GANODERMA ROSIE

O COMOARA NATURALA ANTICA CARE ITI ADUCE SANATATE ZILNIC

Editura "World health"

330-1501 West Broadway

Vancouver,B.C.

V6J 4Z6

Redactata in 2003 de editura "World health"

Prima Editie

ISBN:0-9732103-2-X

Toate drepturile rezervate.

Nici o parte din aceasta carte nu poate fi copiata sau reprodusa fara acordul scris al editorului decit de cititor care poate cita doar scurte pasaje folosite intr-un documentar.

Autor:Wong Shu Sing

Editor de proiect:Trevor Lai

Consultant Editorial:Brad K.Moy,M.D.

Director de Arta:Catmagic Animation Workshop

Design coperta:Design Square

Tiparita de :Leanne Communications Inc.

CAD$10

Tiparita in China

PREFATA

Ganoderma(denumita in China "Ling Zhi")este cunoscuta de poporul Asiatic de peste 2000 de ani.Desi aceasta ciuperca este descoperita in ultimii 30 de ani de catre lumea Vestica, propietatile sale miraculoase predomina in cultura Orientala de secole.

Ganoderma este o legenda,ea fiind considerata superioara in medicina plantelor deoarece:efectele sunt vizibile si imediate, nu creaza efecte secundare si nu contine toxine.Fiind o raritate a naturii Ganoderma era folosita doar de Imparatii Asiei si de cei mai bogati oameni pina la sfirsitul secolului douazeci cind Japonezii au inceput sa cultive ciuperca rosie Ganoderma derivata dintr-o alta ciuperca rara insa mult mai cunoscuta in lume.

Aceasta carte este o introducere profunda in istorie si de asemenea in istoria acestei specii de ciuperci Ganoderma rosii.Ciuperca de Ganoderma a fost folosita de cei care practica Medicina Chineza Traditionala(MCT)de zeci de ani ea fiind o alternativa a medicinei si o alta modalitate de tratament.Aceasta metoda nu a fost acceptata in totalitate de medicina Vestica deoarece acestia considerau ca cei care o practica nu au testat indeajuns de profund efectele ciupercii.Un numar foarte mare dintre acesti doctori s-au alaturat cercetatorilor pentru a intelege mai bine aceasta modalitate a terapiilor naturiste .De exemplu ei incearca un studiu prin care sa poata dovedi efectele benefice in medicina doar prin consumul ciupercii Ganoderma de catre populatie.Studiile si rapoartele efectuate recent ne demostreaza ca majoritatea celor care apeleaza la terapia prin plante se bazeaza pe lucruri auzite de la prieteni sau membri ai familiei si care sunt nefondate.Noi va recomandam in cazul in care doriti sa folositi aceasta metoda alternative sa consultati mai intii un doctor care are cunostinte in medicina Chineza.

Multe dintre metodele medicinal descrise in aceasta carte sunt prin definitie alternative,ele nefiind in totalitate cercetate,aprobate sau impuse de nici un govern sau agentie guvernamentala in lumea Vestica.In concluzie,aceasta carte nu ar trebui folosita ca metoda de substitutie ci doar ca o anexa a unui tratament recomandat de un doctor.In special femeile insarcinate sunt avizate sa consulte un doctor inainte de a incepe

orice terapie.Nu in ultimul rind va avizam pe toti sa fiti responsabili pentru sanatatea dumneavoastra.Autorii si Editura acestei carti nu se fac responsabili de interpretarea sau folosirea practica a informatiilor din carte si nu vor lua in cosiderare nici un fel de reclamatie adusa la adresa lor.

CUPRINS

PREFATA……4

CAPITOLUL 1 INTRODUCEREA GANODERMA……..9

CAPITOLUL 2 CELE MAI IMPORTANTE SPECII DE GANODERMA…….13

CAPITOLUL 3 CARACTERISTICI FIZICE SI COMPOZITIA CHIMICA A GANODERMEI ROSII……..17

CAPITOLUL 4 CORP&MINTE:CUM DEVENIM MAI SANATOSI FOLOSIND GANODERMA ROSIE……21

CAPITOLUL 5 CUM FOLOSIM SI APLICAM GANODERMA ROSIE……23

CAPITOLUL 6 CUM POATE GANODERMA ROSIE SA NE AJUTE IN FRUMUSETEA FIZICA……31

CAPITOLUL 7 CALEA SPRE O SANATATE MAI BUNA CU GANODERMA ..33

CAPITOLUL 8 CULTIVAREA GANODERMEI ROSII……35

CAPITOLUL 9 CUM SELECTAM PRODUSUL GANODERMA POTRIVIT……41

CAPITOLUL 10 SOIURILE GANODERMA & MYCELIUM……47

RESURSE

RESURSE FOLOSITE PENTRU A AFLA MAI MULTE INFORMATII DESPRE GANODERMA……51

BIBLIOGRAFIE……53

CAPITOLUL 1

INTRODUCEREA GANODERMA

In China ,ciuperca cunoscuta drept Ganoderma(Ganoderma Lucidum) de peste 2000 de ani a fost denumita "Iarba lui Dumnezeu".De asemenea cunoscuta sub numele sau Chinezesc "Ling Zhi",Ganoderma s-a dovedit a fi miraculoasa in tratarea multor afectiuni,reputatia ei ajungind de la marii Imparati Chinezi pina la diferite Dinastii care ordonau servitorilor sa caute ciupercile salbatice de Ganoderma care se gaseau foarte greu doar pe cele mai inalte virfuri ale muntilor,ei fiind ferm convinsi ca daca vor consuma acest soi de ciuperci salbatice vor

avea parte tinerete vesnica si sanatate.Ganoderma era folosita in special de nobili si cei bogati in scopuri medicinale deoarece crestea in conditii speciale,in zone inalte si izolate care permiteau greu culegerea lor.Aceasta planta rara si-a facut cunoscuta aparitia pe piata mondiala si in lume spre sfirsitul secolului douazeci datorita Japonezilor care au inceput sa o cultive.

Cartea originala de Stiinta de Medicina Orientala "Herbal Pharmacopoeia"a fost gasita de Sheng Nong(Han Dynasty,206 BC-8 AD),acesta fiind numit si tatal fondator al medicinei Chineze.In cartea sa, legendarul imparat homeopat a redactat 365 de soiuri de plante pe care le-a clasificat in trei mari categorii:superioare,comune si simple.Aceste clasificari se bazau pe doua criterii importante:beneficiile lor in consumul pe termen lung si efectele secundare.Plantele "superioare" descriau puterea lor de a aduce in armonie toate functiile corpului,mintii si spiritului,si de asemenea numeroasele afectiuni pe care doar acestea le puteau trata in comparatie cu celelalte plante din categoriile inferioare.In plus acestea aratau efecte secundare minore sau chiar lipsa lor.Printre speciile de plante "superioare" a fost clasificata si Ganoderma,ea fiind una din primele de lista chiar mai presus de binecunoscutul ginseng.

In cartea "Intelegerea Materiei Medicina"("Compendium of Materia Medica") scrisa de Ben Cao Gang Mu,care contine sute de remedii din medicina naturista pe care Chinezii le-au folosit

de mii de ani,celebrul doctor si naturist convins Li Shi Zhen(1518-1593) descrie beneficiile Ganodermei astfel:

“Sporeste energia si vitalitatea in viata,sau “QI”-ul inimii,reface zona inimii si beneficiaza in special pe cei care au probleme congenitale.Luata pe o perioada lunga de timp creste abilitatea corpului si nu va ceda din contra peste ani prelungeste viata ca o “Zina a Imortalitatii”.

In timp, datorita prestigiului sau in Medicina Chineza Traditionala(MCT),Ganoderma a devenit un model de broderie pentru Arta si Cultura Orientala.Ganoderma,un simbol al divinitatii,longevitatii si norocului a fost introdusa in picturi,arhitecturi,broderii si sculpturi alaturi de zei care exprimau imortalitate chiar de la prima dinastie Chinezeasca.Picturile Ganoderma pot fi vazute peste tot in Orasul Interzis si la Palatul de Vara in Beijing,cele doua locuri fiind o marturie valoroasa a acestei comori.Se poate observa clar forma distincta a acestei ciuperci care a fost unul din elementele favorite de design folosite de dinastii si cei mai bogati.Chiar si traditionalul sceptru al imparatilor Chinezi avea un design Ganoderma numit “Ru-Yi”.

Ganoderma ,considerata tamaduitoare si benefica spiritual a fost folosita ca tema in basmele clasice Chinezesti mai ales in “Sarpele Alb”(“The White Snake”)unde misterioasa eroina furase o planta Ganoderma magica de la zei pentru a-i salva viata iubitului sau.In “Eliada lui Homer”(“Homer’s Iliad”),o poveste

cunoscuta de toti chinezii,putem observa rivalitatea si bataliile pentru "Reishi"(Ganoderma).

CAPITOLUL 2

CELE MAI IMPORTANTE SPECII DE GANODERMA

Desi exista peste 2000 de specii de Ganoderma,doar sase tipuri au fost cercetate in detalii care sa arate efectele benefice asupra sanatatii; si anume ciupercile Ganoderma-rosii,negre,albastre,albe,galbene si mov.Dintre toate aceste sase tipuri Ganoderma neagra si rosie au fost demonstrate ca fiind cele mai semnificative deoarece efectele ambelor sunt atit de miraculoase incit le gasim astazi global ca ingrediente principale si active in majoritatea suplimentelor nutritive.Studiile au demonstrat ca Ganoderma rosie are potentialul cel mai ridicat in starea generala a sanatatii astfel intareste sistemul imunitar,toate functiile corpului si toate organele vitale.

Ganoderma neagra(Ganoderma sinensis),este destul de comun intilnita in toate magazinele naturiste Chinezesti.Aceste specii de Ganoderma nu au o suprafata uniforma si de obicei au un diametru de pina la25.4 centimetri,mai putin cele mature care au un diametru de15.24 centimetri.Majoritatea produselor Ganoderma afirma ca folosesc ciuperca salbatica Ganoderma

insa de fapt e ciuperca neagra de Ganoderma.Desi inca este considerat un tonic moderat,Ganoderma neagra este inferioara celei rosii deoarece contine un numar mai scazut de polizaharide.

Ganoderma salbatica mov creste in muntii Chang Bai,in nordul Koreei de Nord in Jilin ,provincie a Chinei.Sunt extreme de rare si par asemanatoare Ganodermei rosii dar au un continut mov in mijlocul capului de ciuperca.Cercetarea si testarea acestui tip de Ganoderma a fost limitata deoarece in mare parte se gaseste foarte greu ciuperca autentica mov.

Ciuperca Ganoderma rosie este cea mai eficienta pentru continutul bogat in polizaharide(complex de zaharuri).Datorita conditiilor neprielnice in natura,a instabilitatii,a vulnerabilitatii la poluare,bolilor si infectiilor insecticide soiurile de Ganoderma rosie ajunse la maturitate sunt o raritate in natura.O ciuperca Ganoderma rosie uscata are forma unui rinichi.

Ca rezultat,fermierii si oamenii de stiinta au inceput sa experimenteze cu diferite metode de cultivare a Ganodermei rosii pentru productie in cantitati mari.Sunt renumiti producatorii Japonezi care si-au cistigat titlul de"cei mai buni"in cresterea Ganodermei rosii deoarece regulile stricte impuse de guvernul Japonez au intretinut calitatea marfii si standardele de comert.Procesul de cultivare foarte complex care a fost

descoperit de oamenii de stiinta si fermieri Japonezi este detailat in Capitolul 5 al acestei carti.

Aceasta carte se bazeaza in special pe Ganoderma rosie si produsele din marketuri care contin Ganoderma rosie deoarece cele mai multe cercetari si studii in profunzime s-au facut specific pe acest tip de ciuperca.

CAPITOLUL 3

CARACTERISTICI FIZICE SI COMPOZITIA CHIMICA A GANODERMEI ROSII

Intr-o dieta sanatoasa ciupercile sunt considerate ca fiind eficiente si bogate in nutrienti.De aceea s-au facut multe studii biologice pe ciuperci.Urmatorul paragraph nu copiaza informatiile acestor studii dar incearca sa ne arate o descriere generala a componentelor fizice si chimice ale acestei ciuperci Ganoderma rosie.

Corpul unei ciuperci Ganoderma rosie este compus din trei parti principale:

-cap in forma de rinichi

-tulpina sau stilpul ciupercii

-sporii

Tulpina plantei isi aduce nutrientii din lemnul copacului pe care creste.In natura,ciupercile infloresc pe trunchiurile uscate ale copacilor morti:pruni,guercus serrata sau copacii pasonia pe cind ciuperca Ganoderma rosie cultivate in Japonia este de cultura fiind pusa la crescut pe copacii foarte batrini de tei Japonez unde cresc déjà celelate ciuperci Ganoderma.

La fel cum spune proverbul "Suntem ceea ce mincam",asa si calitatea ciupercilor Ganoderma rosie depend foarte mult de nutrientii gasiti in mediul inconjurator.Cantitatea si calitatea acestor nutrients determina marimea capului de ciuperca.Cind Ganoderma rosie ajunge la maturitate produce sporii care sunt eliberati in atmosfera.Deoarece sporii au invelisul exterior mai dur procesul de germinatie este aproape imposibil astfel se explica raritatea ciupercilor Ganoderma rosie ajunse la maturitate in natura.

Ciupercile Ganoderma rosie sunt compuse mai intii dintr-un complex de carbohidrati numiti polizaharide,proteine si amino acizi.Cercetarile arata ca aceste polizaharide,cele mai active ingrediente gasite in Ganoderma rosie sunt si responsabile pentru intarirea sistemului imunitar.Cei care practica medicina in China si Japonia au folosit indelung ierburi precum ginseng,brasenia si astragalus-toate avind acelasi continut bogat de polizaharide precum Ganoderma rosie-care

diminueaza efectele nocive secundare produse de chimioterapie la pacientii suferinzi de cancer.

In plus,acizii Ganoderici din Ganoderma rosie sunt renumiti pentru ca indeparteaza toate formele de alergii cunoscute,ei stopind factorii si agentii chimicali care duc la inflamatii in special productia de histamine in excess.

Pe linga continutul bogat de polizahariде nu a fost identificat nici un alt ingredient deosebit in Ganoderma rosie care sa fie creditat pentru propietatile benefice si vindecatoare pe care ciuperca le are.Potenta acestei ciuperci consta probabil in amestecul de componenti chimicali-o ilustrare naturala a ideii ca"totalul este mai mult decit adunarea componentilor".

CAPITOLUL 4

CORP&MINTE:CUM DEVENIM MAI SANATOSI FOLOSIND GANODERMA ROSIE

Cel mai mare beneficiu medical al Ganodermei rosii este intarirea sistemului imunitar.Consumul de ciuperci Ganoderma rosii este considerat eficient in imunizare si de asemenea preventive mult mai mult decit ca si tratament invindecarea unei anumite afectiuni.

Ganoderma rosie a fost numita de Royal Medical Society "adaptogen" un concept de tratament care ajuta corpul sa se adapteze si sa faca fata stresului in diferite situatii;acesti factori de stress pot fi:temperatura atmosferica,traumele,insomnia,expunerea la toxine,radiatii, infectii sau stress psihologic.Ca si adaptogenii Ganoderma rosie are aceleasi propietati care nu cauzeaza efecte secundare in timp;este foarte eficienta in tratarea multor boli;ajuta organismul sa revina la o stare de sanatate normala,echilibrata.

Consumul de Ganoderma rosie regular pe termen indelungat ajuta la intarirea organismului si a sistemului imunitar.Actioneaza ca un modulator imunitar adica o substanta care regleaza si aduce la un nivel normal sistemul imunitar.Cea mai mare functie de responsabilitate pe care sistemul imunitar o are este aceea de a detecta factori patog eni cum ar fi virusi,bacteria si alti microbi care ne invadeaza organismul.In mod normal un sistem imunitar intact este capabil sa detecteze aceste microorganism inainte ca ele sa actioneze nociv asupra corpului.Daca sistemul imunitar este compromise virusii,bacteriile,parazitii si fungi(ciupercile)pot ramine ascunse in organism cauzind boli grave.Pentru a trata aceste forme de microorganisme de obicei se folosesc antibiotice,antivirale si medicamente antifungi(anticciuperci).Desi majoritatea acestor medicamente au efectele dorite exista multe riscuri si efecte secundare.Consumul acestor substante medicamentoase pe termen indelungat pot crea o bariera de rezistenta-devin imuni-astfel ca microbii rezista in organism ei localizindu-se in alta

parte din corp .Consumul de Ganoderma rosie poate indeparta acest lucru.

Ganoderma rosie este creditata pentru indepartarea si combaterea efectelor secundare produse de radiatie si chimioterapie la pacientii care sufera de cancer.

Produsele autentice care contin Ganoderma rosie s-au dovedit exceptionale in combaterea stresului,in detensionarea organismului si in puterea de concetrare.Potenta acestor produse este cel mai mult apreciata de pacientii inaintati in virsta care sufera de boli degenerative precum Alzheimer's si dementa.

CAPITOLUL 5

CUM FOLOSIM SI APLICAM GANODERMA ROSIE

De-a lungul timpului consumul de Ganoderma rosie a fost demostrat eficient in tratarea multor boli si de asemenea indepartarea anumitor afectiuni si conditii medicale.De la astma la zona zoster Ganoderma rosie se foloseste si aplica la o sumedenie de conditii legate de organele vitale si intregul nostru sistem.

Desi unii distribuitori ai acestor produse vor sa arate ca aceste informatii tin sa dovedeasca ca Ganoderma rosie poate fi folosita in mod direct in tratarea celor mai grave afectiuni nu exista destule dovezi medicale care sa sustina aceasta afirmatie.In orice caz,cele mai multe studii si cercetari facute pina acum se pare ca demonstreaza totusi rolul important al Ganodermei rosii ca substanta normalizatoare adica ca supliment nutritiv care are efecte medicale benefice de a normaliza si regla functiile organelor si intregului organism.

Capitolul anterior a fost un rezumat general al beneficiilor consumul de Ganoderma rosie.Urmatorul este de fapt o lista a unor conditii specifice pentru care consumul de Ganoderma rosie si produse derivate din aceasta au fost dovedite eficiente.Va rugam sa luati in considerare ca desi multe din metodele medicale listate mai jos au fost demonstrate de catre cercetatori si nutritionisti sa le tratati ca simple observatii in aceste cazuri individuale si sa nu fie luate ca o garantie sau aprobare in alte situatii.Pentru un caz specific sau o anume conditie va rugam sa consultati mai intii un medic expert in medicina Chinezeasca.Documente scrise in ceea ce priveste cercetarea si studiul celor scrise precum si material additional poate fi obtinut la librarii sau pe internet.Puteti de asemenea sa contactati cea mai apropiata clinica sau agentie medicala.

CIRCULATIA SI ALTE CONDITII LEGATE DE ACEASTA

Se spune ca extractul de Ganoderma rosie poate reduce coagularea singelui diminuind aglomeratia de celule care formeaza cheaguri –efect similar cu cel al aspirinei.In plus,este posibil ca acest extract Ganoderma sa transforme consistenta globulelor rosii ele devind mai maleabile si sa circule mult mai usor prin vasele de singe reducind riscul de a forma cheaguri care pot produce infart sau accidente cardiovasculare.Circulatia buna este extrem de importanta mai ales pentru diabetici care sunt predispusi multor boli arteriale sau vase de singe blocate.

AFECTIUNILE INIMII

Consumul de Ganoderma rosie petermen mai lung are multe beneficii demonstrate dar in special cele cardiovasculare.Ele sunt:

-corectarea si reglarea unor aritmii cauzate de stress

-scaderea colesterolului si trigliceridelor(alte grasimi in singe)

-scaderea tensiunii-demonstrata prin studii umane

-circulatie mai buna,pe linga restul beneficiilor de mai sus

AFECTIUNILE FICATULUI

Functia primordiala a ficatului este aceea de a metaboliza si detoxifia pastile si substante toxice.

In plus,tot ficatul are functia de sinteza a colesterolului si anumitor proteine.Daca acest organ este afectat poate cauza o acumulare de toxine si derivate de produse in corp care schimba culoarea pielii ingalbenind-o,produce obezitate ,stari de oboseala cronica,pierderea poftei de mincare si alte multe afectiuni.Cercetarile arata ca Ganoderma rosie are propietati hepato- protective.Consumul regular de Ganoderma rosie poate regenera celulele ficatului asta ajutind reabilitarea acestui organ vital spre o functie optima.

AFECTIUNI DIGESTIVE

Consumul de Ganoderma rosie este demostrat ca ajuta si la reducerea acidului gastric, care in excess poate duce la formarea gastritei sau ulcerului.De asemenea regleaza tractul intestinal reducind simptomele de constipatie si diaree,simptome des intilnite la persoanele care sufera de sindromul colonui iritat.

PLAMINI

Ganoderma rosie ajuta si ii beneficiaza pe toti aceia care sufera de astma,bronsita cronica, si alergii comune.*Simptomele de astma pot fi indepartate foarte usor la fel ca si racelile si gripa in diferite forme deoarece Ganoderma blocheaza factorii care produc inflamatia.Produsele care contin ciuperca rosie au fost folosite si ca anti-tuse pentru a ajuta tusea persistenta la fel cit si un bun expectorant in a ajuta curatarea secretiile din caile respiratorii.De*

asemenea poate sa regenereze traheea- important pentru fumatori si cei care sufera de bronsita cronica se numeste "tuse tabacica".

REGLAREA RINICHILOR

Rinichii sunt responsabili cu echilibrul de chimicale si elemente precum sodiul,potasiul, etc in corp.Rinichii sunt de asemenea un filtru permanent al singelui iar rolul lor este de a mentine permanent un anumit nivel al aciditatii(pH-ului)si concentratiei moleculare din organism.Ganoderma rosie poate ajuta in reglarea functiilor rinichilor.

CANCERUL

Celulele cancerogene sunt remarcate usor datorita structurii lor anormale de crestere.Desi este inca neclar cum celulele normale ajung sa creasca si sa se transforme in celule anormale se spune ca aceste celule au o origine virala sau poate provin dintr-o schimbare a sistemului nostru de aparare-al sistemului imunitar.Unele studii ne arata clar ca sunt anumite persoane predispuse cancerului.De aceea,nu este deloc surprinzator ca odata cu inaintarea noastra in virsta suntem predispusi unor anumite forme de cancer.

Consumul de Ganoderma rosie stimuleaza productia de interferon si de interleukina I si II,ambele fiind substante potentiale anti-cancer pe care corpul nostru le produce in mod natural.Mai mult de atit ,cercetatorii spun ca polizaharidele numite Beta 1,3-D-glucide si Beta 1,6-D-glucideau propietati anti –tumoare.Aceste polizaharide pot

active celulele esentiale imunitatii in corpul nostrum care ofera prima si esentiala bariera de protective impotriva microbilor precum virusii,bacteriile si ciupercile.

DIABETUL

Diabetul este o boala care practice reflecta o proasta circulatie a zaharului neregulat in singe.Exista doua feluri de diabet.Diabet de tip I,care consta in lipsa insulinei –un hormon pe care il secreta pancreasul-functia acestuia fiind de a regla zaharul in singe.Diabet de tip II sau diabet "adult" care se produce cu timpul si consta in rezistenta la insulina.Aceasta forma este relationata in special cu obezitatea,dezechilibrul nutritional si lipsa de exercitii fizice.Tratamentul diabeticilor este ori injectabil(cu insulina) ori prin medicamentatie orala ambele avind unele efecte secundare.Ganoderma rosie are propietati prin care reduce nivelul zaharului in singe si poate regla nivelele de glicemie in cazurile de diabet tip II fara a cauza efecte secundare.

BOLILE PROSTATEI

Cu cit inainteaza barbatii in virsta exista riscul si de crestere in marime a prostate si se numeste benign prostate hyperplasia(BHP).Asta poate fi cauza unui nivel scazut decit normal al urinei,urinary dese in special noaptea si alte probleme secundare.Inaintarea in virsta prezinta si un risc al cancerului de prostata.Un test de singe specific prostate antigen(PSA)este recomandat in ambele conditii si se efectueaza pentru a scana

,detecta si monitoriza bolile prostate inclusiv ca tratament al cancerului prostatic.Exista dovezi ca Ganoderma rosie impreuan cu alte ierburi poate reduce nivelele de PSA –antigen.Acest mechanism este necunoscut insa se poate produce la o luna dupa tratament.

SIDA(HIV)

Substantele Anti-HIV si alte substante care inhiba acest virus(cum ar fi majoritatea medicamentelor HIV-Sida au fost gasite in ciuperca rosie Ganoderma.

SUMAR

In concluzie ,desi cercetarile si studiile medicale si individuale ale unor cazuri au aratat clar ca ciuperca rosie Ganoderma ajuta in tratarea si indepartatea numeroaselor boli si afectiuni cel mai important rol al Ganodermei rosii este acela de bunastare a intregului organism de armonie si sanatate.

Ganoderma rosie poate combate numeroase boli si afectiuni care apar inevitabil cu inaintarea in virsta prin purificare,optima circulatie a singelui,detoxifiere,reintinerire si vitalitate.

CAPITOLUL6

CUM POATE GANODERMA SA NE AJUTE IN FRUMUSTEA FIZICA

Obezitatea poate afecta increderea de sine si poate avea un impact negativ in personalitatea si imaginea acelei persoane.Mai mult,poate duce spre diabet si boli cardiovasculare.Cercetarile si studiile arata ca prin consumul de Ganoderma rosie corpul se purifica si detoxifica de toxinele accumulate precum si de excesul de lipide(grasimi).

Pe linga functia importanta de reglare a grasimilor din corps i metabolismului produsele cu Ganoderma rosie ajuta foarte mult si tenului.Are propietati anti-imbatrinire deoarece ajuta la o circulatie mai buna a singelui care se reflecta mult si la nivelul fetei si aduce nutrienti necesari in oxigenarea tenului.Ajuta celulele reparatorii in procesul depigmentarii.Cei care consuma Ganoderma rosie in mod regular au observat disparitia cosurilor,petelor si acneei;reduce stresul si are un effect calmant;insomnia dispare fara sedative.Toate aceste efecte sunt benefice asupra intregului organism.

Combinatia de Ganoderma rosie cu o alimentatie sanatoasa si exercitii fizice ne regleaza metabolismul si aduce corpul intr-o stare normala- optima de sanatate.

CAPITOLUL 7

CALEA SPRE O SANATATE MAI BUNA CU GANODERMA

Daca nu avem un mod sanatos de viata,corpurile noastre se vor deteriora si incet incet sanatatea noastra va fi din ce in ce mai precara.Pierdem numarul kilogramelor cu care ne-am ingrasat simtindu-ne comfortabili oricum am fi si lucrurile astea ni se par nesemnificative pina cind o problema de sanatate serioasa intervine .Un corp inactiv acumuleaza substante toxice in cantitati foarte mari destul de repede si asta poate duce la aparitia diferitelor afectiuni sau chiar boli.

Consumul produselor ce contin Ganoderma rosie ajuta la eliminarea acestor toxine.La inceput, cei care consuma ciuperca vor observa ca vor avea o perioada de "resetting" prin care practice corpul lor se va curata.E posibil ca mai intii sa apara efectele adverse pina cidn corpul se detoxifica de toxine si se purifica iar apoi sa simta cu adevarat efectele benefice ale Ganodermei.

Simptomele de "revenire" la normal pot fi ameteala,dureri de oase,iritatii ale pielii,schimbari la nivelul intestinului gros-diaree sau constipatie si chiar cosuri care pot apare oriunde pe corp- asta insemnind ca Ganoderma isi face efectul.

Perioada acestor simptome difera de la persoana la persoana, dar in general nu tin mai mult de citeva zile-pina cind corpul se adapteaza la o stare mai buna a sanatatii si devine dependent de consumul de Ganoderma rosie.Se recomanda consumul zilnic in cantitate cit mai mare de apa.Este important sa specificam din nou ca reactiile fiziologice sunt doar temporare si nu pe durata nederminata ca cele ramase in urma unui tratament medicamentos.

CAPITOLUL8

CULTIVAREA GANODERMEI ROSII

Cercetatorii au demonstrat ca propietatile benefice ale Ganodermei rosii au fost cele mai puternice cind extractul a fost facut dintr-o planta matura,ceva aproape imposibil de gasit in natura datorita conditiilor speciale in care creste Ganoderma rosie.

Drept rezultat ,majoritatea produselor cu Ganoderma rosie care se gasesc in magazine contin extractul de ciuperca cultivat in sere.Cultivarea Ganodermei rosii a fost facuta original in Gunma-Ken,Japonia,unde familia Mayuzumi era renumita in perfectionarea cresterii culturii de Ganoderma pe trunchiurile copacilor uscati de tei.

Suporturi de lemn,cutii de lemn si bucati de lemn natural erau cele trei metode de cultivarea Ganodermei rosii.In cultivarea prin suporturi de lemn-suportul de lemn este introdus intr-un vas de sticla iar ciupercile Ganoderma sunt adaugate pe acesta.Dupa trei luni aceasta metoda de crestere va da nastere unor ciuperci de Ganoderma de calitate foarte proasta.Metoda a doua-cultivarea in cutii de lemn se face de fapt prin gaurirea unor bucati de lemn apoi se introduce germenii de ciuperca in acele gauri si totul este pus intr-o cutie de lemn.Dupa sase luni prin aceasta metoda se obtin ciuperci Ganoderma de marime medie si calitate destul de buna.

Ciupercile Ganoderma rosie de marime mare si calitate superioara sunt de obicei crescute prin plantarea lor in trunchiurile naturale de copac-asta fiind metoda cea mai complexa de cultivare.Procesul incepe prin cultivarea de Ganoderma superioara in eprubete timp de 85 de zile.Germenii de ciuperca sunt introdusi in gaurile facute in trunchiurile de copac batrini-doar cei intre 26-30 de ani.Acestea sunt apoi puse in gradini ingropate sub un strat bogat de ingrasamint natural timp de cinci luni.Pe parcursul perioadei de crestere ciupercile absorb toti nutrientii necesari din acel strat.Dupa 5 ani de plantare

solul trebuie sa fie liber-neplantat 2,3 ani timp in care se regenereaza sis i nutrientii apar din nou in pamint.

Conditiile de crestere ale Ganodermei rosii implica monitorizarea continua pentru a a asigura calitatea.Acesti factori sunt:temperature,umiditatea,dioxidul de carbon,nutrientii si intensitatea luminii.Gradinile in care cresc ciupercine Ganoderma sunt zilnic spray-ate cu diferiti agenti hidratanti pentru a stimula cresterea si a mentine umiditatea de 90 pina la 95%.Agentii hidratanti din spray-uri sunt dezinfectati mai intii pentru protectia ciupercilor impotriva diferitor bacterii.Majoritatea companiilor Japoneze sunt obligate sa urmeze reguli foarte stricte in eea ce priveste agricultura si lise interzice folosirea pesticidelor exotice.

Plantele Ganoderma se lasa sa creasca 100 de zile pina ajung la marimea dorita la maturitate.Apoi ciupercile produc un fel de invelis gros pe spori si nu mai necesita sa fie spray-ate deoarece ciupercile alibereaza acesti spori in atmosfera.Spre final se mai lasa ciupercile Ganoderma sa creasca inca 2 saptamini inainte de a fi culese.

O planta ajunsa la maturitate si sanatoasa este distinsa prin marimea sa ,palaria groasa si greutate.Desi ciupercile Ganoderma cresc din ce in ce mai mari cu timpul este cel mai bine daca sunt culese la o anumita etapa a maturitatii cind sunt proaspete si umede in interior;plantele batrine desi largi in marime pot fi foarte uscate chiar cojite si nu au nici un efect.

Ciupercile Ganoderma sunt taiate marunt si fierte timp de 2 ore inainte de a fi introduce in diferite produse.Acest proces se repeta de 3 ori pentru a scoate in totalitate extractul cu toate propietatile medicinale de Ganoderma rosie.Extractul medicinal este preparat folosind un vacuum(aspirator)de condensare la temepratura foarte mica si apoi se foloseste un spray care le usuca si le transforma dintr-un concentrat lichid intr-o pudra care in cele din urma este transferata in capsule.Temperatura si nivelul de umiditate sunt

controlate foarte strict in timpul acestui proces deoarece calitatea si potenta extractului depinde de acestea.

Pentru ca planta Ganoderma rosie sa isi mentina propietatile benefice sunt necesare patru criteria importante:

1).calitatea ciupercii-"mama"-din care provine

2).metoda de cultivare

3).conditiile de crestere

4).momentul se culege

Este de inteles ca acele companii care folosesc o metoda mai complexa de cultivare a Ganodermei,cum ar fi in cutii de lemn natural sunt acelea care satisfac criteriile de mai sus si ofera o calitate superioara a produselor.

CAPITOLUL 9

CUM SELECTAM PRODUSUL GANODERMA POTRIVIT

Produse cu Ganoderma rosie dau rezultate optime daca sunt luate ca vitaminele inainte sau incluse ca parte a unui program dieta la fel ca alte suplimente natural care se administreaza preventive impotriva unor boli sau afectiuni.

Desi impactul dietelor nesanatoase si a unor obiceiuri este destu lde mare asupra sanatatii noastre cu timpul,efectele positive ale

Ganodermei sunt imediat recunoscute de corp.Daca incepem programul cu Ganoderma rosie la virsta de 30 de ani putem cel mai bine sa ne intarim corpul si sistemul imunitar astfel incit sa depasim mai usor unele afectiuni sau conditii care pot aparea odata cu inaintarea in virsta.

Exista un numar foarte mare de produse Ganoderma dintre care consumatorii pot alege iar varietatea brand-urilor este uneori coplesitoare.In Japonia companiile si renumele lor creste cu fiecare an pentru calitatea exceptionala a produselor cu Ganoderma rosie iar foarte multi producatori duc in eroare consumatorii prezentindu-si produsele ca fiind facute in Japonia cind de fapt provin din China sau America de Nord unde restrictiile industriei Ganoderma sunt foarte mici sau non existente.

Un studiu recent in revista "Choice"(Alegere) publicata in Hong Kong vrea sa aduca un ajutor consumatorilor de Ganoderma in alegerea produselor si compara beneficiile active ale ingredientelor din 32 de produse Ganoderma aflate pe piata.Studiul arata ca polizaharidele reprezinta cel mai important complex de ingrediente din produsele Ganoderma.Apoi se compara potenta celor 32 de produse doar dupa nivelul de polizaharide continut.Rezultatele arata ca unele produse cu Ganoderma rosie facute in Japonia au cel mai mare continut de polizaharide dintre toate produsele testate adica 29.7% in timp ce restul produselor Ganoderma a u un continut de 0.0,6% de polizaharide.

Revista mai mentioneaza si un alt studio prin care se compara procesul de fierbere al bucatilor de Ganoderma rosie si prepararea de tonice natural versus cele facute commercial.Echipa ce cercetatori a folosit 15 grame de Genoderma rosie bucati pe care le-a fiert o ora cu 300ml de apa.Analizele au aratat ca extractul de polizaharide a fost de 0.068 grame si au conclus ca metoda de fierbere pentru consumator este de fapt o munca intensiva grea si mult mai scumpa decit pretul produselor Ganoderma din supermarketuri.

CE SA CAUTAM IN PRODUSELE GANODERMA

Iata citiva factori importanti in cautarea celor mai bune produse cu Ganoderma rosie:

Cantitatea de polizaharide pe care produsul o contine

Cum polizaharidele sunt complexul cel mai important de ingrediente active din Ganoderma rosie, este bine sa alegeti produsul care contine cel ma imare continut de acest gen pentrubeneficii optime.

Reputatia brand-ului si istoria lui

Arta cultivarii de Ganoderma a fost desavirsita treptat in decursul a 30 de ani si multi din producatorii de soi ai produselor au fost implicate in cercetarea,studiul si gasirea celor mai bune metode de cultivare a Ganodermei.Ar trebui sa fiti prudenti sis a cercetati mai intii numele companiei care il produce ,sa verificati un web-site .

Tara din care produsele sunt aduse

Desi cultivarea Gandoermei rosii este astazi posibila peste tot in lume , companiile Japoneze sunt in top pe aceasta lista,sunt premianti in acest domeniu datorita restrictiilor guvernamentale ale industriei.Unele companii fara scrupule au incercat sa copieze chiar design-ul si pachetele de Ganodermaca fiind original Japoneze,de aceea ar trebui sa fiti atenti daca nu este scris numele producatorului sau adresa companiei pe cutie.

TRUCURI PENTRU UN REGIM OPTIM CARE INCLUDE GANODERMA ROSIE

Pe linga consumul zilnic de produse Ganoderma rosie,le puteti folosi alternativ unei diete echilibrate pentru o stare a sanatatii mai bune.Nutritionistii va recomanda urmatoarele:

- *Evitati consumul de zahar;substituiti-l cu miere de albine sau fructoza*
- *Evitati mincarurile procesate(de exemplu:conservele,taiteii sau supele instante,sucurile carbogazoase,etc)*
- *Mincati sanatos o combinatie cit mai naturala din toate grupele alimente(carbohidrati,glucide,lipide,proteine)pentru a asigura o alimentatie echilibrata*
- *Includeti toate grupele de legume in dieta dumneavoastra in special radacinoasele*
- *Consumati mai multa apa;cel putin 8 pahare de pe zi.Acest lucru previne deshidratarea celulara si va spori functiile metabolice in eliminarea toxinelor*

CAPITOLUL 10

SOIURILE GANODERMA&MYCELIUM

Folosirea produselor cu ciuperca de Ganoderma rosie in suplimentele nutritive au stirnit interesul multor companii de a explora mai mult Ganoderma si de gasi alte intrebuintari ale acesteia in produsele naturiste.

Recent s-au facut multe dezbateri despre suplimentele preparate prin extragerea uleiului din sporii de Ganoderma si daca acestea au

valoare medicinala mai mare decit cele traditionale .In trecut, a fost demonstrate ca prin oxidare uleiul de Ganoderma ar avea un miros neplacut si ar fi chiar toxic celulelor umane.In orice caz,producatorii de uleiuri Ganoderma din ziua de azi ne asigura ca au perfectionat tehnologia prin studiul in detaliu al sporilor de ciuperca si astfel au descoperit cum sa previna oxidarea uleiului ,acesta fiind colectat in starea natura de ulei lipidic.

Revista"Choice" (Alegere) din Hong Kong a infirmat beneficiile produselor din sporii de Ganoderma incercind sa previna consumatorii de unele riscuri si demonstrind ca cercetarile si studiile nu au fost facute indeajuns pentru aceste produse.

Mycelium

Recent,un alt trend in industria Ganoderma arata uzul de mycelium in loc de extractul de ciuperca matura Ganoderma in unele produse.Mycelium reprezinta etapa dintre spori si ciuperca matura din ciclul de viata al Ganodermei.Produsele de Ganoderma Mycelium sunt de obicei produse printr-o combinatie mica de mycelium si boabe sterilizate de soia,orez sau alte grine crescute in zone mlastinoase.Rezultatul acestui amestec este uscat mai intii,iar apoi risnit intr-o pudra care se foloseste direct in pastile sau capsule.

Desi mycelium are unele propietati benefice,specialistii vor sa sublinieze ca cercetarile de pina acum demonstreaza ca cele mai eficace produse sunt cele pure din Ganoderma si nu combinate cu mycelium.In concluzie,similar situatiei cu produsele din sporii de Ganoderma,nu sunt suficiente dovezile despre mycelium si produsele cu acesta.

Deoarece timpul scurt de studiu nu a permis perfectionarea cultivarii, substanta rezultata din mycelium este des folosita in America de Nord iar produsele nu sunt de o calitate optima.Cresterea de Mycelium Ganoderma in mlastini este relativ rapida si mult mai

ieftina decit cea pri ncare ar trebui sa treaca Mycelium Ganoderma traditional in urmatoarea faza de crestere pentru a ajunge o ciuperca matura.Cresterea ciupercilor mature Ganoderma din mycelium necesita intre 6 si 8 luni in sere umbrite,echipate cu aparate sofisticate ca sa asigure si sa controleze sterilizarea,temperatura , si umiditatea.Multi producatori considera foarte costisitor metoda organica de cultivare a ciupercii de Ganoderma matura datorita costurilor aditionale si timpului necesar si opteaza pentru variante mai ieftine care scad potenta produselor mycelium.

Desi costurile sunt relative in America,acest lucru este privit nu tocmai bine de catre China si Japonia;pina astazi companii din ambele tari,renumite pentru produsele Ganoderma au refuzat sa foloseasca mycelium ca substitute in produsele naturiste.

Consumatorii interesati de aceste produse fie derivate din sporii de Ganoderma si din mycelium sunt rugati sa cerceteze mai intii ,iar apoi sa consulte un doctor sau specialist in nutritie inainte de a cumpara aceste produse si a le consuma.

RESURSE PENTRU OBTINEREA MAI MULTOR INFORMATII IN LEGATURA CU GANODERMA

Asociatia Japoneza de Ganoderma

Asociatia Japoneza de Ganoderma(AJG)este o organizatie internationala non-profit care este sustinuta de leaderii industriei dedicate in cresterea si promovarea companiilor cu cele mai inalte standarte de practica pentru ca produsele Gano sa fie de cea mai buna calitate pe piata mondiala.

Cel mai important rol pe care aceasta asociatie il are este de informare a publicului general despre Ganoderma,produse derivate din Ganoderma, si producatorii acestora.Asociatia poate inchide anumite companii care produc Ganoderma si copiaza etichete aratind produsele ca fiind facute in Japonia.AJG lucreaza cu cele mai

importante companii si producatori de Ganoderma din Japonia ,supravegheaza calitatea ,metodele si standardele de lucru pentru a asigura autenticitatea si calitatea produselor.

Daca aveti orice intrebare despre un produs Ganoderma sau producator(cum ar fi de exemplu autenticitatea unui produs specific pe care l-ati cumparat)puteti contacta Asociata Japoneza de Ganoderma la info@japan-Reishi.org sau puteti suna gratuity la numarul de telefon 1-866-J-REISHI(1-866-573-4744).

Pentru o lista a resurselor si a mai multor informatii despre produsele Ganoderma,studiile medicale si cele mai noi descoperiri ale industriei vizitati website-ul asociatiei pe www.japan-reishi.org sau www.reishi.com.

BIBLIOGRAFIE

1. Tao J, Feng K.Y. Experimental and clinical studies on inhibitory effect of ganoderma lucidum on platelet aggregation. J Tongji Med Univ 1990; 10(4):240-243

2. Wasser SP, Weis AL. Therapeutic effects of substances occurring in higher Basidiomycetes mushrooms: a modern perspective. Crit Rev Immunol 1999; 19(1):65-96

3. el-Mekkawy S, Meselhy MR, Nakamura N, et al. Anti-HIV-1 and anti-HIV-1 protease substances from Ganoderma lucidum. Phytochemistry 1998;49(6):1661-1657

4. Kim RS, Kim HW, Kim BK. Suppressive effects of Ganoderma

lucidum on proliferation of peripheral blood mononuclear cells. Mol Cells 1997;7(1):52-57

5. Wang SY, Hsu ML, Hsu HC, et al. The anti-tumor effect of Ganoderma lucidum is mediated by cytokines released from activated macrophages and T lymphocytes. Int J Cancer 1997;70(6):699-705

6. Hijikata Y, Yamada S. Effect of Ganoderma lucidum on postherpetic meuralgia. Am J Chin Med 1998;26(3-4):375-381

7. Kim HS, Kacew S, Lee BM. In vitro chemopreventive effects of plant polysaccharides (Aloe barbadensis miller, Lentinus edodes, Ganoderma lucidum and Coriolus versicolor). Carcinogenesis 1999;20(8):1637-1640

R e s o u r c e s

8. Komoda Y, Shimizu M, Sonoda Y, et al. Ganoderic acid and its derivatives as cholesterol synthesis inhibitors; Chem Pharm Bull (Tokyo)1989;37(2):531-533.

9. Hikino H, Ishiyama M, Suzuki Y, et al. Mechanisms of hypoglycemic activity of ganoderan B: a glycan of Ganoderma lucidum fruit bodies. Planta Med 1989;55(5):423-428

10. Lee SY, Rhee HM. Cardiovascular effects of mycelium extract of Ganoderma lucidum: inhibition of sympathetic outflow as a mechanism of its hypotensive action. Chem Pharm Bull (Tokyo) 1990;38(5):1359-1364

11. Kim DH, Shim SB, Kim NJ, et al. Beta-glucuronidase-inhibitory activity and hepatoprotective effect of Ganoderma lucidum. Biol Pharm Bull 1999;22(2):162-164

12. Yoon SY, Eo SK, Kim YS, et al. Antimicrobial activity of Ganoderma lucidum extract alone and in combination with some antibiotics. Arch Pharm Res 1994;17(6):438-442.

13. Chen K, Li C. Recent advances in studies on traditional Chinese anti-aging material medica. J Tradit Chin Med 1993;13(3):223-226.

14. van der Hem LG, van der Vliet JA, Bocken CF, et al. Ling Zhi-8; studies of a new immunomodulating agent. Transplanation 1995:60(5):438-443

R e s o u r c e s

55

15. Thomas Bartram Fellow of the National Institute of Medical Herbalists, Bartram's Encyclopedia of Herbal Medicine, the Definite Guide to the Herbal Treatment of Diseases: 368

16. Linda B. White M.D., Steven Foster. The Herbal Drugstore: 570

17. John E. Smith, Neil J. Rowan, Richard Sullivan. Medicinal Mushrooms and Cancer; (2):15; (3):26; (3):27-32; (7); (8)

18. Terry Willard, PhD. Reishi Mushroom Herb of Spiritual Potency and Medical Wonder; (3); (4); (5)