

# Ganoderma Lucidum

## - Sumar informativ, cuprinzând și aspecte inedite -

Cunoscută sub numele de Reishi sau Ling Zhi, este o ciupercă răspândită atât în climatul tropical cât și în cel temperat, prezența ei fiind condiționată de prezența anumitor arbori pe care crește.

Ling Zhi înseamnă, în limba chineză, "planta puterii spirituale", și a fost de asemenea descrisă ca fiind "ciuperca nemuririi". Este folosită în Japonia și China de mai bine de 4000 de ani, fiind astfel una din ciupercile cu cea mai veche folosire în medicină. În scrierile medicale vechi din țările asiatice, această ciupercă apare uneori pe primul loc ca și importanță în fitoterapie, chiar înaintea Ginseng-ului. Cercetări moderne confirmă aceasta, arătând că Ganoderma Lucidum este o ciupercă cu efecte miraculoase pentru sănătatea oamenilor.

Ganoderma Lucidum este singura sursă cunoscută a unui grup de triterpene, numiți acizi ganoderici, care au o compoziție similară hormonilor steroizi. Studiile efectuate arată că acizii ganoderici **ajută la vindecarea alergiilor** prin inhibarea eliberării de histamină, **îmbunătățesc oxigenarea organismului și ameliorează funcțiile ficatului**. Acești acizi au un gust amar, iar prezența lor în componența produsului poate fi ușor recunoscută după gustul specific.

Compoziția primară a Ganodermei constă într-un complex de carbohidrați - polizaharide, proteine, aminoacizi. Polizaharidele descoperite în Ganoderma sunt solubile în apă, și au un puternic **efect de reducere a tumorilor, de reducere și reglare a tensiunii arteriale**, și de **reglare a sistemului imunitar**.

Substanțele active conținute în această plantă sunt în număr foarte mare, ele acționând în mod sinergic. Dintre efectele constatate în utilizarea sa în lungul timpului, unele dintre ele fiind confirmate de studiile contemporane, se pot enumera:

### **Efecte fizice:**

1. analgezic
2. antialergic
3. antiinflamator
4. antibacterian
5. antioxidant
6. antitumoral
7. antiviral
8. antidepresiv
9. reduce tensiunea arterială
10. reduce nivelul de colesterol
11. previne afecțiunile respiratorii
12. expectorant, antitusiv
13. stimulează sistemul imunitar

14. efect anti HIV
15. vitalizant
16. ameliorează tulburările sexuale
17. adjuvant în cazul herniei
18. îmbunătățește controlul urinar
- Pe plan psihic și emoțional este utilă în cazul:**
19. stărilor de nervozitate inexplicabilă
20. fluctuațiilor emoționale
21. depresiilor
22. timidității
23. fricilor inexplicabile
24. stărilor de anxietate
25. insomniei

Studiile de toxicitate efectuate până în prezent arată **că planta nu este toxică**, nici chiar în cantitățile maxime care au putut fi testate (>10g/kg corp, adică circa 70g zilnic, pentru un adult normal), dozele folosite în scop terapeutic în general fiind mult mai mici. Aceste doze se precizează în funcție de tipul afecțiunii, fiind tipic de 1-10g/zi, dozele minime folosindu-se pentru uz profilactic, sau de întreținere, ele fiind corespunzător mai mari în cazul afecțiunilor grave, fie ele acute sau cronice.

Modalitatea principală de acțiune sinergică a Ganoderma-ei Lucidum, conform principiilor medicale orientale, este aceea a **detoxifierii organismului și a restabilirii echilibrului acestuia**, deoarece boala este văzută ca un efect al dezechilibrului existent în organism, iar vindecarea ca restabilirea acestui echilibru natural.

În medicina chineză, se apreciază starea de sănătate în funcție de circulația energiei vitale Qi prin meridianele energetice, fiind pus accentul atât pe intensitatea cât și pe echilibrul acestei circulații, din punctul de vedere al armoniei energetice Yin-Yang (+/-). Unul dintre regulatoarele principale ale acestui echilibru este meridianul energetic numit Vas Guvernator, care controlează în modul său specific, toate

energiile de tip Yang din corp. În cazul majorității oamenilor în epoca actuală, se consideră că tulburările cele mai des întâlnite implică o "slăbire" sau o dizarmonie a acestor energii. Deoarece Ganoderma Lucidum acționează prin dinamizarea și armonizarea energetică a acestui meridian, Vas Guvernator, ea realizează în acest fel o "tonifiere" și o echilibrare energetică la nivelul întregului corp, prin restabilirea unei circulații energetice armonioase.

Pe această bază, sunt de remarcat o serie de efecte ale consumului sistematic al acestei plante, pe plan psihic și emoțional, datorită **eliminării** multor **tensiuni** existente, **a frustrărilor de natură sexuală**, **a starilor de nervozitate**, sau a **starilor depresive**, explicate tocmai prin realizarea acestei reechilibrări energetice.

Consumul regulat de Ganoderma poate îmbunătăți substanțial sistemul nostru imunitar, ajută la circulație, și în general ne furnizează o stare de sănătate mai bună, fiind un adevărat **tonic general pentru organism**. De asemenea Ganoderma mai este recomandată și în **hipertensiune arterială** și **hepatită**.

Se consideră ca are efect **de întărire a sistemului respirator** și de vindecare a plămânilor, fiind **foarte benefica** în cazul **tusei**, sau a altor afecțiuni respiratorii grave, cum ar fi **bronșita (inclusiv) cronică sau astmul**.

Foarte multe studii referitoare la proprietățile antitumorale ale Ganoderma-ei, confirmă puternicele **proprietăți antitumorale**, date de diversele polizaharide conținute. Activitatea antitumorală a fost confirmată atât in vitro cât și in vivo (în teste pe animale, unde au fost obținute rezultate spectaculoase), fiind raportate chiar **remisii tumorale complete**.

De asemenea, planta a fost remarcată ca un **supliment foarte eficient în cazul radioterapiei sau chimioterapiei**, **reducând** mult efectele secundare ale acestor tratamente, cum ar fi **oboseala, pierderea poftei de mâncare, căderea părului sau distrugerea măduvei**. Dozele utilizate în aceste cazuri au fost cuprinse între 5 și 10g de plantă (sau extractul echivalent al acestei cantități).

În cazul în care aceasta plantă este utilizată pentru **terapii intensive**, în cantitate mare (5-10g zilnic) se recomandă, pentru evitarea unor efecte secundare care pot apărea, realizarea unor așa numite "**cure**", realizând o **pauză de o lună odată la 4-5 luni** de utilizare continuă.

**Modalitatea cea mai simplă de utilizare** este de **ingerare directă** a pulberii de Ganoderma Lucidum, caz în care se va mesteca pulberea timp de 5-10 minute înainte de înghițire. În mod tradițional, deși dintre ciupercile utilizate în scop terapeutic Ganoderma este singura care se poate consuma nepreparată, este utilizat de asemenea **decoctul** (30minute-1ora), în acest fel fiind realizate multe din extractele utilizate în studiile contemporane. În acest caz, pentru ameliorarea gustului, se poate realiza **amestecarea** decoctului cu miere (dacă nu este contraindicată de altă afecțiune), dar **doar după racirea decoctului**, amestecul (1-2 litri) urmand a se bea pe tot parcursul zilei. De asemenea, se poate utiliza și în combinație cu alte plante aromatice sau medicinale, atât timp cât nu există vreo contraindicație în utilizarea plantelor respective.

Motivul pentru care se recomandă, în medicina orientală, utilizarea plantelor ca atare, în stare naturală și nu procesate prin fierbere sau prajire, este tocmai prezența energiei misterioase specifice ei (numită Qi în medicina chineză), care este foarte mult diminuată prin prelucrarea termică a plantei. În aceasta idee, trebuie notat că efectele de natură emoțională și psihică ale Ganodermei, sunt mult intensificate în cazul ingerării ei directe și a mestecării ei un timp cât mai îndelungat, tipic 5-10 minute. Există însă și plante la care prelucrarea termică poate fi utilă pentru extragerea un număr mai mare de substanțe active, și acesta este și cazul Ganodermei. Tocmai de aceea ea se poate utiliza și combinat, atât ca ceai, cât și în stare neprelucrată.

În general utilizarea ei este compatibilă cu orice alt tratament. Totuși, în anumite situații este necesară o anumită atenție în utilizare și eventual reducerea dozelor, și anume în cazul persoanelor care folosesc concomitent medicație antidiabetică, antiagregant-plachetară, planificate pentru intervenții chirurgicale iminente, care au suferit o operație de transplant sau folosesc agenți imuno-supresori.

**Pentru informații suplimentare, puteți să ne contactați:**

Aghoras Invent srl, București, Munții Carpați 48 sector 5, tel: **0767287306**,  
e-mail: **aghorasbio@gmail.com**.