

# HERICIUM Erinaceus



## Descrizione botanica

Nome giapponese: Yamabushitake ; nome cinese: Houtoumo

Nome scientifico: **Hericium Erinaceus**, (dal latino: “che ha l’aspetto di un riccio”)

**Hericium Erinaceus**, anche detto “testa di scimmia” in USA, è un delizioso fungo commestibile che produce esemplari eccellenti (ma rarissimi e protetti) anche nelle nostre zone. In natura, questi funghi sono comuni durante la tarda estate e l'autunno su legni duri e vivi, in particolare di Quercia, Faggio, Noce e di altre piante decidue. Le più recenti ricerche scientifiche effettuate all’Università Weihenstephan in Germania, confermano ciò che in Asia è noto da secoli: Il fungo contiene pregiate sostanze biovitali. Nel 2009, tre esemplari di **Hericium Erinaceum**, in Italia conosciuto come “barba di giovè”, “barba di cappuccino” o “testa di monaco”, sono stati rinvenuti in provincia di Siena, sul tronco di un vecchio leccio e pochi giorni dopo nei pressi di San Gimignano. A livello europeo, Hericium Erinaceum fa parte di una lista di trentatré specie fungine, presa in considerazione dalla Convenzione di Berna del 1979, di cui è necessario assicurare la conservazione. Da cinquant’anni a questa parte, questo fungo viene comunque coltivato, a scopi terapeutici, per salvaguardare la minaccia di estinzione delle rarissime specie spontanee rimanenti.

## Componenti

il fungo a “riccio aculeato” è ricco di sostanze biovitali: il corpo fruttifero conta diciannove aminoacidi liberi. Gli oligoelementi in esso contenuti: **zinco, ferro, selenio e germanio** integrano la nostra alimentazione e le ricerche hanno anche dimostrato che il germanio, isolato dai funghi, ha effetti antitumorali. Il selenio è un'importante fattore di protezione per le cellule, il suo potenziale antiossidante è elevato e garantisce così la protezione di ogni cellula dagli agenti inquinanti ambientali e dalle radiazioni UV. Dal Hericium sono state isolate una serie di sostanze appartenenti a diverse classi come speciali acidi grassi antitossici, fenoli (Hericenone, Hericene) nonché vitamina D (ergosterolo e sostanze dall'azione antibatterica). Per quanto concerne i minerali è stata rilevata una corrispondenza con i valori di altri funghi commestibili: un alto tenore di potassio (254 mg) e di fosfati (109 mg) nonché un basso tenore di sodio (8 mg). Il rapporto è quindi particolarmente favorevole.

# Azione terapeutica

## Allergie e intolleranze alimentari

Rinforza la mucosa intestinale e si rivela importante una efficace cura naturale che collabora alla eliminazione dei sintomi allergici, grazie alla sua **doppia azione antinfiammatoria e antimicrobica**.

## Apparato digerente e sistema emuntore e nervoso.

Combatte disbiosi intestinale, emorroidi, infiammazione della mucosa gastro-esofagea; Morbo di Crohn, pancreatite, pirosi gastrica, problemi digestivi, reflusso gastro-esofageo, ulcera gastrica e duodenale. E' il fungo dell'apparato digerente e del sistema nervoso, che derivano dal medesimo foglietto embrionale (ectoderma). Del fungo Hericium si sa ormai che determinate sostanze attive antimicrobiche impediscono la formazione di un batterio chiamato **Helicobacter Pylori**, ritenuto responsabile della formazione di tumori e cancro dello stomaco. Da uno studio condotto su pazienti affetti da infiammazione della mucosa gastrica, risulta che l'82% ha registrato un notevole miglioramento dei sintomi e dei valori clinici; la mucosa gastrica si è ricostruita in modo permanente

## Sistema respiratorio

Efficace contro catarrhi bronchiali e infezioni batteriche; l'azione curativa è da attribuire in modo particolare ai polisaccaridi e polipeptidi immunostimolanti.

## Sistema immunitario

In caso di tumore gastrico, esofageo, intestinale, pancreatico o colon-rettale, riduce gli effetti collaterali da chemioterapia. Gli speciali complessi polisaccaridici-polipeptidici del Hericium sono in grado di indurre il sistema immunitario a riconoscere le cellule tumorali e ad eliminarle tramite la proliferazione di linfociti T, di macrofagi e tramite altri complicati ed efficaci meccanismi. Tutto questo senza dare nessun effetto collaterale, ad differenza della chemioterapia, che agisce indistintamente su tutte le cellule a rapida riproduzione.

## Sistema nervoso centrale

E' utile in caso di patologie a carico del sistema nervoso centrale, deficit mnemonico; morbo di Alzheimer, sclerosi multipla, (in quanto stimolatore della mielina). **Hericium è una cura importante per la Psiche ed il Sistema nervoso Centrale e Periferico** in caso di stanchezza, tensione, vuoti di memoria e di concentrazione. Risulta anche utile per ritardare l'invecchiamento cognitivo.

## Benessere, menopausa e psiche

Utile in caso di quadri clinici legati alla menopausa, stati ansiosi, depressione, insonnia, stress. Si parla anche di un effetto benefico di *Hericium* sullo stato d'animo. Questo avviene grazie a due principi attivi contenuti nel fungo che stimolano il **nerve growth factor (NGF)**: questi fattori, che si trovano nel nostro organismo, sono in grado di rigenerare le cellule nervose: tali sostanze possono essere utili nel trattamento di malattie nervose e agiscono contro il morbo di Alzheimer. La loro scoperta ha contribuito a far assegnare nel 1986 il premio Nobel per la Medicina alla nostra Prof.ssa Levi Montalcini. **Il fungo *Hericium* è l'unica fonte nota in natura con queste proprietà**

### Bibliografia

Kenmoku, H., et al. "Erinacine Q, A New Erinacine From *Hericium erinaceum* and Its Biosynthetic Route to Erinacine C in the Basidiomycete." *Biosci Biotechnol Biochem* 66(2002):571-575.

Blog del dott. Ardigò

Andrea T. Borchers, Carl L. Keen, and M. Eric Gershwin: Mushroom, Tumors, and Immunity: An Update.

Patrick Poucheret, Françoise Fons & Sylvie Rapior: Biological and Pharmacological Activity of Higher Fungi: 20 – Year Retrospective Analysis.

*Cryptogamie, Mycologie, 2006, 27 (4): 311-333.*

**Quanto riportato, è tratto da materiale di libera consultazione sul Web. Il Laboratorio d'Erbe Sauro non è responsabile della diffusione di informazioni che si rivelassero non rispondenti a verità o dell'uso improprio dei prodotti menzionati. Pertanto, la letteratura di cui sopra è da intendersi come approfondimento culturale: non sostituisce la diagnosi del medico, che si consiglia di consultare sempre, prima dell'assunzione di qualunque rimedio, soprattutto in presenza di patologie o disturbi contro i quali si stiano assumendo altri farmaci.**