Proprietà del Ganoderma Lucidum “Reishi” il fungo dell’Immortalità!

Da sempre conosciuto come “il fungo dell’Immortalità” il Ganoderma Lucidum, o Reishi, vanta una lunga tradizione come rimedio naturale di punta della Medicina Trazionale Cinese, il più antico sistema medico conosciuto. Oggi, grazie al lavoro di numerosi ricercatori, molte delle proprietà terapeutiche storicamente attribuite al Ganoderma Lucidum, hanno trovato conferma.

Proprietà del Ganoderma Lucidum

Nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC) i rimedi naturali, per la prevenzione e per la cura della persona, vengono suddivisi in tre precise categorie:

1. **Classe inferiore**: sono rimedi asintomatici, che possono essere assunti al bisogno per alleviare dolori o altri sintomi fastiodisi di una certa patologia;
2. **Classe media**: si tratta di erbe e funghi con proprietà medicinali che possono essere assunte per un limitato periodo di tempo, in quanto alla lunga possono avere delle controindicazioni;
3. **Classe superiore**: anche conosciute come “Erbe dell’Imperatore”, questi rimedi naturali possono essere assunti per tutta la vita, in quanto estremamente benefici per l’organismo e privi di qualsiasi effetto collaterale.

Il **Ganoderma Lucidum non solo rientra nella classe delle erbe superiori,** ma è anche annoverato nell’elenco delle prime dieci sostanze naturali in assoluto più efficaci, al pari di altre erbe e funghi medicinali che da millenni costituiscono

l’armamentario di base della MTC, come il Cordyceps Militaris, l’Astragalo e il Ginseng.
Questo fungo era ed è tutt’ora ritenuto un simbolo di buona salute e lunga vita e il nome cinese Ling zhi, sta proprio a significare “*fungo dello spirito, o della potenza spirituale*” nonché “*fungo dell’immortalità*”.
Oggi, grazie alla ricerca scientifica, sappiamo che il fungo Reishi agisce come regolatore naturale delle funzioni organiche. Si tratta infatti di uno degli adattogeni più potenti presenti in natura.
La parola adattogeno sta a significare che questo fungo è in grado di aumentare in maniera aspecifica la resistenza dell’organismo a stress di varia natura, sia fisica che mentale, aumentando al contempo anche la resistenza verso agenti patogeni esterni, come funghi, virus e batteri. La sua azione benefica, di conseguenza, non è mirata ad un determinato organo, ma corrobora l’attività e l’efficienza dell’intero l’organismo.

Principi attivi del Reishi

Il fungo Reishi secco contiene: proteine (10-40%) carboidrati (3-28%) e fibre (3-32%) oltre a molte vitamine e minerali. In tutto sono presenti oltre 400 sostanze bioattive, di cui alcune ancora sconosciute.

Nello specifico nel Ganoderma Lucidum troviamo:

•Peptidi polisaccaridici idrosolubili con aminoacidi nella loro struttura, prevalentemente costituiti da glucosio, galattosio, mannosio con tracce di xilosio e fucosio;
•Beta glucani (β-1,3-glucani e qualche molecola glucanica simile) con azione immunostimolante ed antitumorale;
•Oltre 120 composti terpenoidi (tra cui acido Lucidenico, acido Ganodermico e acido Genolucido);
•17 aminoacidi, tra cui tutti quelli essenziali;
•Steroli precursori ormonali;
•Provitamina D (Ergostano ed Ergosterolo)
•Cumarina
•Acidi grassi
•Sostanze ad attività anti istaminica
•Vitamine: folina, riboflavina e vitamina C
•Sali minerali: calcio, ferro, germanio, manganese, magnesio, potassio, rame, selenio e zinco

Attualmente le proprietà del Ganoderma Lucidum e dei suoi principi attivi, vengono studiati alecramente in campo medico. Per ora se ne sono evidenziati le seguenti proprietà:

•antitumorale,

•antinfiamattorio,

•ipocolesterolemizzante (riduce il colesterolo cattivo LDL),

•immunoregolatore,

•antiallergico,

•antiossidante,

•epatoprotettore (protegge il fegato),

•ipoglicemizzante (riduce la glicemia),

•antibatterico,

•antivirale

•antifungino.

Quali benefici apporta il Ganoderma?

Vediamo ora nello specifico i motivi per cui il Ganoderma Lucidum può essere impiegato, sia a scopo preventivo che curativo:

BENEFICI DEL GANODERMA LUCIDUM

1.**Benefici a livello Cardiovascolare** (colesterolo LDL, ipertensione, ecc.)
2.Aumenta le difese immunitarie
3.**Antiallergico naturale** (utile in caso di asma, allergie alimentari e respiratorie)
4.**E' un potente Antivirale** (influenza, herpes, HIV, ecc.)
5.**Previene e contrasta il Cancro** (inoltre riduce gli efetti collaterali della chemio e della radioterapia)
6.**Regolarizza la Glicemia** (antidiabetico)
7.**Previene l'Alzheimer** (rallenta l'invecchiamento cellulare)
8.**Protettivo del Fegato** (particolarmente indicato in caso di epatite B)
9.**Migliora le energie fisiche e mentali (**ottimo per chi pratica sport, o per chi è sempre stanco)
10.Migliora e protegge la pelle
11.**E' un potente antiossidante** (rallenta l'invecchiamento cellulare)
12.**Rilassante e sedativo** (utile in caso di ansia, nervosismo e insonnia)

1 – Benefici a livello Cardiovascolare

Diversi *studi scientifici** hanno dimostrato che il fungo Reishi svolge un'azione benefica a livello cardiovascolare per:

•inibizione dell'aggregazione piastrinica;

•regolazione della pressione sanguigna con un meccanismo simil ACE inibitore;

•riduce i livelli di colesterolo cattivo LDL (riduzione di sintesi endogena e di assorbimento del colesterolo);

Le patologie cardiovascolari (ictus, infarto, ecc.) hanno, tra le loro principali cause, la presenza di uno stato infiammatorio cronico, a volte di infezioni apparentemente asintomatiche, oltre che un profilo lipidico alterato (colesterolo cattivo e trigliceridi elevati) ed uno stato di ipertensione (pressione sanguigna minima o massima elevata).

L'assunzione del Ganoderma Lucidum riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, riducendo lo stato infiammatorio, agendo sulle infezioni, grazie alle sue proprietà antibatteriche, riequilibrando l'assetto lipidico (colesterolo e trigliceridi) e regolarizzando la pressione arteriosa.

**Studi scientifici*: [1] , [2], [3]

2 – Aumenta le difese immunitarie

Gli effetti immunostimolanti del fungo Reishi sono attribuibili soprattutto ai suoi polisaccaridi, ovvero catene lunghe di molecole di zucchero, presenti anche in altre sostanze vegetali, come ad esempio *l'Echinacea*, una pianta impiegata proprio come rimedio naturale per rinforzare le difese immunitarie.
Nel Ganoderma Lucidum sono presenti numerosi polisaccaridi, tra i quali spiccano soprattutto i Beta-glucani, sostanze dotate di proprietà immunostimolante ed antitumorale. Queste molecole agiscono stimolando la produzione di cellule B e di macrofagi nel midollo osseo, che rappresentano gli strumenti di difesa del nostro organismo.

Alcuni studi Giapponesi hanno anche riscontrato che questi polisaccaridi sono in grado di aumentare la memoria delle cellule T e delle T helper, migliorando la risposta immunitaria nei confronti delle infezioni batteriche.

Gli effetti immunostimolanti sono particolarmente utili in patologie gravi, come il cancro, l'AIDS e altre malattie dove è presente un chiaro stato di immunodeficenza (cioè basse difese immunitarie).
Natural Killers
[1] La somministrazione di Ganoderma Lucidum aumenta anche fino al 30% l'attività ed il numero de linfociti Natural Killers (NK) che distruggono gli impianti di cellule metastatiche a livello dei vari organi, antagonizzando sostanzialmente la progressione del cancro. È stato anche notato che il fungo Reishi può prevenire l'accumulo di fibrina attorno alle cellule neoplastiche sostanza che ne impedisce l'aggressione da parte dei NK, aumentando quindi indirettamente l'efficacia di questi ultimi.
Macrofagi
[2] I polisaccaridi del Ganoderma aumentano la capacità d fagocitosi dei macrofagi e la loro produzione di citochine (IL-1β, IL-6 and TNF-α) e d ossido nitrico; questo incremento, nel topo cui è stato somministrato il fungo nell'acqua, è arrivato al 340%. I macrofagi sono anche protetti dal danno ossidativo, in particolare a livello mitocondriale.

Cellule dendritiche
[3] Il Reishi influenza l'attività delle cellule dendritiche, migliorando di conseguenza l'immunità adattiva e la risposta dei linfociti citotossici alle infezioni. Per quanto riguarda linfofociti T, i β-Glucani del Ganoderma stimolano la proliferazione dei precursori; tuttavia l'effetto del fungo è quello di incrementare la popolazione Th1. I polisaccaridi del Ganoderma Lucidum inducono anche la differenziazione dei linfociti B a livello della milza, essi si trasformano in plasmacellule IgM secernenti.

3 – Antiallergico naturale

Il fungo Reishi possiede un'efficace azione antiallergica, sia nei confronti delle allergie di origine respiratoria, che nelle allergie di tipo alimentare.

E' stato studiato che il Ganoderma Lucidum agisce su 3 livelli:

1.Sul sistema immunitario, bloccando la produzione di anticorpi (anti-polline, anti-polvere, anti-acari eccetera). Assumendo il Reishi, le immunoglobuline E (igE) nel giro di 2-3 mesi tornano nella norma.
2.Produce un effetto antinfiammatorio quasi immediata, utile per la riduzione nel breve termine della sintomatologia
3.Grazie alla sua potente azione antistaminica, elimina i fastidiosi sintomi delle allergie, come dimostrato nel 1988 da un valente farmacologo giapponese, il professor Tasaka. Nei laboratori di Farmacologia dell'Università di Okayama, ha scoperto che il Reishi contiene ben quattro principi attivi antistaminici (gli acidi ganoderici C e D, il ciclottosolfuro e l'acido oleico). Queste sostanze inibiscono il rilascio d'istamina, la sostanza che viene liberata dopo la reazione allergica e che scatena un'imponente sintomatologia infiammatoria.
Successivamente altri ricercatori hanno confermato le proprietà del fungo. Nel 2006 il dottor Powell scrive di 2 casi di persone affette da rinite allergica. In 2 settimane la somministrazione del Ganoderma Lucidum ha diminuito la sintomatologia e nel giro di un mese e l'ha eliminata completamente.
ASMA: Infine, uno studio condotto sull'asma dimostra il beneficio prodotto dal Ganoderma Lucidum anche in questa patologia, dato che riesce a riportare il sistema immunitario dall'assetto Th2, che ha provocato l'asma, all'assetto Th1, che è quello della risoluzione della patologia (Takimoto H. et alii, 2008).

4 – E' un potente Antivirale

Oltre a godere di proprietà immunostimolanti, diversi studi scientifici hanno evidenziato l'efficacia antivirale del fungo Reishi nei confronti di diversi virus. In particolare:

•Herpes simplex virus tipo 1 (HSV-1) e tipo 2 (HSV-2)

•virus Influenzale A

•vari ceppi della stomatite vesciculare virale (VSV)

•virus HIV (AIDS)
Il Ganoderma L. può quindi avere un importante ruolo preventivo nell'Herpes simplex recidivante e nelle influenze di tipo A.

Vari studi hanno inoltre dimostrato anche la sua efficacia nei confronti dell'Epstein Barr Virus (EBV) e del virus dell'AIDS (HIV), per l'azione anti transcrittasi inversa dei triterpeni in esso contenuti.

5 – Previene e contrasta il Cancro

Il Ganoderma, insieme ad altri funghi cinesi e giapponesi (come il Coriolus, l'Agaricus, il , il Cordyceps e lo Shiitake), è ampiamente utilizzato in Oriente per la prevenzione e la cura integrativa di diversi tipi di Cancro.

Il fungo Ganoderma Lucidum agisce a diversi livelli:

•Grazie alla presenza di *germanio organico*, il Reishi ha azione analgesica e stimola la produzione di interferone, molecola principe di difesa anti-tumorale ed anti-virale dell'organismo;

•Aumenta i tempi di sopravvivenza e riduce i rischi di metastatizzazione;

•Riduce sensibilmente gli effetti collaterali della terapia oncologica (radioterapia e chemioterapia) e il dolore provocato dalla malattia stessa;

•Previene le recidive, aumentado i livelli delle cellule Natural Killers e dei linfociti T citotossici e quindi la sorveglianza immunitaria.
Le proprietà antitumorali del Ganoderma sono supportati da studi clinici effettuati presso lo Sloan Kettering Cancer Center (Chang 1994) che raccomandano l'utilizzo del Ganoderma Reishi nella chemioprofilassi degli individui ad alto rischio di sviluppare una malattia tumorale, come adiuvante durante i trattamenti oncologici, nella prevenzione della metastatizzazione, nella palliazione in caso di dolore o nella cachessia e come aiuto in generale nella gestione degli effetti collaterali delle terapie oncologiche.
Dal punto di vista sperimentale il fungo Reishi si è dimostrato capace di indurre apoptosi (morte cellulare programmata) in un gran numero di linee cellulari di: leucemia murina, leucemia umana, carcinoma polmonare, sarcoma murino, carcinoma epatico, carcinoma mammario, carcinoma prostatico, carcinoma della cervice uterina, carcinoma uroepiteliale, carcinoma del colon. Da tutte queste esperienze sperimentali emerge che il Ganoderma Lucidum è capace di indurre alla morte le cellule cancerose.

Questo non sembra attribuibile ad una specifica molecola bioattiva ma piuttosto ad un meccanismo antineoplastico ad ampio spettro innescato dal fungo assunto nella sua interezza; sono implicati sia i triterpenoidi che i polisaccaridi.

Nel topolino da esperimento sia l'aggiunta al cibo ed ancor più l'iniezione di polisaccaridi del fungo inibivano l'80-90% delle crescite di sarcomi impiantati.

Analoghi risultati positivi, sempre nel topo, sono stati riscontrati per altri tumori indotti sperimentalmente a livello di prostata, fegato, polmone e colon.
Vista l'importanza del meccanismo dell'angiogenesi nella progressione della malattia neoplastica, sono stati fatti esperimenti in vitro su colture cellulari in presenza di fattori di stimolo dell'angiogenesi. Il Ganoderma riduce lo stimolo angiogenetico ed antagonizza quindi lo sviluppo del tumore e può rappresentare una prospettiva terapeutica sinergica con i nuovi farmaci oncologici anti angiogenetici. La sperimentazione clinica del Ganoderma Lucidum non è vastissima, tuttavia si è visto che dosaggi anche molto elevati, 4-5 g al giorno, per periodi anche molto lunghi, usati in pazienti con cancro al colon, non avevano alcun effetto collaterale.

Il trattamento con 1.5 g al giorno di estratto del fungo in soggetto con adenoma-polipo del colon determinava un blocco della crescita della neoplasia che invece aumentava di volume nel gruppo di controllo.

Alcuni studi che confermano le proprietà antitumorali del fungo Reishi Ganoderma Lucidum: [1], [2], [3], [4]

6 – Regolarizza la Glicemia

Alcuni *studi scientifici** in vitro e su modelli animali hanno evidenziato un'attività ipoglicemizzante del Reishi. In sostanza l'assunzione del fungo è molto utile in caso di Diabete, sia di tipo 1 che di tipo 2, perché riduce la presenza di glucosio nel sangue agendo su tre livelli:

•stimola la produzione di insulina da parte del Pancreas;

•incrementa l''utilizzazione periferica del glucosio;

•migliora il metabolismo epatico del glucosio.
Alcuni componenti del Ganoderma Lucidum hanno la capacità di inibire l'enzima α-glucosidasi che spezza gli amidi e disaccaridi alimentari, permettendo quindi l'assorbimento di glucosio. Il Reishi inibisce l'aldoso-reduttasi, enzima molto importante nel metabolismo del glucosio
che condiziona il verificarsi di complicanze cliniche del diabete, quali la retinopatia e la nefropatia.
Il fungo inoltre esercita un effetto protettivo antiossidante sulle β cellule del Pancreas, che sono quelle deputate alla produzione di insulina. Questo stesso effetto protettivo viene esercitato anche a livello renale, che è uno degli organi più colpiti dal diabete.
Alte dosi di fungo Ganoderma Lucidum sono in grado di migliorare la sensibilità cellulare all'insulina, soprattutto a livello muscolo-scheletrico, in maniera comparabile alla Metformina (farmaco per il trattamento del Diabete di tipo 2). Molti di questi effetti sono dovuti ad una protezione mitocondriale esercitata dal Reishi, responsabile anche dell'accelerazione della guarigione delle ferite nei soggetti diabetici.
*Studi scientifici sul Diabete: [1], [2], [3]

7 – Previene l'Alzheimer

Alla base dell'insorgenza della malattia dell'Alzheimer vi sono vari meccanismi biologici e, in primis, la degenerazione delle sinapsi neuronali, causata dal peptide

beta-amiloide. Attraverso uno studio è stato scientificamente dimostrato che l'estratto acquoso del fungo Ganoderma Lucidum, è in grado di contrastare l'attività del peptide beta-amiloide, riuscendo a prevenire i danni causati dalla stesso.
Inoltre, è stato sperimentato anche l'effetto della somministrazione di spore di Ganoderma Lucidum nei ratti da laboratorio in precedenza trattati con streptozotocina (sostanza tossica), e si è scoperto che allevia lo stress ossidativo e disfunzione mitocondriale dell'ippocampo, protegge i neuroni dall'apoptosi (morte cellulare programmata) e migliora il deterioramento cognitivo.

8 – Protettivo del Fegato

Il Ganoderma Lucidum, all'interno dell'organismo svolge una potente azione epatoprotettiva. Questo è un altro dei motivi per cui in Oriente viene associato alla chemioterapia, dato che come è noto, questo genere di farmaci può provocare dei danni al fegato.
L'azione protettiva del fegato da parte del fungo si esplica su vasta scala ed il fegato viene anche protetto da possibili danni tossici di sostanze pericolose come ad esempio cadmio, galattosamina, tetracloruro di carbonio, benzopirene e micobacterium bovis. Inoltre antagonizza la tendenza fibrotica indotta da tioacetamide e dal cancro epatico.
Epatite B: Il fungo Reishi si è rivelato estremamente utile anche nel trattamento dell'epatite B, sia in fase acuta, che cronica per la sua azione antifibrotica. Un piccolo studio su 4 pazienti con epatite B e transaminasi e bilirubina elevate ha confermato l'effetto benefico dell'uso tradizionale del fungo nelle epatopatie a carattere infiammatorio. La somministrazione per 3 mesi di 6 g. di Ganoderma Lucidum, ha portato ad una significativa riduzione delle transaminasi dopo un mese ed a una loro definitiva normalizzazione al termine della cura, con ripristino della corretta funzionalità epatica. L'effetto sul virus dell'epatite B è potenziato dalla associazione con un'altra pianta cinese, la Sophorae flavescentis o Ku shen.
Anche laa dottoressa Ulrike Lindequist, dell'Istituto di Farmacia dell'Università di Greifswald, in Germania, cita 4 ricerche scientifiche, il cui risultato conferma che il fungo Ganoderma Lucidum è estremamente utile in caso di Epatite B.

Prendendo in esame un gruppo di pazienti, il dottor Gao ha documentato che il trattamento con il fungo, nel 33% dei casi, ha ricondotto nella norma le transaminasi elevate e nel 17% ha eliminato e negativizzato l'antigene B (HBS) dal sangue. Questa nuova ricerca, pubblicata sull'autorevole rivista scientifica "International Journal of Medicinal Mushrooms", ha dunque documentato l'efficacia del Ganoderma Lucidum ed aperto la strada al suo utilizzo nel trattamento dell'Epatite virale B cronica. (Gao et al. 2002)

Gli altri tre studi hanno invece stabilito che il fungo Reishi, essendo ricco di acidi Ganoderici R e S e di acido Ganosporerico A, possiede una spiccata proprietà epatoprotettiva, in grado di neutralizzare la galattosamina, prodotta dalla flora disbiotica dell'intestino. Ricordo che la galattosamina è una sostanza cancerogena responsabile dell'insorgenza di epatiti, cirrosi e tumori. (Hirotani M, 1986; Chen RY, 1993; Wang MY, 2002)

9 – Migliora le energie fisiche e mentali

Il Ganoderma Lucidum è ritenuto un rimedio naturale perfetto anche per le persone con problemi di stanchezza psichica e fisica, nonché per gli sportivi che cercano un modo naturale per migliorare le proprie performance.
Il fungo agisce migliorando l'ossigenazione del sangue, l'afflusso sanguigno agli organi e l'efficienza cardiaca. Di conseguenza, ricevendo più ossigeno e nutrimento, muscoli, cuore e cervello possono funzionare al meglio. Inoltre il Ganoderma Lucidum migliora sensibilmente l'energia prodotta da ogni singola cellula, incrementando il vigore fisico e permettendoci di ottenere risultati migliori tanto nello sport quanto nella vita di tutti i giorni.
In particolare risultati davvero eclatanti si ottengono in quel che viene definito come "Mal di montagna", una condizione patologica causata dal mancato adattamento dell'organismo alle grandi altitudini, in particolare dovuta alla più bassa pressione atmosferica che determina una ridotta presenza di ossigeno nell'organismo. Gli effetti del fungo Reishi sono stati studiati da scalatori cinesi che hanno raggiunto vette oltre i 7.000 metri con minimi problemi.
Questi risultati sono da attribuirsi ad una migliore ossigenazione del sangue indotta dal fungo. L'utilizzo regolare di Ganoderma Lucidum crea una grande disponibilità di acetil-CoA che attiva il ciclo di Krebs, giustificando molti degli effetti terapeutici del fungo, mentre il germanio organico è responsabile di un maggiore apporto di ossigeno ai tessuti.

10 – Migliora e protegge la pelle

Il Ganoderma Lucidum inibisce l'enzima tirosinasi con effetto limitante sulla sintesi di melanina cutanea. Pertanto questo fungo ha la capacità, usato localmente, di rendere la pelle più brillante e può essere un presidio terapeutico importante nella prevenzione del melanoma e nella cura di melasma ed altre anomale iperpigmentazioni cutanee. [Studio]

11 – E' un potente antiossidante

Vari studi scientifici hanno dimostrato che i terpeni del fungo Ganoderma Lucidum, possiedono importanti proprietà antiossidanti e possono proteggere le strutture cellulari dai danni legati allo stress ossidativo, rallentando in modo significativo l'invecchiamento cellulare.

12 – Rilassante e sedativo

Il fungo Ganoderma Lucidum è stato tradizionalmente utilizzato anche come sedativo, in quanto particolarmente utile per le persone stressate, che soffrono di insonnia, ansia e nervosismo.
Il Reishi ha infatti un effetto ipnotico sinergico con il TNF α e potenzia l'effetto dei barbiturici, potenziando autonomamente l'attività cerebrale delta; può essere

considerato un antagonista dei recettori benzodiazepinici. La somministrazione del Ganoderma riduce l'irritabilità ed aumenta la capacità di rilassarsi e dormire.
Sono stati condotti vari e vasti studi per indagare gli effetti del fungo cinese sulla neurastenia, sindrome complessa caratterizzata da: dolore muscolare, vertigini, cefalea, disturbi del sonno, incapacità di rilassarsi, irritabilità e dispepsia. Dopo 2 mesi di terapia con dosi considerevoli di Reishi (fino a 5 g al giorno), si è notato in gran parte dei pazienti un sensibile miglioramento dei sintomi anche se non si conosce il meccanismo d'azione di questo effetto.

Controindicazioni del Ganoderma Lucidum

Come già descritto ad inizio pagina, il fungo Ganoderma Lucidum nella Medicina Tradizionale Cinese è considerato come "rimedio superiore", cioè privo di effetti collaterali.

In effetti la ricerca scientifica sembra confermare questa tesi, dato che non è stata riportata alcuna tossicità associata all'utilizzo del Reishi. Tuttavia in rari casi sono stati segnalati leggeri disturbi digestivi, eritemi cutanei, o emicrania, limitati però al primo periodo di utilizzo. Questi "effetti collaterali", sono attribuibili al processo di detossificazione innescato dal Ganoderma.

Sono riportati casi nei quali la somministrazione di dosaggi elevati del fungo ha determinato l'emissione di feci molli. Tale effetto collaterale può essere contrastato assumendo buone dosi di vitamina C, vitamina che tra l'altro migliora sensibilmente l'assorbimento dei nutrienti contenuti nel fungo.

Interazione con i farmaci

Nel caso in cui assumiate farmaci per la pressione, anticoagulanti ed ipoglicemizzanti (ad esempio insulina, o metformina) perché il fungo svolge tutte queste attività e può quindi provocare ipotensione, sanguinamento eccessivo, o ipoglicemia.

Come tutti i funghi con proprietà immunomodulanti, il Reishi è sconsigliato ai pazienti che hanno subito trapianti di organi, o che assumano farmaci immunosoppressivi.

Come si assume il Ganoderma?

I maggiori esperti di Micoterapia, come il dott. Ivo Bianchi e la dott.ssa Stefania Cazzavillan, consigliano di assumere il Ganoderma Lucidum nella sua forma intera e non come estratto secco.
Il motivo è che il fungo, nella sua integrità, contiene quello che in gergo medico viene definito come "fitocomplesso", ovvero un insieme di nutrienti (vitamine, sali minerali, polisaccaridi, terpenoidi, enzimi, ecc.) che all'interno dell'organismo agiscono in sinergia, potenziando l'uno il lavoro dell'altro. Ciò negli estratti (in polvere o liquidi) non succede, in quanto viene appunto "estratta" solo una parte di questi nutrienti,

ovvero quelle sostanze che secondo la Scienza odierna svolgono la funzione più importante e che vengono poi distribuiti in forma concentrata, liquida o in pastaglie.

Come assumerlo?

Nella sua forma “intera” il fungo Reishi si trova in commercio sia come fungo secco intero o polverizzato, da utilizzare per la preparazione di decotti, integratori in pastiglie o bevande calde.

Noi da più di 10 anni usiamo bevande arrichite già di ganoderma lucidum della migliore qualità.

Il dottor Ivo Bianchi consiglia di integrare l’assunzione di Reishi con della vitamina C (per esempio aggiungendo del succo di limone, o assumendo delle pastiglie di vitamina C organica).

Contatta Subito chi Ti ha inviato questo Documento per Scoprire come Poter Assumere la Migliore Qualità di Ganoderma Lucidum Biologica!