Lingzhi dikenal sejak 200 tahun yang lalu. Di Cina disebut Lingzhi, Jepang = reishi, Korea = Yeongji, nama latin = Ganoderma Lucidum.

Lingzhi di habitat aslinya hidup menempel pada batang kayu pepohonan. Terdapat lebih dari 2000 spesies ganoderma, tetapi hanya 6 jenis yang sudah diteliti secara ilmiah, yaitu yang berwarna : merah, hitam, biru, putih, kuning, dan ungu. Dari ke 6 jenis ganoderma tersebut yang paling berkhasiat untuk kesehatan adalah yang berwarna merah.

Bukti lingzhi sudah digunakan sejak jaman dulu.

1. Terdapat pada buku “Herbal pharmacopoeia”, seorang ahli tanamana obat bernama Shen Nong (hidup pada jaman dinasti Han) sudah mengklasifikasikan Lingzhi ke dalam golongan tumbuhan superior, dengan alasan :
* Tidak beracun dan dapat dikonsumsi harian
* Bila dikonsumsi teratur dapat mengembalikan kesehatan tubuh dan memulihkan fungsi organ tubuh.
* Mengatur dan mengoptimalkan system kekebalan tubuh
1. Terdapat dalam buku “*compendium Materia Medica”* seorang tabib bernama Lie Shi Zen (1518 – 1593), juga sudah menerangkan manfaat lingzhi, diantaranya :
* Bermanfaat sebagai chi / energy kehidupan untuk jantung
* Memperbaiki dan memperkuat organ di area dada
* Bila dikonsumsi secara teratur dapat menjadikan seseorang sehat dan panjang umur

Kemudian dalam kehidupan modern dilakukan penelitian tentang kandungan lingzhi, sehingga disebutkan senyawa-senyawa aktif yang bermanfaat untuk kesehatan, **antara lain :**

1. POLISAKARIDA yang terdiri dari 1,3-D-glucans dan Beta-1,6-D-glucans
2. TRITERPENOID berupa asam ganoderic
3. ADENOSIN
4. PROTEIN berupa Lingzhi-8 protein
5. MINERAL berupa Kalium (K), Calsium (Ca), Magnesium (Mg)
6. GERMANIUM ORGANIK
7. Senyawa lain berupa : Ergosterol, Coumarin, Mannitol, dsb

**KETERANGAN MANFAAT SENYAWA YANG TERDAPAT PADA LINGZHI**

1. **POLISAKARIDA** berfungsi untuk memacu pembentukan interferon, Interleukin I dan Interleukin II di dalam tubuh manusia. Ketiganya berperan sebagai :
* anti tumor dan kanker
* penggempur penyakit karena infeksi virus, bakteri dan jamur
* meningkatkan system kekebalan tubuh

oleh karena alasan di atas maka Linzgi dapat diberikan menyertai pengobatan medis untuk terapi HIV dan berbagai macam kanker.

Pada penderita kanker, pemberian Lingzhi berfungsi untuk : mengurangi keluhan yang timbul selama kemotherapy dan radioterapi, memperpanjang usia harapan hidup, dan mengurangi penyebaran kanker.

1. **TRITERPENOID** bermanfaat untuk memperbaiki system peredaran darah dan jantung, dengan cara kerja :
* Mencegah terjadinya perlekatan platelet (trombosit),
* Mengurangi pembentukan kolesterol jahat (LDL) & Trigliserida
* Menurunkan tekanan darah

Ketiga hal ini yang sering menimbulkan resiko penyumbatan pembuluh darah, yang menyebabkan terjadinya stroke, serangan jantung dan gangguan pada pembuluh darah kecil penderita diabetes.

Asam ganoderic juga memiliki efek anti alergi, sehingga dapat digunakan untuk mengobati berbagai bentuk alergi, seperti : asthma, alergi kulit, dll.

1. **ADENOSIN** berfungsi untuk :
* Merelaksasi otot-otot tubuh
* Menenangkan system saraf pusat

Sehingga Lingzhi dapat digunakan untuk mengatasi : stress, sulit tidur (insomnia), kelelahan akibat ketegangan saraf, dll.

1. **PROTEIN** berupa Lingzhi-8 berperan sebagai senyawa aktif yang memiliki efek anti alergi dan penyeimbang system kekebalan tubuh (imunomodulator).
2. **MINERAL** berupa Kalium, Calsium dan Magnesium berfungsi untuk mempertahankan metabolisme tubuh yang optimal.
3. **MANFAAT** lain lingzhi adalah :
* Menjaga kadar gula darah pada penderita diabetes tipe II
* Mengurangi produksi asam lambung dan mengatur pergerakan usus besar
* Dalam menjalankan proses detoksifikasi, Lingzhi bertugas untuk meremajakan sel-sel hati (liver)
* Membantu pengaturan fungsi ginjal.

Lingzhi sebaiknya dikonsumsi dalam keadaan lambung kosong, dan dianjurkan minum minimal 8 gelas air putih / hari serta menjaga pola makan yang baik.