

Γανόδερμα, το μαγικό μανιτάρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γανόδερμα είναι το όνομα που δόθηκε σε ένα είδος μανιταριού, το οποίο φυτρώνει στο φλοιό των δέντρων. Η ονομασία είναι ελληνικότατη και προέρχεται από το ρήμα «**γανῶ**» και «**δέρμα**», που σημαίνει (προφανώς) «λαμπερό δέρμα». Χαρακτηρίστηκε έτσι γιατί έχει λείο και λαμπερό καπάκι. Υπάρχουν περίπου 200 είδη από το συγκεκριμένο μύκητα με βασικότερα τα εξής: *Ganoderma applanatum*, *Ganoderma lucidum*, *Ganoderma philippii* και *Ganoderma tsugae*. Όλα τα παραπάνω ανήκουν στην ευρύτερη φυτική οικογένεια *Ganodermataceae*. Το βρίσκουμε στη Κίνα (με το όνομα ling zhi), στην Ιαπωνία (με το όνομα reishi), στη Taiwan, στις ΗΠΑ (ως ganoderma) και σε αρκετές ακόμα τροπικές περιοχές. Από το 1970 άρχισε να καλλιεργείται και συστηματικά στην Κίνα και την Ιαπωνία και μετέπειτα σε άλλες περιοχές του κόσμου.

Χρησιμοποιείται στη κινέζικη και ιαπωνική ιατρική για πάνω από 4.000 χρόνια. Αυτός ο μύκητας, που είναι εδώδιμος στην ασιατική κουζίνα, θεωρείται πως έχει θαυματουργές θεραπευτικές ιδιότητες και τα τελευταία χρόνια έχει γίνει πολύ δημοφιλής στους κύκλους των ανθρώπων που ψάχνουν εναλλακτικές θεραπείες.

[Ganoderma7](#) type unknown

Ενεργά συστατικά

Ο μύκητας γανόδερμα βρίσκεται στη φύση σε διάφορα χρώματα, μαύρο, κόκκινο, μωβ, μπλε, λευκό και κίτρινο. Οι κόκκινες (Red Reishi) και μαύρες ποικιλίες έχουν

τη μεγαλύτερη θεραπευτική ωφέλεια. Οι εργαστηριακές αναλύσεις έχουν δείξει πως τα ενεργά συστατικά του είναι τα εξής:

- Υδατοδιαλυτοί πολυσακχαρίτες
- Αμινοξέα
- Πρωτεΐνες
- Φυτικές ίνες
- Αλκαλοειδή
- Βιταμίνες
- Ανόργανα άλατα
- Λιπαρά οξέα
- Στερόλες
- Ένζυμα (λυσοζύμη, δισμουτάση του υπεροξειδίου κτλ.)
- Τριτερπένια και τριτερπενοειδή, τα οποία είναι υπεύθυνα για τη πικρή γεύση του μανιταριού
- Οργανικό γερμάνιο (Ge)· ένα σπάνιο ημιμεταλλικό στοιχείο.

Το γανόδερμα περιέχει τη μεγαλύτερη ποσότητα οργανικού γερμανίου από οποιοδήποτε άλλο τρόφιμο στο πλανήτη (700-2000 ppm). Άλλες πηγές οργανικού γερμανίου είναι το σκόρδο, το ginseng και το νεροκάρδαμο, ενώ ανευρίσκεται και στο νερό από μερικές πηγές.

Από τα παραπάνω συστατικά οι πολυσακχαρίτες είναι το πιο πολύτιμο στοιχείο, το οποίο του προσδίδει τις εξαιρετικές αντιυπερτασικές, αντικαρκινικές και ανοσοενισχυτικές ιδιότητες. Τα τριτερπένια παρέχουν αντιισταμινικές ιδιότητες, βελτιώνουν την ηπατική λειτουργία και την οξυγόνωση του οργανισμού. Το οργανικό γερμάνιο έχει συνδεθεί με αντικαρκινική, αντιοξειδωτική και ανοσοενισχυτική δράση ενώ παράλληλα διπλασιάζει τη χωρητικότητα των ερυθροκυττάρων, με αποτέλεσμα να μεταφέρουν περισσότερο οξυγόνο στους ιστούς. Τα ένζυμα δρουν σαν αντιοξειδωτικά, καταπολεμώντας τις ελεύθερες ρίζες.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Ganoderma2

Image not found or type unknown

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του μανιταριού ήταν περικυκλωμένες από ένα πέπλο μυστηρίου στην αρχαία Κίνα, όπου και πρωτοανακαλύφθηκε. Το ονόμαζαν «**υπερφυσικό βότανο**» γιατί, πέρα από τις εξαιρετικές θεραπευτικές του ιδιότητες, η χρήση του σε οποιαδήποτε ποσότητα ή συχνότητα δε παρουσιάζει καμία απολύτως παρενέργεια. Τη σημερινή εποχή, με τη βοήθεια της τεχνολογίας και της επιστήμης, οι θεραπευτικές ιδιότητες του γανοδέρματος αποδίδονται στα 250 και πλέον ενεργά συστατικά του. Έχει γίνει αντικείμενο εντατικής μελέτης και ερευνών σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι καταναλωτές το ευνοούν κυρίως για τις μοναδικές αντιοξειδωτικές και αποτοξινωτικές του ιδιότητες.

Μπορείτε να φανταστείτε τον οργανισμό σας να στερείται πλήρως τοξινών, στρεσογόνων ερεθισμάτων, γήρανσης και ασθενειών, ενώ να είναι γεμάτο από ενέργεια και με ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα;

Όλα τα παραπάνω υπόσχεται το γανόδερμα. Για την ακρίβεια βάζει «κάθε κατεργάρη στον πάγκο του» μέσα στον οργανισμό, προϋπόθεση απαραίτητη για την εύρυθμη του λειτουργία και την απουσία κάθε νόσου. Πιο αναλυτικά:

- Έχει αποδεδειγμένα αντιγηραντικές ιδιότητες, προάγει τη μακροζωία αλλά και την ευζωία.
- Αποτοξινώνει τον οργανισμό και συμβάλλει στη κυτταρική αναζωογόνηση, που οδηγεί σε νεανικό δέρμα και σε ένα πιο υγιές σώμα.
- Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα μέσω των πολυσακχαριτών που περιέχει.
- Συμβάλλει θετικά στη μείωση της χοληστερίνης του αίματος.
- Μπορεί να σταθεί πολύτιμος σύμμαχος στη μάχη κατά του καρκίνου. Τα συστατικά του μανιταριού μπορούν να εξολοθρεύσουν τα καρκινικά κύτταρα, καθώς επίσης να ενισχύσουν τη δράση των μακροφάγων και των Τ-λεμφοκυττάρων.
- Βοηθά τον οργανισμό να αντισταθεί στην ανάπτυξη νόσων του εγκεφάλου αλλά και της στεφανιαίας νόσου.
- Βελτιώνει τη περιφερική κυκλοφορία του αίματος.
- Διατηρεί ή και αυξάνει το βασικό μεταβολισμό.
- Έχει αντιαλλεργική δράση.
- Προστατεύει ζωτικά όργανα, όπως το ήπαρ και το έντερο.
- Προάγει την υγεία του αναπνευστικού συστήματος. Ιδιαίτερα σε άτομα με επιβαρυνμένο ιστορικό, άσθματος ή χρόνιας βρογχίτιδας, η τακτική χρήση του γανοδέρματος μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη. Επιπλέον, με τη συνολική βελτίωση της υγείας του οργανισμού, τα περιστατικά γρίπης και κρυολογήματος μειώνονται αισθητά.
- Έχει αποδειχτεί πως η χρήση του είναι ωφέλιμη σε άτομα που πάσχουν από υπέρταση ή διαταραχές της πήξης του αίματος. Για την ακρίβεια δρα σαν τη γνωστή μας ασπιρίνη, δίχως όμως τις παρενέργειες της.
- Δίνει ενέργεια στον οργανισμό και ενισχύει την αντοχή.
- Εξισορροπεί τα επίπεδα σακχάρου και τριγλυκεριδίων στο αίμα. Βελτιώνει το μεταβολισμό της γλυκόζης από το ήπαρ αλλά και τη περιφερική αξιοποίηση της από τους ιστούς. Παράλληλα αυξάνει τα επίπεδα της ινσουλίνης που κυκλοφορεί στο αίμα, εξισορροπώντας έτσι το σάκχαρο και αναγεννώντας

ελπίδες στη μάχη κατά του διαβήτη.

- Του προσδίδονται ηρεμιστικές και χαλαρωτικές ιδιότητες, ενώ παράλληλα πιστεύεται πως τονώνει την οξύτητα του νου αλλά και τη συγκέντρωση. Η συστηματική χρήση του ευνοεί τον ύπνο και τη ξεκούραση.
- Μελετάται η θετική επίδραση του σε χρόνιες και φλεγμονώδεις παθήσεις, όπως η αρθρίτιδα.
- Δεν παρουσιάζει καμία παρενέργεια, ανεξάρτητα από τη δοσολογία και το χρόνο χορήγησης.
- Επιπλέον είναι γνωστό πως οξυγονώνει το σώμα, γεγονός που ευνοεί τη καλή λειτουργία του εγκεφάλου. Κάπως έτσι εξηγείται η διαύγεια πνεύματος που απλόχερα χαρίζει σε αυτούς που το έχουν υιοθετήσει στη διατροφή τους. Η καλή οξυγόνωση ευνοεί και το μυοσκελετικό σύστημα, χαρίζοντας αντοχή και ευλυγισία.

Αντικαρκινικές ιδιότητες

Ganoderma6

Image not found or type unknown

Βασιζόμενοι στη παραδοσιακή κινέζικη ιατρική και στην ευρεία χρήση του γανοδέρματος ενάντια σε νόσους, η εμφάνιση των οποίων σχετιζόταν με την ελαττωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, ερευνητές από τις ΗΠΑ χρησιμοποίησαν εκχύλισμα από γανόδερμα σε καρκινικά κύτταρα από το παχύ έντερο. Αποτέλεσμα ήταν η σημαντική συρρίκνωση του όγκου αλλά και η διακοπή του πολλαπλασιασμού των καρκινικών κυττάρων (περιοδικό «Experimental Oncology», τεύχος Μαρτίου 2006).

Πως το χρησιμοποιώ;

Τη σημερινή εποχή σκευάσματα με γανόδερμα ξεπετάγονται σαν τα «μανιτάρια». Θα το βρείτε με τη μορφή τσαγιού ή καφέ σε φαρμακεία και καταστήματα με είδη

υγιεινής διατροφής. Τα αποτελέσματα από τη κατανάλωση του γανοδέρματος αρχίζουν να γίνονται αισθητά από τις πρώτες 30 ημέρες λήψης, ενώ τις υπόλοιπες εβδομάδες και μήνες ο οργανισμός περνάει από τα στάδια της αποτοξίνωσης, της ρύθμισης και της τελικής αναδόμησης. Μπορείτε να το λαμβάνετε εφ'όρου ζωής, χωρίς καμία απολύτως αντένδειξη.



Επιπλέον το εκχύλισμα από γανόδερμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καλλυντικές παρασκευές, κρέμες και αλοιφές, με σκοπό να καταπολεμήσει την ακμή και τις ατέλειες στο πρόσωπο όπως ουλές, πανάδες και λεπτές γραμμές.

Αν επιθυμείτε να προχωρήσετε στη λήψη του γανοδέρματος απευθυνθείτε στον ιατρό σας για περαιτέρω πληροφορίες.

Πηγή: oliviart-gr.blogspot.com

Το παρόν άρθρο υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα βάσει του νόμου 2121/1993 του ελληνικού κράτους.