

Hericium erinaceus: Guida per un consumo responsabile

CRINIERA DI LEONE – Hericium erinaceus

L'impegno FloydFungi:

Proveniente da una produzione **100% svizzera romanda**, la nostra Criniera di leone è garantita **senza alcun additivo**. La nostra coltivazione segue rigorosamente gli standard biologici durante l'intero ciclo, dal micelio fino al carpoforo. Dettagli alla pagina:
<https://floydfungi.ch/it/coltivazione/>

Un processo di trasformazione rispettoso:

Per preservare l'integrità delle qualità nutritive e dei principi attivi, il fungo viene disidratato a bassa temperatura (**35°C**) per 18 ore. Viene poi polverizzato in cicli brevi (per evitare qualsiasi surriscaldamento) al fine di rompere le pareti cellulari di chitina, rendendo le sue proprietà **biologicamente accessibili** al vostro organismo.

Nota Importante (Esclusione di responsabilità):

In Svizzera, l'Hericium erinaceus è classificato come un alimento. FloydFungi agisce in qualità di produttore e non sostituisce in alcun caso i consigli di un medico o di un terapeuta. Questo documento è fornito a scopo informativo e non costituisce una prescrizione medica.

L'*Hericium erinaceus* è un tesoro della natura, apprezzato per le sue virtù eccezionali (scoprite i suoi benefici dettagliati sulla nostra [pagina dedicata](#)). Trattandosi di un **alimento realmente attivo**, il suo utilizzo merita alcuni consigli per un'esperienza ottimale.

Ecco le nostre raccomandazioni per un consumo responsabile:

INTERAZIONI CONOSCIUTE E PRECAUZIONI D'USO

Sebbene l'*Hericium* sia un fungo commestibile sicuro, i suoi principi attivi possono interagire con determinati stati fisiologici o terapie farmacologiche in corso. A titolo precauzionale, si raccomanda particolare attenzione nei seguenti casi:

- **Regolazione della glicemia:** Alcuni studi suggeriscono che l'*Hericium* può influenzare il metabolismo dei carboidrati. Se si è in terapia con farmaci antidiabetici, si consiglia di monitorare attentamente la glicemia, poiché potrebbe verificarsi un'azione additiva [1] [2] [3].

- **Fluidità del sangue:** A causa della presenza di hericenone B, che può modulare l'aggregazione piastrinica, il consumo è sconsigliato alle persone in trattamento con farmaci anticoagulanti o antiaggreganti [4].
- **Interventi chirurgici:** Per precauzione, si raccomanda di sospendere il consumo di Hericium due settimane prima e dopo qualsiasi operazione chirurgica programmata.
- **Gravidanza e Allattamento:** In assenza di dati scientifici sufficienti su questi periodi specifici, l'uso è sconsigliato come semplice misura di sicurezza.
- **Allergie:** Questo prodotto è sconsigliato alle persone con un'allergia nota ai funghi.
- **Supporto del sistema nervoso (Antidepressivi e ansiolitici):** Sebbene l'Hericium sia riconosciuto per i suoi effetti benefici sulla sfera cognitiva e sull'equilibrio emotivo, ad oggi non sono state segnalate interazioni negative con i classici trattamenti antidepressivi o ansiolitici nella letteratura scientifica. Tuttavia, per principio di precauzione e per un monitoraggio ottimale del proprio benessere, vi raccomandiamo di informare il vostro medico dell'uso di questo **alimento funzionale**.

CONTROINDICAZIONI SPECIFICHE E FATTORE NGF

L'*Hericium erinaceus* è unico perché i suoi principi attivi (hericenoni ed erinacine) stimolano la produzione naturale del **Fattore di Crescita Nervosa (NGF)**. Sebbene ciò sia benefico per la maggior parte degli utilizzatori, tale stimolazione è sconsigliata in alcune patologie in cui i livelli di NGF sono già anormalmente elevati.

Per motivi di sicurezza, il consumo di Hericium è controindicato nei seguenti casi:

- **Dolori neuropatici e Fibromialgia:** L'NGF partecipa alla trasmissione dei segnali del dolore. Un aumento dell'NGF potrebbe accentuare la sensibilità dolorosa o le sensazioni di bruciore nelle persone soggette a fibromialgia [5][16][17] o neuropatie periferiche [9][10].
- **Disturbi urinari specifici:** Livelli elevati di NGF sono stati osservati nei casi di Cistite interstiziale (sindrome della vescica dolorosa) [13][14] o di vescica iperattiva [15]. L'Hericium potrebbe aggravare il disagio in queste situazioni.
- **PCOS (Sindrome dell'ovaio policistico):** Alcune ricerche indicano che elevati livelli di NGF nelle ovarie potrebbero essere coinvolti nello sviluppo delle cisti [6][7][8]. Per precauzione, l'Hericium è sconsigliato alle donne affette da questa patologia.
- **Allergie croniche importanti:** L'NGF può aumentare la reattività dei mastociti (cellule dell'allergia) [11][12]. In caso di allergie gravi o ipersensibilità, l'Hericium potrebbe potenzialmente esacerbare i sintomi.

POTENZIALI EFFETTI INDESIDERATI

L'*Hericium erinaceus* è globalmente molto ben tollerato dall'organismo umano. Tuttavia, come per ogni alimento ricco di fibre specifiche e molecole attive, si possono osservare alcuni effetti minori, in particolare durante la fase di introduzione:

- **Lievi disturbi digestivi:** In rari casi, all'inizio possono verificarsi gonfiore, gas o un'accelerazione del transito. Ciò è generalmente dovuto all'**azione prebiotica** dei polisaccaridi sulla flora intestinale.
 - **Consiglio:** Riducete il consumo della metà per alcuni giorni per dare tempo al vostro microbiota di adattarsi.
- **Reazioni cutanee (Prurito):** Alcune persone riferiscono un leggero prurito cutaneo senza eruzioni visibili. Ciò è spesso legato all'aumento del fattore di crescita nervosa (NGF) che stimola le terminazioni nervose della pelle.
 - **Nota:** Se questo effetto persiste o diventa fastidioso, si consiglia di sospendere il consumo.
- **Sensibilità individuale:** Come ogni prodotto naturale, un'ipersensibilità è sempre possibile. Se si osserva una reazione insolita (gonfiore, orticaria), interrompere immediatamente il consumo.

ASSENZA DI EFFETTI PSICOTROPI

È importante dissipare ogni confusione: sebbene l'*Hericium erinaceus* sia un fungo che agisce sul sistema nervoso, non è **assolutamente psicotropo**.

- **Nessuna sostanza allucinogena:** L'*Hericium* non contiene alcuna traccia di psilocibina o psilocina. Il suo consumo non comporta alcuna alterazione della percezione, nessuna euforia artificiale, né alcun effetto "sballo".
- **Azione sulla chiarezza mentale:** I suoi effetti sul cervello sono di natura strutturale e trofica (tramite il fattore NGF). Gli utilizzatori riferiscono generalmente una migliore concentrazione, una maggiore chiarezza mentale e una riduzione della sensazione di "nebbia cognitiva" (**brain fog**), senza alcun impatto sulla coscienza o sulla lucidità.
- **Sicurezza nel quotidiano:** Il consumo di polvere di *Hericium* è perfettamente compatibile con la guida di veicoli, il lavoro di precisione o qualsiasi attività che richieda una normale attenzione.

UTILIZZO FREQUENTEMENTE OSSERVATO

L'*Hericium erinaceus* non è un farmaco, ma un **alimento funzionale**. Non esiste quindi un apporto standardizzato "obbligatorio". Tuttavia, la letteratura scientifica e i riscontri clinici permettono di individuare i seguenti utilizzi:

1. Quantità suggerite (a titolo indicativo):

- **Supporto quotidiano:** 2-3 grammi al giorno (circa un cucchiaino da caffè).
- **Programma intensivo:** 2-4 grammi al giorno (un cucchiaino da caffè colmo).
- **Fase d'attacco (breve durata):** Fino a 6-8 grammi al giorno (2-3 cucchiaini da caffè) per un massimo di 2 settimane.

2. Durata e ritmo:

- **Gradualità:** Si consiglia vivamente di iniziare con una porzione ridotta (0,5 g) per i primi giorni, per abituare il sistema digerente.
- **Continuità:** Gli effetti sulla sfera nervosa si osservano generalmente sul lungo periodo. I programmi usuali durano **tra i 3 e i 4 mesi** in modo ciclico. Alcuni studi clinici si sono protratti per quasi un anno in modo ininterrotto.
- **Temporalità degli effetti:** Contrariamente ad alcuni stimolanti immediati, gli effetti neuroprotettivi e cognitivi dell'*Hericium erinaceus* si inseriscono in un'**azione di fondo**. La stimolazione del fattore NGF e la relativa rigenerazione neuronale richiedono tempo. Le prime sensazioni si avvertono generalmente dopo alcune settimane di utilizzo regolare. Ecco perché la **costanza** è la chiave del successo del vostro programma.
- **Momento del consumo:** Preferibilmente al mattino o all'inizio della giornata, a stomaco vuoto o circa 20 minuti prima di un pasto per un migliore assorbimento.

Consigli di preparazione FloydFungi

Per sfruttare appieno le proprietà della vostra polvere, ecco le nostre raccomandazioni:

- **Il "Fungi-Latte":** Mescolate il fungo nel caffè, in un tè al latte o in una cioccolata calda per ottenere una consistenza cremosa.
- **Smoothies & Porridges:** Integrate la polvere direttamente nelle vostre preparazioni fredde o tiepide.
- **In cucina:** Spolverate sui piatti a fine cottura (zuppe, salse, risotti). Il suo gusto sottile di sottobosco e nocciola si integra facilmente.

Il "Metodo Tradizionale FloydFungi" (Ispirato all'erboristeria cinese):

È il metodo più efficace per massimizzare l'assimilazione dei componenti attivi (**idrofili e lipofili**):

- **Versate** la vostra porzione di polvere in una tazza d'acqua mescolata a del latte (vaccino o vegetale) in un pentolino. I **grassi del latte** sono essenziali per veicolare alcune molecole d'interesse.
- **Scaldate** a fuoco lento fino a sfiorare l'ebollizione (facendo attenzione a **non superare i 70°C**). Questa leggera cottura permette di "pre-lavorare" il fungo, aiuta la sua dissoluzione mescolando un po' e ottimizza la **biodisponibilità** per la vostra digestione.

Varianti benessere e gourmet

Per esaltare il gusto e completare gli effetti, potete aggiungere a questa bevanda calda:

- **L'Opzione "Anti-ox":** Una punta di coltello di curcuma, un pizzico di pepe nero (per l'assorbimento della curcuma) e un cucchiaino di miele.
- **L'Opzione "Tonica":** Una punta di coltello di zenzero in polvere e un cucchiaino di miele.

Queste miscele creano una bevanda divina, ideale per la vostra routine mattutina.

CONSERVAZIONE

Da conservare preferibilmente in un luogo fresco e al riparo dalla luce. Si conserva fino a 12 mesi.

CONCLUSIONE

Queste informazioni sono state raccolte per guidarvi nell'integrazione della polvere di Hericium nella vostra alimentazione quotidiana.

Domande? Contattateci a: hello@floydfungi.ch

Consultate gli ultimi progressi scientifici su:

https://floydfungi.ch/hydne-herisson/#fonctionnel_hericium_erinaceus

FloydFungi.ch

Pompaples, 3 marzo 2023

Aggiornamento :

Pompaples, 11 gennaio 2026

BIBLIOGRAFIA / RIFERIMENTI SCIENTIFICI

[1] Antihyperglycemic and antihyperlipidemic activities of aqueous extract of Hericium 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 Hericium 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 (Hericium 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 Hericium 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. Enriori - 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/>