' come il quadrifoglio in Occidente.
Questo **Fungo Medicinale** appartiene alla famiglia dei saprofiti e cresce spontaneamente in Asia, ma anche in molte altre zone del mondo, come nei nostri boschi.
Grazie alle sue **eccezionali difese immunitarie** riesce a sopravvivere in ambienti ostili, ricchi di germi e virus: ecco perché anche sull'uomo svolge un'ottima azione di contrasto nei confronti dei germi patogeni.

Composti chimici

Il **Reishi (Ganoderma lucidum)** è uno dei **Funghi Medicinali** più ricchi di sostanze ad azione biologica: se ne contano circa 400. La loro presenza o carenza influisce in maniera significativa sull'equilibrio metabolico dell'organismo *(Baby et al., 2015; Sanodiya et al., 2009)*.
Nel **Reishi (Ganoderma lucidum)** sono presenti diversi principi attivi, in particolare:

- alcuni **beta-glucani** che **stimolano le difese immunitarie** contro virus e batteri. Altri beta-glucani riducono i valori elevati di colesterolo e trigliceridi; altri ancora funzionano da **epatoprotettori** oppure come **ipoglicemizzanti** (ganoderani B e D)
- più di 130 **triterpeni** (quasi tutti acidi ganoderici), che hanno molti effetti interessanti Fra essi, vale la pena ricordare:
    - un **antinfiammatorio cortison-like** *(Stavinoha et al., 1991 e 1995)* di efficacia pari al diclofenac (Voltaren) *(Joseph et al., 2009)*
    - 5 **antistaminici** (acido ganoderico C1, C2 e D) *(Kohoda et al., 1985)*, ciclo-otto-solfuro e acido oleico
    - 4 **antivirali**: ganoderiolo F e ganodermanontriolo *(El-Mekkawy et al., 1998)*, lucidumol-B e ganodermanontriolo *(Min et al., 1998)*
    - varie **molecole antidolorifiche**, come l'acido ganoderico A, B, G e il composto C6 *(Koyama et al., 1997)*
    - **principi antinfiammatori**, come il ganoderiolo F, ganodermanondiolo e ganodermanontriolo *(Min et al., 2001)*
    - l'**acido ganoderico B e C**, che **riduce il livello del colesterolo** elevato *(Sonoda et al., 1988; Komoda et al., 1997)*
- l'**adenosina**, ottimo **vasodilatatore** che favorisce la circolazione sanguigna in tutto l'organismo *(Berne, 1980; Toda et al., 1982; Pelleg e Porter, 1990)*. Svolge azioni benefiche anche **contro l'ansia**, ha un effetto rilassante sui muscoli ed è un efficace **antinfiammatorio** *(Akkari et al., 2006)*
- il **citocromo P-450** (CYP450), una famiglia di enzimi del fegato, rappresenta il principale meccanismo di **detossificazione** dell'organismo da agenti esterni (alcol, tossine, sostanze chimiche e anche farmaci) e interni (prodotti di scarto dell'organismo). È il sistema di depurazione più evoluto in natura presente nei mammiferi e nei funghi
- **sostanze antiossidanti**, che contrastano l'azione nociva dei radicali liberi, molecole

responsabili dell'invecchiamento precoce di cellule e tessuti e causa di malattie croniche e degenerative
- la **tirosinasi**, un enzima che modula la **produzione di melanina** e favorisce l'eliminazione delle macchie cutanee *(Chien et al., 2008)*
- **LZ-8**, una proteina **utile nelle allergie**
- i **prebiotici**, che nutrono la **flora batterica intestinale sana**
- il **glucomannano**, una fibra vegetale che **tende a dare sazietà**
- le **vitamine del gruppo B** e la **vitamina D2**, che **remineralizza ossa e denti**
- **macro-minerali**, come magnesio, potassio, calcio, fosforo, ferro
- i **minerali traccia**, in particolare il germanio che dona vitalità ed energia, lo zinco e il selenio, ottimo antiossidante

Per informazioni clicca qui