

Indice

7	Molto tempo fa...
13	Introduzione
13	I funghi medicinali
22	Il <i>Reishi</i>
28	Le spore
30	Il micelio
31	Il corpo fruttifero
31	Gli estratti
34	Sostanze bioattive contenute nel <i>Ganoderma lucidum</i>
34	Triterpeni
35	Polisaccaridi e glicoproteine
38	Proteine
38	Nucleosidi, nucleotidi e RNA
38	Altri componenti
43	La leggenda e la storia
45	Varie leggende sono associate al <i>Ling zhi</i> in Cina
45	Il fantasma della Montagna
45	Libro della montagna e del mare
45	Otto fate attraverso il mare
46	La leggenda del serpente bianco
47	Il <i>Ling zhi</i> in Cina
53	Il <i>Reishi</i> in Giappone
56	La tradizione
66	Il <i>Ganoderma lucidum</i> in Medicina Tradizionale Cinese (MTC)
74	Il fungo dello Shen
78	Il <i>Reishi</i> : gli studi della scienza moderna
79	Studi scientifici sul <i>Reishi</i>
79	Malattie cardiovascolari
86	Azione anti-aging
94	Neurodegenerazione

101	Epatoprotezione
103	Azione antidiabetica
106	Azione sul sistema digerente
110	Effetti a livello respiratorio
115	Effetti a livello renale e surrenalico
117	Azione sul sistema immunitario
126	Il <i>Reishi</i> , il cervello del cuore e le emozioni
127	Il <i>Reishi</i> e il cuore
128	Il cuore: dalla struttura alla funzione
134	Stress, funzionalità cardiaca e <i>Reishi</i> : l'importanza del ritmo
137	Il Cuore e lo Shen: dalla visione tradizionale antica alla scienza occidentale moderna
145	Il <i>Reishi</i> , fungo del Cuore
148	Ma che cosa sono le emozioni?
149	“Fisiologia” delle emozioni
162	Conclusioni
165	Considerazioni finali