

# Approfondimento sui Funghi Reishi



*I Funghi Reishi sono preziosi alleati del nostro benessere, tanto da essere chiamati anche “funghi dell’immortalità”. Perché mai? Che cos’hanno di così speciale? Scopriamolo insieme.*

*Ma dove crescono i Funghi Reishi? Sono parassiti, e si trovano sui tronchi di Betulle, Querce, Magnolie e Frassini.*

*Quali sono le proprietà dei Funghi Reishi?*

La **Ganoderma Lucidum** – questo è il suo nome botanico – trova il suo habitat naturale in Asia, infatti questo fungo medicinale è stato impiegato per millenni in Cina, Corea e Giappone. Sono arrivati fino a noi da diverso tempo e sono così intrinsecamente legati alla nostra vita moderna, che **il Ministero della Salute italiano ha aggiunto i Funghi Reishi tra gli integratori alimentari riconosciuti.**

La Ganoderma appare come un fungo laccato, lucido appunto come

il nome botanico, e per lungo tempo fu accessibile solo alle persone più ricche a causa della sua scarsa reperibilità. Il suo sapore è piuttosto amaro ma un effetto rinfrescante. Si può consumare disciolto nelle bevande e uno degli usi più comuni oggi è quello di mescolarlo nel caffè. **Così da assumere questo benefico fungo ogni giorno, con il proprio espresso del mattino per un benessere quotidiano e uno stile di vita sano.**

Ma niente paura ora i Funghi Reishi non sono più riservati solo alle classi più abbienti. Dagli anni '70 sono stati coltivati in America e si sono diffusi in tutto il mondo. Oggi è molto facile acquistare i Funghi Reishi. Crescono tra la primavera e l'autunno e riescono a raggiungere anche i 15 centimetri.

**I Funghi Reishi sono arrivati fino ai nostri giorni per le grandissime proprietà che possiedono.** Infatti sono capaci di migliorare le nostre condizioni corporee ed offrire un ottimo rimedio naturale a tante problematiche che spesso si incontrano nel corso della propria vita. I Funghi Reishi sono un grande sostegno per la propria vita,

Ma vediamo in particolare quali sono le loro proprietà.

### **1)Antistress**

I Reishi sono conosciuti per diminuire lo stress agendo sul sistema nervoso. Grazie ai composti bioattivi contenuti al loro interno i Funghi Reishi non agiscono semplicemente alleviando la sensazione di stress, ma **incidono anche sul proprio corpo eliminando la stanchezza muscolare e la debolezza.**

### **2)Antinfiammatorie**

I "Funghi dell'immortalità" contengono al loro interno gli acidi ganoderici che **permettono di contrastare efficacemente gli stati infiammatori.** Per questa ragione sono considerati

cortison – like. **Immunostimolante**

La Ganoderma Lucidum grazie ai suoi polisaccaridi, aminoacidi, vitamine, triterpeni e agli altri innumerevoli composti al suo interno hanno un'azione immunostimolante sull'organismo. **Migliorano le difese immunitarie e attivano i macrofagi.**

### **3)Antitumorali**

**I Funghi Reishi contengono il germanio organico, noto per essere un antiossidante e antitumorale.** Grazie a questo composto sono considerati dei veri e propri cibi antitumorali. Inoltre contengono vitamina B, C e D.

### **4)Epatoprotettive**

**La Ganoderma Lucidum è un potente detox che favorisce la rigenerazione della cellula epatica.** Per questo è utilizzatissima per le patologie epatiche croniche, come carcinomi ed epatite. Aiuta nei casi di stipsi e contribuisce alla regolarizzazione dei succhi gastrici. Inoltre, grazie alle sue proprietà antistress influenza positivamente anche la somatizzazione gastroenterica. Questo a causa del fatto che apparato digerente e sistema nervoso sono collegati e si influenzano a vicenda.

*Grazie alle loro innumerevoli proprietà i Funghi Reishi sono utilizzati anche in malattie neurodegenerative come il Parkinson e in quelle degenerative. Ma anche in casi di palpitazioni, allergie, manifestazioni asmatiche e in presenza di colesterolo cattivo nel sangue.*

*Insomma questi prodotti naturali di origine asiatica hanno la capacità di donare benessere e salute al nostro corpo. Che aspetti? Integrali alla tua dieta e non perderti la possibilità di contribuire alla salute del tuo corpo in modo naturale ed efficace.*

*Se ti è piaciuto questo articolo ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividilo sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciarmi un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*