



GUIDA AL GANODERMA LUCIDUM

Reishi: proprietà, benefici ed effetti del fungo dell'immortalità

Origini, tradizione orientale e ricerca contemporanea sul fungo medicinale più studiato della micoterapia moderna.

Il Reishi è un fungo dalle antiche origini orientali, conosciuto in Giappone come «fungo dell'immortalità» o «fungo divino» per il valore simbolico legato a fortuna e longevità e per il ruolo che ricopre da secoli nelle pratiche di benessere tradizionali. Da migliaia di anni il Ganoderma lucidum viene utilizzato in Asia per le sue numerose proprietà, mentre oggi sta conquistando sempre più popolarità anche in Europa. In questa guida raccontiamo origini, tradizione orientale, benefici principali e indicazioni sul dosaggio.

GUARDA IL VIDEO

Veeta-San racconta il Reishi

Scopri le proprietà del Ganoderma lucidum nel nostro short con il maestro Veeta-San.

[youtube.com/shorts/cxCZrCelxis](https://www.youtube.com/shorts/cxCZrCelxis)



Origini e storia del fungo medicinale Reishi

Il fungo medicinale Reishi, conosciuto scientificamente come *Ganoderma lucidum*, è uno dei rimedi naturali più celebri della tradizione orientale. Utilizzato da millenni nella Medicina Tradizionale Cinese e Giapponese, il Reishi è considerato un simbolo di longevità, equilibrio e benessere psicofisico.

Le sue origini affondano in epoche antichissime: esistono infatti documenti storici che attestano l'impiego del fungo medicinale Reishi in Cina già molti secoli prima di Cristo. Secondo alcune testimonianze, il suo utilizzo risalirebbe addirittura a oltre 4.000 anni fa.

Nella tradizione cinese il Reishi è conosciuto con il nome di «Ling Zhi», espressione che può essere tradotta come «fungo dell'immortalità» o «erba della potenza spirituale». Per oltre 2.000 anni è stato considerato uno dei rimedi naturali più preziosi della medicina orientale, riservato inizialmente agli imperatori, ai nobili e ai sacerdoti taoisti.

Uno dei testi più importanti che ne descrivono le proprietà è il celebre *Compendium of Materia Medica* del XVI secolo, antica farmacopea cinese nella quale il *Ganoderma lucidum* viene associato al sostegno dell'energia vitale, della memoria e delle capacità mentali.

Secondo la cultura orientale, il fungo medicinale Reishi era in grado di favorire l'armonia tra corpo e mente, sostenendo il cosiddetto «Qi», ovvero l'energia vitale che, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, scorre all'interno dell'organismo.



Ganoderma lucidum — il celebre fungo dalla cappella lucida e dai riflessi rossastri.

Il Reishi nella Medicina Tradizionale Cinese

Il fungo medicinale Reishi occupa un posto di assoluto rilievo nello *Shennong Bencao Jing*, il più antico trattato cinese dedicato alle erbe medicinali. L'opera attribuita al leggendario imperatore Shennong classificava 365 rimedi naturali suddividendoli in tre categorie:

- erbe superiori;
- erbe medie;
- erbe inferiori.

Il *Ganoderma lucidum* veniva inserito tra le «erbe superiori», considerate sicure e benefiche anche per utilizzi prolungati. In alcuni passaggi del trattato, il Reishi viene descritto come un rimedio capace di:

- sostenere l'energia vitale;

- favorire lucidità mentale e memoria;
- tonificare l'organismo;
- promuovere longevità e benessere generale.

Nel trattato medico il fungo Reishi viene così menzionato:

"Il gusto è amaro, la sua energia atmosferica neutra; non è tossico. Cura l'accumulo di fattori patogeni nel torace. È buono per il Qi della testa, incluse le attività mentali. Tonifica la milza, aumenta la saggezza, migliora la memoria, impedendoti di dimenticare. Se assunti per lunghi periodi alleggerisce il corpo, e tu non diventerai mai vecchio. Allunga gli anni. Ha potere spirituale e sviluppa lo spirito, rendendoti simile agli immortali."

Per questo motivo il fungo medicinale Reishi era ritenuto una delle sostanze naturali più preziose dell'antica medicina cinese, persino più importante del ginseng.

La leggenda del *Ganoderma lucidum*

Intorno al fungo medicinale Reishi sono nate numerose leggende e racconti tramandati nei secoli. Secondo la tradizione, i sacerdoti taoisti del I secolo d.C. furono tra i primi a sperimentarne le proprietà. Si racconta che utilizzassero il Reishi per preparare pozioni ed elisir destinati a favorire lunga vita, vitalità e crescita spirituale.

In quell'epoca i sacerdoti taoisti erano considerati figure misteriose, a metà tra guaritori e alchimisti, e si mormorava che fossero anche in grado di lanciare incantesimi e preparare misture dai poteri magici. In pratica erano considerati alla stregua di maghi e stregoni, in grado di curare le malattie con la magia. In realtà non avevano nulla di magico, ma possedevano conoscenze tali del mondo erboristico da permettere loro di sfruttare al meglio le proprietà officinali delle erbe per la cura della persona. E tra le numerose erbe medicinali, il Reishi occupava senza dubbio un posto d'onore.

Tra i circoli taoisti il fungo Reishi era ritenuto anche un simbolo di buon auspicio, da usare come talismano, ovvero quello che potremmo definire oggi come «portafortuna». I sacerdoti taoisti erano soliti appenderlo alla soglia di casa, o sopra il letto per scacciare gli spiriti maligni. Altri invece lo tenevano sempre con sé, nella speranza di allontanare malanni e sfortuna. Il fungo veniva infine impiegato a scopi terapeutici quando gli altri rimedi si rivelavano inefficaci: era infatti talmente raro e prezioso che sarebbe stato un sacrilegio sprecarlo per cose da nulla.

Anche il filosofo cinese Wang Chung descrisse nei suoi scritti l'uso dei funghi medicinali da parte dei taoisti, associandoli alla ricerca di elevazione spirituale e armonia interiore.

L'imperatore Wu-Ti e il fungo dell'immortalità

Una delle storie più celebri legate al fungo medicinale Reishi riguarda l'imperatore Wu-Ti della dinastia Han. Secondo la leggenda, nell'anno 109 a.C. l'imperatore trovò nel proprio palazzo un raro esemplare di *Ling Zhi*. Interpretando il ritrovamento come un segno favorevole del destino, decise di concedere la grazia a numerosi prigionieri e distribuire cibo e vino alle famiglie più povere.

L'episodio fu celebrato con una poesia dedicata al fungo sacro, considerata ancora oggi una delle più antiche testimonianze letterarie sul Reishi nella cultura cinese.

Proprietà e benefici del fungo medicinale Reishi

Negli ultimi anni il fungo medicinale Reishi è stato al centro di numerose ricerche scientifiche che ne hanno approfondito i possibili effetti sul benessere generale dell'organismo. Il *Ganoderma lucidum* contiene infatti composti bioattivi come polisaccaridi, beta-glucani, triterpeni, peptidi e antiossidanti naturali, sostanze che sembrano contribuire alle sue proprietà adattogene e immunomodulanti.

È importante ricordare che il Reishi non sostituisce terapie mediche o farmaci prescritti dal medico, ma viene comunemente utilizzato come supporto naturale nell'ambito della micoterapia e della medicina integrativa.

I principali benefici del Reishi in sintesi

Otto aree in cui il *Ganoderma lucidum* può sostenere l'organismo



Sistema immunitario
Polisaccaridi e beta-glucani



Antinfiammatorio
Triterpeni bioattivi



Stress e umore
Effetto adattogeno



Qualità del sonno
Rilassamento naturale



Cuore e circolazione
Supporto cardiovascolare



Pelle equilibrata
Azione antiossidante



Fegato e intestino
Funzionalità epatica



Energia vitale
Tonico generale 'Qi'

Attività immunostimolante

Uno degli aspetti più studiati del fungo medicinale Reishi riguarda il suo possibile effetto di sostegno sul sistema immunitario. Diversi studi attribuiscono questa attività principalmente ai polisaccaridi e ai beta-glucani presenti nel *Ganoderma lucidum*, composti che sembrano interagire con alcune cellule immunitarie come macrofagi, linfociti T e cellule Natural Killer. [1]

Secondo alcune ricerche, questi polisaccaridi potrebbero contribuire a modulare la risposta immunitaria favorendo una maggiore produzione di anticorpi e migliorando la capacità dell'organismo di reagire agli

agenti patogeni. Alcuni studi sperimentali suggeriscono inoltre che i beta-glucani del Reishi si leghino a specifici recettori cellulari coinvolti nell'attivazione delle difese immunitarie. [2]

Per questo motivo il fungo medicinale Reishi viene spesso impiegato nella tradizione orientale come tonico generale e supporto nei periodi di stress fisico o di maggiore vulnerabilità immunitaria.

Azione antinfiammatoria

Il Reishi è noto anche per le sue potenziali proprietà antinfiammatorie. Alcune ricerche hanno evidenziato che i triterpeni contenuti nel *Ganoderma lucidum* potrebbero contribuire a inibire alcuni enzimi e mediatori coinvolti nei processi infiammatori cronici. [1]

Questo meccanismo è uno dei motivi per cui il fungo medicinale Reishi viene studiato in relazione a condizioni caratterizzate da stati infiammatori persistenti, come dolori articolari, allergie stagionali e affaticamento cronico. Sebbene i risultati siano promettenti, la ricerca scientifica è ancora in evoluzione e sono necessari ulteriori studi clinici sull'uomo.

Effetti sul benessere emotivo e sulla gestione dello stress

Nella Medicina Tradizionale Cinese il fungo medicinale Reishi viene spesso definito «fungo della calma» grazie al suo possibile effetto riequilibrante sul sistema nervoso. Alcuni studi preliminari suggeriscono infatti che il *Ganoderma lucidum* possa contribuire al benessere emotivo, aiutando l'organismo ad adattarsi meglio alle situazioni di stress fisico e mentale. [3]

Secondo alcune ipotesi scientifiche, i composti attivi del Reishi potrebbero influenzare indirettamente alcuni neurotrasmettitori legati all'umore, come serotonina e dopamina, favorendo una sensazione generale di rilassamento e stabilità emotiva. Per questo motivo il Reishi viene spesso utilizzato come supporto naturale nei periodi caratterizzati da tensione psicofisica, nervosismo o stanchezza mentale.

Reishi e qualità del sonno

Uno degli utilizzi tradizionali più diffusi del fungo medicinale Reishi riguarda il miglioramento della qualità del sonno. In Cina e Giappone il *Ganoderma lucidum* viene da secoli associato al rilassamento e al recupero energetico.

Alcune ricerche sperimentali pubblicate sul *Journal of Ethnopharmacology* hanno osservato che gli estratti di Reishi possono aumentare la durata del sonno e favorire un maggiore rilassamento del sistema nervoso centrale in modelli animali. [4] I triterpeni e i polisaccaridi contenuti nel fungo sembrano infatti possedere proprietà calmanti che potrebbero favorire l'addormentamento e migliorare la qualità del riposo notturno.

Sebbene siano necessari ulteriori studi clinici sull'uomo, il Reishi viene oggi frequentemente utilizzato all'interno di protocolli naturali dedicati al benessere del sonno e alla gestione dello stress.

Benefici su cuore, polmoni, fegato, reni, pelle e altri organi

I triterpeni presenti nel fungo Reishi sono studiati per il loro possibile effetto antinfiammatorio e per la capacità di modulare il rilascio di istamina. Per questo motivo, il fungo Reishi viene spesso utilizzato come supporto naturale da persone con disturbi infiammatori, allergie stagionali, sensibilità cutanee o problematiche che coinvolgono articolazioni, fegato e reni.

Il Reishi è inoltre apprezzato per il suo potenziale contributo al mantenimento della normale pressione sanguigna e dei livelli di colesterolo, oltre che per il supporto al sistema cardiovascolare. Alcune ricerche suggeriscono infatti che possa favorire la circolazione sanguigna e sostenere la buona funzionalità del cuore. Viene tradizionalmente impiegato anche per supportare il benessere delle vie respiratorie, in presenza di disturbi come bronchite o asma.

Anche fegato e intestino possono beneficiare delle proprietà del fungo medicinale Reishi: il fungo è noto per il suo ruolo di supporto alla funzionalità epatica e all'equilibrio del microbioma intestinale. Inserito in uno stile di vita sano ed equilibrato, può contribuire al benessere metabolico e al controllo del peso corporeo.

Dosaggio del fungo medicinale Reishi

Il dosaggio del fungo medicinale Reishi può variare in base alla formulazione utilizzata, alla concentrazione degli estratti e alle esigenze individuali. Generalmente il Reishi viene assunto sotto forma di:

- polvere;
- capsule;
- estratto secco;
- tisane o decotti.

I quantitativi comunemente utilizzati negli integratori alimentari variano solitamente tra 500 mg e 3 grammi al giorno, a seconda dell'obiettivo e della concentrazione del prodotto. Indicativamente:

- per il supporto immunitario vengono spesso utilizzati dosaggi più bassi;
- per relax, benessere generale e qualità del sonno si impiegano frequentemente dosaggi più elevati.

Le capsule risultano pratiche da trasportare e assumere durante la giornata, mentre la polvere consente una maggiore personalizzazione del dosaggio. Prima di assumere integratori a base di *Ganoderma lucidum* è comunque consigliabile seguire le indicazioni riportate dal produttore o confrontarsi con un professionista sanitario qualificato.

Combinare il Reishi con altri nutrienti e funghi medicinali

Come accade per molti rimedi naturali, anche il fungo medicinale Reishi viene spesso utilizzato in combinazione con altri principi attivi per ottenere un'azione più completa e sinergica.

Uno degli abbinamenti più diffusi è quello con la vitamina C, nutriente che può favorire un migliore assorbimento dei composti bioattivi del *Ganoderma lucidum* e contribuire ulteriormente al normale funzionamento del sistema immunitario. Anche il tè verde rappresenta una combinazione particolarmente apprezzata: grazie alla presenza di polifenoli e antiossidanti naturali, questi due ingredienti possono agire in sinergia e sostenere il benessere generale dell'organismo.

Nella micoterapia moderna il Reishi viene inoltre frequentemente associato ad altri funghi medicinali come:

- Shiitake;

- Cordyceps;
- Hericium erinaceus.

Queste formulazioni combinate vengono utilizzate per creare complessi funzionali destinati a supportare energia, equilibrio immunitario, vitalità e benessere psicofisico generale.

Precauzioni e controindicazioni

Nonostante il fungo medicinale Reishi sia generalmente considerato sicuro, è opportuno adottare alcune precauzioni. L'assunzione di Ganoderma lucidum dovrebbe essere valutata con attenzione nei seguenti casi:

- terapie anticoagulanti;
- assunzione di immunosoppressori;
- gravidanza e allattamento;
- allergia ai funghi;
- patologie croniche o autoimmuni.

In alcune persone possono comparire lievi effetti indesiderati come disturbi gastrointestinali, secchezza della bocca o reazioni allergiche. Per questo motivo è sempre consigliabile consultare il proprio medico o un professionista sanitario prima di iniziare l'assunzione di integratori a base di Reishi, soprattutto in presenza di terapie farmacologiche in corso.

Interazione con i farmaci

Il Reishi può influenzare alcuni processi fisiologici dell'organismo; per questo motivo è importante prestare attenzione in caso di assunzione contemporanea di farmaci antipertensivi, poiché potrebbe contribuire a una riduzione della pressione arteriosa.

Inoltre, il fungo Reishi potrebbe avere effetti sulla coagulazione del sangue. L'utilizzo insieme a farmaci anticoagulanti o antinfiammatori richiede cautela e il parere del medico, soprattutto nei soggetti predisposti a sanguinamenti o lividi.

Alcune ricerche preliminari suggeriscono possibili interazioni tra Reishi e determinati farmaci chemioterapici o farmaci antidiabetici; tuttavia, le evidenze cliniche disponibili sono ancora limitate. Il Reishi potrebbe inoltre influenzare alcuni esami di laboratorio, inclusi specifici marker utilizzati in ambito diagnostico.

Per precauzione, gli integratori di Reishi sono generalmente sconsigliati durante la gravidanza e l'allattamento, nei soggetti con ipotensione, disturbi della coagulazione o in prossimità di un intervento chirurgico. In presenza di terapie farmacologiche o condizioni mediche particolari, è sempre consigliabile consultare il proprio medico prima dell'assunzione.

Perché il Reishi è ancora oggi così apprezzato

Il fascino del fungo medicinale Reishi deriva non soltanto dalle sue proprietà, ma anche dalla straordinaria storia che lo accompagna. Da simbolo di immortalità nella Cina imperiale a protagonista della moderna micoterapia, il *Ganoderma lucidum* continua a rappresentare uno dei funghi medicinali più conosciuti e utilizzati al mondo.

Ancora oggi il Reishi è rinomato per la sua azione benefica sull'energia vitale e per le sue eccezionali proprietà medicinali, capace di unire antiche tradizioni orientali e interesse scientifico contemporaneo.

GUARDA IL VIDEO

Veeta-San racconta il Reishi

Scopri le proprietà del *Ganoderma lucidum* nel nostro short con il maestro Veeta-San.

youtube.com/shorts/cxCZrCelxis



Bibliografia

- [1] Lin ZB. Cellular and molecular mechanisms of immuno-modulation by *Ganoderma lucidum*. *Journal of Pharmacological Sciences*. 2005;99(2):144–153.
- [2] Chan GC, Chan WK, Sze DM. The effects of beta-glucan on human immune and cancer cells. *Journal of Hematology & Oncology*. 2009;2:25.
- [3] Tang W, Gao Y, Chen G, et al. A randomized, double-blind and placebo-controlled study of a *Ganoderma lucidum* polysaccharide extract in neurasthenia. *Journal of Medicinal Food*. 2005;8(1):53–58.
- [4] Cui XY, Cui SY, Zhang J, et al. Extract of *Ganoderma lucidum* prolongs sleep time in rats. *Journal of Ethnopharmacology*. 2012;139(3):796–800.