

Informazioni sull'utilizzo della polvere di *Hericium erinaceus*

LION'S MANE – *Hericium erinaceus*

Il *Hericium erinaceus* è un fungo commestibile e un elemento imprescindibile della medicina tradizionale cinese grazie ai suoi benefici sul sistema nervoso e gastrointestinale.

Troverete diversi articoli scientifici originali e riassunti a questo link:

https://floydfungi.ch/it/hericium-erinaceus/#fonctionnel_hericium_erinaceus

Da FloydFungi, tutto il percorso produttivo del nostro *Hericium erinaceus* è senza additivi, biologico e svizzero, dal micelio al carpoforo, così come tutti gli ingredienti utilizzati per la sua coltivazione (estratto di malto, chicchi di grano, crusca di grano, legno). Viene coltivato durante tutto il suo ciclo di vita al Moulin Bornu di Pompaples. Dettagli alla pagina:

<https://floydfungi.ch/it/coltivazione/>

Per ottenere la polvere di *Hericium erinaceus*, il fungo tagliato a fettine sottili viene disidratato a 35°C per 18 ore, in modo da conservarne al massimo le qualità nutritive. Viene poi polverizzato in un potente mulino per cereali, così da rompere le pareti cellulari e rendere accessibili le proprietà interessanti racchiuse nelle cellule. Questo processo avviene in 10 cicli da 6 secondi ciascuno, distanziati da 10 minuti, per evitare il surriscaldamento della polvere.

DISCLAIMER

FloydFungi è un piccolo produttore di funghi “gastronomici e funzionali”, ma in nessun caso intende sostituire il parere di un médico o di un terapeuta qualificato. Tutti i consigli d'uso che troverete di seguito sono a titolo indicativo e frutto di una ricerca tra diversi studi scientifici e aziende che propongono lo stesso tipo di prodotto.

Un fungo in polvere non è un medicinale, ma viene utilizzato come integratore alimentare (in effetti, secondo la legge svizzera, sembra sia semplicemente considerato come “alimento”, contrariamente alla normativa europea che lo classifica tra gli integratori alimentari).

Si parla anche di “superalimento”, “alimento funzionale” o “fungo vitale”, in particolare per quei funghi che sembrano possedere interessanti proprietà medicinali oltre alla funzione alimentare. Non deve mai sostituire un trattamento medico e va consumato nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata.

Se avete il minimo dubbio su una possibile interazione con una terapia che assumete quotidianamente, su prescrizione o in automedicazione, è importante chiedere il parere del vostro medico curante. Se non ne è a conoscenza, chiedetegli di effettuare una ricerca seria e di fornirvi conclusioni dettagliate e verificabili.

INTERAZIONI CONOSCIUTE

- **Farmaci antidiabetici:**

Secondo alcuni studi, l'Hericum erinaceus sembra abbassare la glicemia attraverso diverse vie metaboliche [1] [2] [3]. Il suo consumo in combinazione con una terapia antidiabetica potrebbe abbassare troppo il livello di zucchero nel sangue. Quindi, monitorate attentamente la vostra glicemia.

- **Anticoagulanti:**

Secondo alcuni studi, l'Hericum erinaceus potrebbe fluidificare il sangue e ridurre i rischi di trombosi [4]. Bisogna quindi evitare di consumarlo insieme a un anticoagulante per evitare sinergie non controllate. Si raccomanda anche di sospendere l'assunzione di Hericum alcune settimane prima e dopo un intervento chirurgico.

- **Gravidanza:**

Non esistendo studi sugli effetti durante la gravidanza o l'allattamento, consultate il vostro medico.

- **Antidepressivi e ansiolitici:**

L'Hericum erinaceus è noto per i suoi effetti sul sistema nervoso, la cognizione e l'umore, ma fino ad oggi non sono state segnalate controindicazioni. Consultate comunque il vostro medico.

CONTROINDICAZIONI

Poiché l'Hericum è molto efficace nello stimolare i "fattori di crescita nervosa" (NGF – Nerve Growth Factor), il suo consumo è sconsigliato nelle patologie in cui il livello di NGF è già anormalmente elevato. Un aumento del NGF potrebbe contribuire ad accentuare i sintomi, in particolare in caso di:

- Ovaio policistico [6][7][8]
- Dolori neuropatici [9][10]
- Allergie croniche [11][12]
- Cistite interstiziale [13][14]
- Vescica iperattiva [15]
- Fibromialgia [16][17]
- Allergie ai funghi
- Gravidanza e bambini piccoli: astenersi per precauzione.

EFFETTI INDESIDERATI

La polvere di Hericum erinaceus è generalmente molto ben tollerata dall'organismo. È comunque possibile avvertire un lieve disagio addominale, in rari casi prurito o, ancora più raramente, una reazione allergica. Si segnala che un caso di sindrome da distress respiratorio acuto è stato documentato nel 1999 [18].

Se notate effetti collaterali, interrompete l'assunzione e consultate un médico.

EFFETTI PSICOTROPI

L'Hericium erinaceus non ha alcun effetto psicotropo.

UTILIZZO FREQUENTE

Non esiste un dosaggio standard della polvere di Hericium erinaceus. Dipende da età, peso e condizione fisica. La letteratura suggerisce dosaggi da 0,5 g a 8 g al giorno, in un'unica somministrazione o suddivisi in 2-3 dosi, sapendo che 8 g, se davvero necessari, sono da considerare solo per l'inizio di un ciclo, da dimezzare dopo due settimane.

Per evitare eventuali disagi digestivi, iniziate con piccole quantità (es: 0,5 g) e aumentate ogni giorno fino al dosaggio desiderato. Un cucchiaino colmo corrisponde a circa 2-3 g.

La letteratura suggerisce:

- 1-2 g al giorno per un ciclo di "sostegno"*
- 2-4 g al giorno per un ciclo a scopo "rigenerativo"*
- 4-8 g al giorno per un ciclo a scopo "riparativo"*

**Le virgolette ricordano che non si tratta di un farmaco né di un prodotto miracoloso, e che nonostante numerosi studi scientifici e clinici, ognuno di noi ha un profilo biologico e una storia fisiologica diversi, quindi la risposta è individuale.*

Durata dei cicli

In generale, i cicli durano 3-4 mesi.

Alcuni studi clinici sono durati quasi un anno.

Va notato che gli effetti neuroprotettivi dell'Hericium erinaceus si fanno generalmente sentire **dopo alcune settimane di utilizzo.**

Utilizzo

Sembra preferibile assumerlo prima dei pasti (a stomaco vuoto).

Tuttavia, l'assunzione può avvenire anche dopo i pasti in caso di acidità gastrica.

In effetti, può essere interessante prenderlo nella prima metà della giornata per beneficiare al meglio dei suoi effetti sul sistema nervoso centrale e sull'umore.

PREPARAZIONE

Diluitelo in un caffè (con latte), una cioccolata calda, un bicchiere d'acqua calda con un cucchiaino di miele, uno smoothie, uno yogurt, un piccolo porridge, una zuppa di miso. Potete anche cospargerlo su un'insalata, secondo i vostri gusti. In ogni caso, evitate di riscaldare la polvere oltre gli 80°C per mantenerne intatti tutti i nutrienti.

La mia nuova scoperta di preparazione, ispirata al metodo cinese:

Fai sobbollire per 5 minuti a fuoco basso (max: 70 °C) la polvere di Hericium nell'equivalente di una tazza d'acqua con latte intero. Questa delicata ebollizione aiuta a liberare sia i composti idrosolubili che quelli liposolubili dalla polvere di Hericium.

Un piccolo extra: per un buon sapore e per migliorare gli effetti aggiungo una punta di cucchiaino di curcuma, pepe e un cucchiaino di miele. Oppure, a volte, una punta di cucchiaino di zenzero in polvere e un cucchiaino di miele. Ne risulta anche una deliziosa bevanda calda :)

CONSERVAZIONE

Conservare preferibilmente in luogo fresco e al riparo dalla luce, fino a 12 mesi.

CONCLUSIONE

Le informazioni sopra riportate sono state raccolte e raggruppate per guidarvi nell'utilizzo della polvere di Hericium come integratore alimentare.

Per qualsiasi domanda potete contattarmi a: hello@floydfungi.ch

Altre informazioni scientifiche e culinarie arriveranno progressivamente sulla pagina web del fungo: <https://floydfungi.ch/it/hericium-erinaceus/>

FloydFungi.ch

Pompaples, March 3, 2023

Updated: Pompaples, March 3, 2025

BIBLIOGRAFIA

[1] Antihyperglycemic and antihyperlipidemic activities of aqueous extract of *Herichium erinaceus* in experimental diabetic rats

Bin Liang, Zhengdong Guo, Fang Xie and Ainong Zhao - 2013

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3852124/>

[2] Erinacerins C-L, isoindolin-1-ones with α -glucosidase inhibitory activity from cultures of the medicinal mushroom *Herichium erinaceus*

Kai Wang, Li Bao, Qiuyue Qi, Feng Zhao, Ke Ma, Yunfei Pei, Hongwei Liu - 2015

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25565282/>

[3] Characterization of α -glucosidase inhibitory constituents of the fruiting body of lion's mane mushroom (*Herichium erinaceus*)

Seul Ki Lee, Se Hwan Ryu, Ayman Turk, Sang Won Yeon, Yang Hee Jo, Yoo Kyong Han, Bang Yeon Hwang, Ki Yong Lee, Mi Kyeong Lee - 2020

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25565282/>

[4] Inhibitory effect of hericenone B from *Herichium erinaceus* on collagen-induced platelet aggregation

Koichiro Mori 1, Haruhisa Kikuchi, Yutaro Obara, Masaya Iwashita, Yoshihito Azumi, Satomi Kinugasa, Satoshi Inatomi, Yoshiteru Oshima, Norimichi Nakahata - 2010

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20637576/>

[5] Fibromialgie

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Fibromyalgie>

[6] Intrafollicular nerve growth factor concentration in patients with polycystic ovary syndrome: a case-control study

Ferdinando A Gulino, Eleonora Giuffrida, Emanuela Leonardi, Marco A Palumbo - 2015

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25714876/>

[7] The importance of neuronal growth factors in the ovary

S. Streiter, B. Fisch, B. Sabbah, A. Ao, R. Abir - 2016

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26487421/>

[8] Excess of nerve growth factor in the ovary causes a polycystic ovary-like syndrome in mice, which closely resembles both reproductive and metabolic aspects of the human syndrome

Jenny L. Wilson, Weiyi Chen, Gregory A. Dissen, Sergio R. Ojeda, Michael A. Cowley, Cecilia Garcia-Rudaz, Pablo J. Enrioni - 2014

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25211588/>

[9] Targeting nerve growth factor in pain: what is the therapeutic potential?

Judy J Watson 1, Shelley J Allen, David Dawbarn

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18998753/>

[10] The Role of Anti-Nerve Growth Factor Monoclonal Antibodies in the Control of Chronic Cancer and Non-Cancer Pain
Sabrina Bimonte, Marco Cascella, Cira Antonietta Forte, Gennaro Esposito, Arturo Cuomo
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34234542/>

[11] Nerve growth factor exacerbates allergic lung inflammation and airway remodeling in a rat model of chronic asthma
YUN-GANG YANG, WEI-MIN TIAN, HAN ZHANG, MIAO LI, and YUN-XIAO SHANG - 2013
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3820700/>

[12] Nerve Growth Factor Partially Recovers Inflamed Skin from Stress-Induced Worsening in Allergic Inflammation
Eva M.J. Peters, Christiane Liezmann, Katharina Spatz, Maria Daniltchenko, Ricarda Joachim, Andrey Gimenez-Rivera, Sven Hendrix, Johanna M. Brandner, Burghard F. Klapp - 2011
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022202X15351873>

[13] Urinary nerve growth factor level is increased in patients with interstitial cystitis/bladder pain syndrome and decreased in responders to treatment
Hsin-Tzu Liu, Pradeep Tyagi, Michael B Chancellor, Hann-Chorng Kuo - 2009
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19522864/>

[14] Effect of Water Avoidance Stress on serum and urinary NGF levels in rats: diagnostic and therapeutic implications for BPS/IC patients
Bruno Dias, Paula Serrão, Francisco Cruz, Ana Charrua - 2019
<https://www.nature.com/articles/s41598-019-50576-4>

[15] Urinary Nerve Growth Factor Levels in Overactive Bladder Syndrome and Lower Urinary Tract Disorders
Hsin-Tzu Liu, Chia-Yen Chen, Hann-Chorng Kuo - 2010
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0929664610601337>

[16] Increased concentrations of nerve growth factor in cerebrospinal fluid of patients with fibromyalgia
S. L. Giovengo, I. J. Russell, A. A. Larson - 1999
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10405946/>

[17] No evidence for altered plasma NGF and BDNF levels in fibromyalgia patients
David Baumeister, Wolfgang Eich, Silvia Saft, Olga Geisel, Rainer Hellweg, Anja Finn, Camilla I Svensson, Jonas Tesarz - 2019
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31541132/>

[18] Hericium erinaceum (yamabushitake) extract-induced acute respiratory distress syndrome monitored by serum surfactant proteins
Munehide Nakatsugawa, Hiroki Takahashi, Chikako Takezawa, Kazutaka Nakajima, Kazutoki Harada, Yoshitaka Sugawara, Shuichi Kobayashi, Tatsuo Kondo, Shosaku Abe
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14714963/>