

mai pensato di curarti con i funghi?

Combattono il raffreddore, l'herpes, l'ipertensione, la carie e perfino il cattivo umore. E piacciono a molti medici perché la loro efficacia è dimostrata da più di 4.000 studi scientifici

di LAURA D'ORSI scrivi a dminforma@mondadori.it

In Oriente vengono usati da centinaia di anni, da noi sono ancora poco conosciuti. Eppure i benefici dei funghi medicinali sulla nostra salute sono stati comprovati da almeno 4.000 studi scientifici, effettuati dalle più importanti università di Cina, Giappone e Stati Uniti. «*La micoterapia è una grande risorsa che la natura ci mette a disposizione*». Le ricerche hanno dimostrato che i funghi riducono sempre e in modo significativo i sintomi di molte malattie» spiega Walter Ardigò, medico omeopata, fitoterapeuta ed esperto in micoterapia. «In più, non hanno effetti collaterali e possono essere assunti

insieme ai farmaci». Ma come agiscono sul nostro corpo? «Questi organismi speciali sono delle vere "fabbriche" di medicine: *sono capaci di trasformare tutto ciò che assorbono dal terreno in sostanze preziose per la nostra salute, come antibiotici, amminoacidi e antiossidanti*» spiega Ivo Bianchi, specialista in Medicina interna e omeopata. I funghi medicinali riconosciuti dal ministero della Salute sono dodici, anche se i più utilizzati sono una decina. Vediamo, con l'aiuto dei nostri esperti, come la micoterapia può curare alcuni tra i problemi più frequenti.

Quando e come prenderli

- La scelta: questi medicinali si trovano nelle erboristerie o nelle farmacie che vendono rimedi naturali. Sono sotto forma di compresse, capsule o polvere. I funghi impiegati nella micoterapia non crescono spontanei nei boschi ma vengono coltivati in aziende agricole specializzate. Per essere sicuri che non contengano tracce di pesticidi, metalli pesanti e germi patogeni meglio chiedere informazioni al venditore o scegliere prodotti biologici o, ancora, che riportino sulla confezione una certificazione specifica (per esempio Cermet o Vitamar 1000).
- La dose: 2 grammi al giorno di principio attivo (ogni compressa ne contiene in media 500 mg).
- Il momento giusto: ai pasti o anche a digiuno perché sono facilmente digeribili. Meglio prenderli insieme a una compressa di vitamina C: questa sostanza spezza le lunghe catene di molecole che li compongono migliorandone l'assorbimento.
- L'efficacia: per vedere i primi risultati ci vuole un mese; dopo tre si raggiunge il massimo dei benefici.
- Lo specialista per te: rivolgiti a un medico esperto in micoterapia. Solo lui può decidere i rimedi giusti e stabilire i cicli di cure (trovi un elenco di professionisti su www.freelandtime.com/micoterapia/professionisti.html).



AGARICUS per rinforzare le difese immunitarie

Se hai passato l'inverno tra un raffreddore e l'altro e ti senti ancora indebolita, prova una cura a base di Agaricus. **È ricco di betaglucani, sostanze che agiscono stimolando il sistema immunitario.**

Lo fanno attivando un particolare tipo di globuli bianchi, i macrofagi. E rendendo l'organismo molto più reattivo nei confronti di virus e batteri. Questo fungo aiuta anche a prevenire e guarire l'herpes e le infezioni ricorrenti da Candida.



AURICULARIA per ansia e depressione

Se sei sotto stress e fai fatica a dormire, Auricularia ti può aiutare a ritrovare un po' di serenità. **È un potente ansiolitico perché contiene l'adenosina,** una specie di interruttore che "accende" sostanze, come la serotonina, capaci di rilassare il sistema nervoso. Puoi associare questo a un altro fungo, il Coryceps: ha una funzione antidepressiva perché aumenta la produzione di neurotrasmettitori, come la dopamina e la noradrenalina, che migliorano l'umore.

CORDYCEPS per combattere la stanchezza

Questo fungo è diventato famoso anni fa, quando nove atleti cinesi stabilirono altrettanti record mondiali in diverse discipline. Il merito venne attribuito proprio all'utilizzo del Cordyceps, che è indicato contro l'affaticamento fisico e mentale o per superare un periodo di convalescenza. Il suo segreto? **Contiene cordicepina, che aumenta del 30 per cento l'utilizzo dell'ossigeno da parte dell'organismo** e per questo dà una sferzata di energia.



PLEOROTUS per il colesterolo alto

Per riuscire a tenere sotto controllo il livello di colesterolo nel sangue spesso si ricorre alle statine, farmaci che nel tempo possono dare effetti collaterali. Se prescritto dal medico, il fungo Pleorotus in alcuni casi può essere molto efficace. **Contiene una statina naturale che ripulisce il sangue dal colesterolo in eccesso**, favorisce la sua eliminazione attraverso la bile e innalza il livello di quello buono, l'HDL.



HERICIUM per curare la gastrite

Se soffri di frequenti bruciori di stomaco puoi trovare benefici usando l'Hericium.

Questo fungo è ricco di erinacine, sostanze in grado di rigenerare la mucosa gastrica.

Funziona bene anche in caso di reflusso e quando si fa fatica a digerire piatti elaborati, come i fritti. Per tenere sotto controllo i sintomi puoi prenderlo anche insieme ai tradizionali gastroprotettori: comincerai ad avvertire i primi effetti dopo 2-4 settimane.



SHIITAKE per i gonfiori intestinali

Tra i funghi medicinali ce n'è uno paragonabile ai più efficaci fermenti lattici, lo Shiitake. **I suoi composti nutrono la flora batterica, riuscendo così a eliminare gonfiori e fermentazioni.**

La sua azione di pulizia dell'apparato digerente è importante anche per la salute in generale: più della metà delle nostre difese immunitarie sono concentrate nell'intestino. Inoltre agisce sulla flora batterica del cavo orale, quindi aiuta a prevenire la carie.



COPRINUS per ridurre la glicemia

Circa 4 milioni di italiani hanno la glicemia alta. E rischiano di ammalarsi di diabete. **Coprinus migliora la sensibilità delle cellule all'insulina.**

Vuol dire che i tessuti riescono ad "assorbire" più zuccheri per svolgere le loro funzioni e il glucosio si distribuisce nell'organismo anziché accumularsi nel sangue. Alcuni studi hanno dimostrato che Coprinus può arrivare a ridurre i valori della glicemia dal 15 al 30 per cento.



POLYPORUS per abbassare la pressione

A chi soffre di ipertensione spesso vengono prescritti i diuretici, che fanno eliminare il sodio attraverso le urine. **Polyporus agisce allo stesso modo ma, a differenza dei farmaci, non porta l'organismo a disperdere attraverso la diuresi anche il potassio**, minerale prezioso per molte funzioni vitali. Basta qualche settimana di utilizzo del fungo perché i valori della pressione inizino a scendere. E questo permette di ridurre i dosaggi dei medicinali o addirittura di interromperne l'assunzione.



REISHI per combattere le allergie

Sei ancora in tempo per combattere le allergie stagionali. Reishi è **un potente antistaminico e antinfiammatorio naturale.** Ha un'azione simile al cortisone ed è ricco di germanio, un minerale raro che riequilibra il sistema immunitario. L'ideale è prenderlo un mese prima dell'arrivo dei pollini, ma se inizi ad assumerlo ora e continui fino a quando ne hai bisogno, terrai meglio sotto controllo rinite, occhi gonfi e starnuti, ma anche gli attacchi d'asma.



MAITAKE per perdere peso

Ridurre i chili di troppo non è solo un problema estetico ma soprattutto di salute. Maitake è un fungo che, associato a una dieta equilibrata, **ti aiuta a liberarti dei depositi di grasso e in più abbassa il livello di trigliceridi nel sangue.** Agisce stimolando l'adiponectina, un ormone che, come ha dimostrato un importante studio coreano, consente all'organismo di bruciare di più i grassi.