



# I FUNGHI VITALI e la loro forza



*Heridium erinaceus*,  
fungo a testa di  
scimmia, barba ad  
aculei di riccio,  
pon pon

Questo fungo è detto anche „a testa di scimmia“ per la sua somiglianza alle scimmie cinesi dalla folta peluria sulla testa, e „barba ad aculei di riccio“ perché è composto da un corpo dal quale si irradiano morbidi aculei. L'*Heridium erinaceus* è un fungo commestibile apprezzato. È un parassita delle ferite degli alberi e cresce su latifoglie vecchie, preferibilmente su querce e faggi.

L'*Heridium erinaceus* viene anche definito „fungo dello stomaco“.

## Componenti

### **Minerali e oligoelementi:**

rame, ferro, potassio, calcio, zinco, germanio, selenio, fosforo;

**Vitamine:** vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B3 (niacina), vitamina B5 (acido pantotenico), ergosterolo precursore della vitamina D2 (piccole quantità);

**Polisaccaridi:** betaglucani, eteroglucani, eteroxilano, ericenone, erinacina I, erinacina H; treitolo, D-arabinitolo, acido palmitico;

**Aminoacidi:** tutti gli otto aminoacidi essenziali;

**Altri componenti:** fibre, acidi grassi, carboidrati.

## Impieghi

Gastrite, ulcera gastrica, problemi digestivi, coadiuvante durante la chemioterapia, malattie autoimmuni: morbo di Crohn, colite ulcerosa, morbo di Alzheimer, sclerosi multipla; neurodermite, malattie della pelle; malattie nervose, depressione, insonnia;

**Tumori:** stomaco, colon, esofago, sarcomi;

**Organi interessati:** stomaco, intestino, duodeno esofago, nervi.

**Colophon**

**Curatore:** Mag. Dr. Gerhard Gruber - Merano

**Stampa:** stampato su carta naturale dalla Tipografia Union

© **Copyright:** Gerhard Gruber 2016

**Foto:** Shutterstock, Fotolia, Archivio Gerhard Gruber