

# Elogio del "Reishi" il fungo della longevità

Data: Invalid Date | Autore: Redazione

---



**FIRENZE, 29 MAGGIO 2013**-Utilizzato come afrodisiaco per uomo e donna, è anche apprezzato per alleviare gli effetti secondari della chemioterapia e della radioterapia o per favorire la guarigione delle ferite; è inoltre efficace come disintossicante, ma viene anche impiegato nella cura del cancro ed è comunemente usato per numerosi disturbi, quali allergie, angina pectoris, stati di panico e depressione, artrite, asma, ipertensione, bronchite cronica, diabete, ulcera, reumatismi, insonnia, acne, ecc...

Direttamente dalla natura arrivano alcune risposte alla domanda di salute che spesso vengono confortate anche dagli studi della medicina. Esistono, infatti, piante che utilizzate nelle cucine o nelle tradizioni mediche di alcuni paesi anche da migliaia di anni, possono apportare benefici sufficientemente conclamati anche a livello della ricerca scientifica.

Questa volta, Giovanni D'Agata, fondatore dello "Sportello dei Diritti, vuol parlare dei benefici ed usi di una pianta, utilizzata come medicina, Reishi che è il nome Orientale del frutto di un fungo basidiomicete, il *Ganoderma Lucidum* appartenente alla famiglia delle *Polyporaceae*. E' noto da millenni in Oriente per le sue straordinarie proprietà curative, ma solo di recente è apparso in Occidente ed è ora di facile reperibilità anche in Italia sotto forma di integratore alimentare. Esistono varie specie di *Ganoderma*, ma la più utilizzata è la varietà *lucidum* di un intenso colore rosso e da un intenso sapore amaro. Conosciuto nella tradizione popolare orientale come "l'erba divina dell'immortalità, in grado di aumentare lo stato generale di salute e il benessere fisico. I numerosi studi scientifici effettuati su questo fungo, lo configurano attualmente come sostanza alimentare dalle

comprovate caratteristiche benefiche e protettive nei confronti della salute sia fisica, che psicologica dell'individuo. Il Ganoderma è impiegato per il trattamento di più di 20 patologie, che vanno dall'emicrania, ipertensione, artrite, nefrite, diabete, ipercolesterolemia, allergie, a importanti problemi cardiovascolari, neurodegenerativi e cancro. Inoltre recenti studi scientifici hanno dimostrato che le sostanze contenute nel Reishi agiscono direttamente sul sistema immunitario e ne rafforzano le difese, rendendolo più resistente agli attacchi dannosi. Questo spiega molti degli effetti che, per tradizione, sono stati attribuiti al fungo, non ultimo quello di favorire la longevità. Utilizzato come afrodisiaco per uomo e donna, è anche apprezzato per alleviare gli effetti secondari della chemioterapia e della radioterapia o per favorire la guarigione delle ferite; è inoltre efficace come disintossicante, ma viene anche impiegato nella cura del cancro ed è comunemente usato per numerosi disturbi, quali allergie, angina pectoris, stati di panico e depressione, artrite, asma, ipertensione, bronchite cronica, diabete, ulcera, reumatismi, insonnia, acne, ecc...

Le numerose proprietà farmacologiche del Ganoderma sono dovute a composti organici quali aminoacidi, triterpeni, steroli, lipidi, alcaloidi, polisaccaridi, vitamine e minerali. Più precisamente contiene calcio, ferro e fosforo, vitamine C, D, B, incluso l'acido pantotenico, che è essenziale per la funzione nervosa.

Le principali attività farmacologiche:

- Aumento delle resistenze specifiche dell'organismo. con proprietà simili al ginseng. L'adenosina contenuta nel Ganoderma spiega il suo impiego nella medicina orientale, per calmare la tensione nervosa. L'adenosina rilascia la muscolatura scheletrica, ha un effetto sedativo sul sistema nervoso centrale, ed è un'azione antagonista sulla attività stimolante della caffeina, 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, che non possiede 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 antiinfiammatorie, ma anche per la capacità del Ganoderma di agire positivamente sullo stato di benessere degli individui anziani. aumentando l'energia vitale, la facoltà di pensiero e previene la perdita di memoria. L'attività antinfiammatoria di Reishi è stata valutata anche nell'ambito di altre patologie che vedono lo stato infiammatorio concausa della loro insorgenza: le malattie cardiovascolari.
- antiipertensivo la pressione arteriosa si riduce con meccanismo ACE – inibitore. La circolazione delle coronarie, cerebrale e di tutto l'organismo migliora, il cuore fatica meno.
- migliora l'ossigenazione del sangue il Ganoderma contiene un' elevata concentrazione di germanio, elemento di grande importanza che migliora l'ossigenazione del sangue .
- antitrombotico. La valutazione della capacità inibitoria dell'aggregazione piastrinica dell'estratto di Ganoderma, ha condotto all'isolamento e identificazione degli agenti responsabili, derivati dell'adenosina e della guanosina.
- ipoglicemico e colesterolo. L'estratto di Ganoderma è risultato efficace nella riduzione dei livelli di glucosio nel sangue, dopo solo 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

- aumento difese immunitarie e antitumorale. I composti contenuti in Reishi sono stati classificati come potenziatori delle difese , poiché possiedono proprietà immuno-stimolanti. In virtù della

capacità di potenziamento delle difese fisiologiche, questo 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.

Negli ultimi anni si stanno moltiplicando gli studi sulle proprietà antitumorali di Reishi. Le indicazioni per la supplementazione del Ganoderma nella terapia antitumorale è finalizzato a ridurre gli effetti collaterali della chemio e radio-terapia; al prolungamento della sopravvivenza e 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 di varie sostanze in esso contenute:

- a) Triterpenoidi citotossici quali gli acidi ganoderici
  - b) Polisaccaridi ad attività antitumorale e i loro complessi proteici;
  - c) Derivati del germanio. Il Ganoderma contiene un'elevata concentrazione di germanio, importante elemento al quale è riconosciuta l'attività antitumorale attraverso la stimolazione dell'interferone, ed inoltre il germanio è in grado di ridurre il dolore che accompagna gli stadi terminali della malattia cancerosa.
  - d) Fibre alimentari. L'elevato numero di fibre alimentari contenuto nel fungo è costituito da sostanze chitiniche, eteropolisaccaridi, che possiedono un'attività carcinostatica sia su base farmacologica che fisiologica, poiché sono in grado di prevenire l'assorbimento e di favorire l'eventuale escrezione di sostanze carcinogeniche.
- epatoprotettore difende efficacemente il fegato sia con transaminasi alte, sia un po' intossicato, o anche grasso (steatosi epatica). Studi clinici su pazienti affetti da epatiti virali A e B hanno documentato miglioramenti incoraggianti.
  - stitichezza viene migliorata notevolmente grazie all'effetto antinfiammatorio sull'intestino, alle fibre ed all'azione di nutrimento e sviluppo dei fermenti lattici e di eliminazione dei batteri nocivi.

#### ALTRE APPLICAZIONI :

In cosmesi le donne orientali utilizzano Reishi per la bellezza della pelle.

I benefici osservati sono probabilmente sostenuti dall'effetto potenziante sul sistema ormonale. Inoltre Reishi è contenuto in brevetti giapponesi finalizzati al trattamento dell'alopecia, e della perdita dei capelli.

E' un integratore alimentare che agisce favorevolmente sulla capacità di conservare il livello delle difese immunitarie.

#### Le proprietà

Le proprietà del ganoderma lucidum reishi, che può essere assunto per via orale, sotto forma di capsule o inserito nel caffè, sono diverse. Possiede un'attività antinfiammatoria, perché contiene un componente riconosciuto come analogo all'idrocortisone e che non dà gli stessi effetti collaterali tipici degli antinfiammatori steroidei. In questo modo si può agire sul nostro stato di benessere, rendendo più ridotte le manifestazioni sintomatologiche di alcune malattie tipiche dell'età senile, come il morbo di Alzheimer.

Il fungo aiuta nel mantenere attivo il pensiero e nella prevenzione della perdita di memoria. Inoltre svolge un'attività antitrombotica, impedendo l'aggregazione delle piastrine nei vasi sanguigni. L'estratto è utile per la sua funzione antiipertensiva.

E' stato dimostrato che riesce a ridurre i livelli di glucosio nel sangue, aumentando l'insulina e stimolando il metabolismo del glucosio nel fegato. Allo stesso tempo, conosciute sono le sue

proprietà di protezione proprio nei confronti di questo organo, riducendo le transaminasi.

Favorisce la circolazione del sangue, anche nei vasi capillari e svolge un'attività immunostimolante a livello cellulare. A questo proposito, è in grado di potenziare i meccanismi di difesa del corpo e allo stesso tempo di abbassare la risposta immunitaria, se ci sono casi di iperattività dello stesso sistema immunitario.

Riesce a contrastare la febbre, l'influenza e le bronchiti, elimina la stanchezza e i cali di energia e agisce sul sistema nervoso, esercitando un'azione energetica e contemporaneamente rilassante.

Gli effetti collaterali

Non sono segnalati particolari effetti collaterali del ganoderma lucidum reishi. Si tratta, infatti, di un prodotto non tossico, che può essere consumato anche per un lungo periodo di tempo. Soltanto alcuni individui particolarmente sensibili possono avvertire alcuni sintomi, come lievi disturbi digestivi, vertigini, eruzioni cutanee e dolore alle ossa, soprattutto nel periodo iniziale dell'assunzione. Si tratta comunque di fenomeni di breve durata e che possono essere ridotti mediante l'assunzione di vitamina C.[MORE]

(notizia segnalata da **giovanni d'agata**)

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/elogia-del-reishi-il-fungo-della-longevita/43281>