

REISHI: IL FUNGO PER LA LONGEVITÀ

Il Reishi nutre e l'ago armonizza

I Parte

W. Ardigò*

Dalla tradizione alla scienza moderna

Il Reishi (*Ganoderma lucidum*) è un millenario protagonista della Medicina Tradizionale Cinese.

È un fungo medicinale, conosciuto probabilmente fin dal 2.800 a.C., epoca del più antico testo cinese sui farmaci, il "Classico delle erbe del divino coltivatore" (Shénnóng bencao jing), attribuito all'imperatore Shennong. Tra i 365 rimedi derivati da minerali, piante e animali qui descritti, il Reishi occupa un posto di rilievo, collocato fra le dieci "erbe di rango superiore", che posseggono dei requisiti superiori: grandi benefici e assenza di effetti collaterali. La tradizione inoltre assegna al *Ganoderma lucidum* il nome di Reishi, che significa "fungo per la longevità". Pagato a peso d'oro, è considerato il rimedio o uno dei rimedi più adatti per arrivare in buona salute fino a tarda età.

Il Reishi con questa solida reputazione nella Medicina Tradizionale Cinese, è entrato nelle Università e nei centri di ricerca di tutto il mondo, dove, grazie al lavoro di centinaia di scienziati e alle moderne tecnologie scientifiche sono stati svelati i suoi segreti. La composizione in principi



attivi e i meccanismi d'azione sono conosciuti nei particolari, sottoposti agli stessi metodi con cui si studiano i meccanismi d'azione dei farmaci.

Cos'è venuto alla luce? L'inestimabile valore del Reishi nella prevenzione e nella cura delle malattie, che già gli antichi avevano colto.

Il Reishi però è "primus inter pares", perché gli altri funghi medicinali, una decina in tutto, come Shiitake, Maitake, Cordyceps, Agaricus, Auricularia, Hericium e

Polyporus, sono solo meno conosciuti, ma producono risultati di simile valore.

Ecco perché nel mondo continua a crescere la fama del Reishi e della micoterapia, che è diventata un vero e proprio metodo di cura.

Reishi, MTC e agopuntura

Il Reishi favorisce i benefici dell'agopuntura e l'agopuntura favorisce i benefici del Reishi. Queste due metodiche congiunte si potenziano.

Il Reishi ha la capacità di nutrire l'energia Qi e il sangue Xuè dei meridiani, lo Shen e i midolli nelle sindromi da vuoto, sintomi che la MTC tende ad affidare alle ricette erboristiche e alla moxibustione.

Ma anche in presenza di sintomi da pienezza il contributo del Reishi è altrettanto utile, perché la sua composizione equilibrata non li aumenta, anzi contribuisce alla loro riduzione e al recupero

* medico, omeopata, agopuntore, psichiatra, psicoterapeuta, ex responsabile di CPS

ro dell'equilibrio, che in termini occidentali significa: reale assenza di effetti collaterali.

L'agopuntura collabora in modo prezioso con il Reishi attraverso due azioni complementari e sinergiche. Schematizzando il trattamento con gli aghi, esercita la sua azione in sintonia alle sfaccettature della diagnosi energetica, trasformando il pieno, la stasi e armonizzando gli squilibri in modo flessibile, secondo le necessità dell'organismo.

Secondariamente il trattamento con gli aghi produce effetti molto più rapidamente, fin dalla prima seduta, mentre generalmente il Reishi comincia a dare risultati migliori sui sintomi soprattutto nel secondo e nel terzo mese, consolidando sempre più la sua azione nei mesi successivi.

I suoi punti di forza

La grande abbondanza di principi attivi, circa 400, fa del Reishi un fungo completo, efficace nella prevenzione e nella cura di moltissime malattie. La sua azione s'indirizza alla risoluzione non solo dei sintomi ma anche delle cause sottostanti.

Beta-glucani, terpeni, adenosina, enzimi epatici e germanio sono i principi attivi più "nobili", assai rari in natura. Sono presenti quasi unicamente nel Reishi e anche nei funghi medicinali, in quantità solitamente un po' inferiori. Inoltre sono presenti antiossidanti, vitamine B e D, macrominerali, minerali traccia, tra cui Selenio ed aminoacidi essenziali, preziosi nell'alimentazione vegetariana.

Malattie batteriche, virali e infiammatorie

Il Reishi è di grande aiuto nelle malattie batteriche, virali e infiammatorie. I beta-glucani e i terpeni, potenziano i meccanismi immunitari di allerta, per cui i batteri e i virus devono affrontare difese agguerrite, quasi invincibili (Halpern G, 2013).

La doppia azione contro i microrganismi patogeni e contro le infiammazioni è preziosa nella prevenzione e nella cura delle malattie delle vie aeree, come faringiti, tonsilliti, bronchiti, influenza, e delle infezioni delle vie urinarie, come cistiti.

I terpeni sono antivirali efficaci sia contro i virus meno aggressivi, come i virus influenzali, l'herpes simplex labiale (HSV 1), l'herpes simplex genitale (HV 2), il virus del papilloma umano (HPV), ma anche contro i virus HIV e dell'epatite C (Min B, 1998).

Malattie infiammatorie croniche e morbo di Crohn

Il Reishi è un forte antinfiammatorio cortison-like di efficacia pari ai cortisonici. Secondo le ricerche del prof. Stavinoha, farmacologo dell'Università di Sant'Antonio nel Texas (Stavinoha W, 1996), rappresenta un'alternativa di grande valore ai cortisonici, che garantisce risultati simili, sebbene più lenti, senza produrre gli effetti collaterali tipici di questi farmaci. La sua azione è totalmente diversa, diretta alla risoluzione dei sintomi ma anche delle cause. Utile nel morbo di Crohn, nelle artriti, nelle malattie autoimmuni e in tutte le malattie in cui si usa il cortisone. Il Reishi gradualmente permette di ridurre e anche di sospendere il cortisone.

Allergia al nichel, altre allergie e asma

Questo fungo è in grado di eliminare gli anticorpi allergici patologici, le IgE, eliminando la reazione allergica. È anche un efficace antistaminico grazie al contenuto di terpeni, in particolare di acido ganoderico C1, C2 e D. (Kohoda H, 1985).

Altrettanto risolutiva è la sua azione nell'asma, dove risolve con gli stessi meccanismi patogeni che causano una malattia diversa.

Pelle

Le donne in Cina, in Giappone grazie all'assunzione del Reishi hanno quella pelle meravigliosa senza età. Ma è altrettanto utile nelle dermatiti infiammatorie, allergiche, da contatto, negli eczemi e nell'orticaria. (Powell M, 2006)

Irregolarità mestruali, infertilità, ovaio policistico e menopausa

Stimola le ovaie a produrre gli ormoni femminili carenti e le cellule dell'apparato femminile a migliorare la sensibilità all'azione ormonale. Migliora le irregolarità mestruali, aiuta la fertilità e la gravidanza (Shimizu K, 2009). Riduce i sintomi dell'endometriosi, tiene lontani i fibromi e ne contrasta i sintomi, elimina con molta efficacia i disturbi della pre-menopausa e della menopausa. Le donne in Cina e in altri paesi dell'Asia orientale lo usano come rimedio di base per la prevenzione e nella cura di queste patologie.

Psiche

È utile contro ansia, insonnia e depressione di media entità. Grazie all'adenosina, rasserena i centri predisposti all'alternanza sonno-veglia. Inoltre, migliora le funzioni psichiche in generale, anche attraverso il maggior afflusso di sangue nel distretto cerebrale. Porta serenità e benessere nel corpo e nello spirito.

Malattie cardiovascolari

Il Reishi è veramente eccellente nella prevenzione e nella cura delle malattie cardiovascolari, in particolare nelle extrasistoli, nelle tachicardie, nelle aritmie e nelle sindromi da elevato rischio coronarico (Rajasekaran M, 2012). Le sue qualità dipendono dall'adenosina, che essendo un ottimo vasodilatatore, aumenta la portata dei vasi sanguigni coronarici, ma anche cerebrali, renali, della retina, del muscolo, della pelle e di tutto il corpo. Aumenta la forza del cuore e normalizza il ritmo.

Reishi in pratica

Posologia: Il prof. Bensky ritiene adeguato il dosaggio compreso tra 3-9 g di Reishi secco giornaliero come decotto (Bensky D, 1999). Per la mia esperienza, la posologia di Reishi minima efficace in compresse, che garantisce al Reishi di attraversa lo stomaco indenne è di 2 g al giorno. Questo è il dosaggio minimo efficace base nelle diverse patologie (che consiglio anche per gli altri funghi medicinali), perché

sotto questa soglia i risultati sono decisamente inferiori e incostanti.

Tempi: Tre-sei mesi per una buona riduzione dei sintomi nelle patologie meno gravi e meno radicate, sei mesi-un anno nelle patologie croniche di vecchia data. L'assunzione di funghi per lunghi periodi o anche per tutta la vita, come prevenzione, come fanno in Oriente e in molte parti del mondo è un'ottima scelta.

Associazioni: Il Reishi può essere associato a tutti i farmaci e non interferisce con nessuno di essi, perché i suoi meccanismi d'azione sono molto diversi da quelli farmacologici. Anzi ne riduce gli effetti collaterali. Non ha alcuna incompatibilità nemmeno con i farmaci fluidificanti, perché non altera i meccanismi della coagulazione.

Il Reishi si rende più utile se utilizzato in sinergia con altri funghi.

Bibliografia

- Ardigò W. (2013): "I 4 poteri del Reishi e della Micoterapia. 10 anni di esperienze nella cura della salute e delle malattie" Ed. ilmiolibro.it.
- Ardigò W. (2015): "Micoterapia per tutti. Guida alla scelta dei funghi medicinali" Ed. ilmiolibro.it.
- Bensky D, Barolet R. (1999): "Farmacologia cinese. Formule e strategie" Editore: CEA
- Halpern G. (2013): "I Funghi che Guariscono" Ed. Punto d'Incontro
- Kohoda H, Tokumoto W et al. (1985): "The biologically active constituents of *Ganoderma lucidum* (Fr.) Karst. Histamine release-inhibitory triterpenes. Chem. Pharm. Bull.
- Min Bs, Nakamura N et al. (1998): "Triterpenes from the spores of *Ganoderma lucidum* and their inhibitory activity against HIV-1 protease". Chemical and Pharmaceutical Bulletin, 46: 1607-12.
- Powell M. (2006): "The use of *Ganoderma lucidum* in the management of histamine-mediated allergic responses." Ed. Collin, Brown "Townsewd letter for doctors and patients.
- Rajasekaran M, Kalaimagal C. (2012): "Cardioprotective effect of a Medicinal Mushroom, *Ganoderma lucidum* against Adriamycin induced toxicity." International Journal of Pharmacology, 8: 252-258.
- Sanodiya BS, Thakur GS et al. (2009): "*Ganoderma lucidum*: a potent pharmacological macrofungus." Current pharmaceutical biotechnology, 10 (8): 717-742.
- Shimizu K, Miyamoto I et al (2009): "Estrogen-like activity of ethanol extract of *Ganoderma lucidum*." Journal of Wood Science, 55 (1): 53-59.
- Stavinoha W, Satsangi N et al (1995): "Study of the antiinflammatory efficacy of *Ganoderma lucidum*", Ed: Kim, Kim. The Pharmaceutical Society of Korea, pp. 3-7.
- Tang W, Gao Y, (2005): "A Randomized, double-blind and placebo-controlled study of a *Ganoderma lucidum* polysaccharide extract (ganopoly) in neurasthenia." Journal of Medicinal Food, 8: 53-58.
- Tasaka K, Mio M et al. (1988): "Antiallergic constituents in the culture medium of *Ganoderma lucidum*. (II). The inhibitory effect of cyclooctasulfur on histamine release", Agents Actions, 23: 157-160.