

Funghi medicinali per un fegato sano

Schemi efficaci, convalidati da anni di studio ed esperienze: protagonista il Reishi, spesso associato a Cordyceps, Agaricus e Maitake. Utilissimi per prevenire e combattere le malattie epatiche.

Walter Ardigò

Nella medicina tradizionale orientale, il Reishi (*Ganoderma lucidum*) e i funghi medicinali sono rimedi ampiamente utilizzati in tutte le malattie del fegato. Questi funghi infatti svolgono molteplici azioni, importanti per la salute dell'organo.

È vero che fanno male al fegato?

I funghi medicinali non solo non fanno male al fegato ma al contrario sono un eccellente metodo di cura delle malattie epatiche. È molto semplice dimostrarlo. Infatti questi rimedi sono molto efficaci nella cura delle malattie del fegato: riducono le transaminasi alte e spesso le riportano alla normalità (GOT, GPT e γ -GT) quando il fegato è intossicato (cattiva alimentazione, alcol, sigarette). Ma danno un contributo positivo anche quando è affetto da epatiti virali (A, B e C). Sono quindi un valido aiuto per prevenire e combattere le malattie epatiche.

Gli stessi enzimi del corpo umano

Il primo effetto che colpisce è la capacità che il Reishi, il Cordyceps, l'Agaricus e il Maitake hanno di rafforzare il fegato, che ritorna a lavorare come un efficiente laboratorio depurativo in grado di eliminare agevolmente tossine, grassi in eccesso e radicali liberi. Come fanno? Questi funghi medicinali conten-

gono gli stessi enzimi del fegato umano: sia quelli depurativi, sia quelli antiossidanti. I primi aiutano il fegato a svolgere la sua fondamentale azione depurativa (liberandolo dalle sostanze tossiche), i secondi lo proteggono dalle malattie. Ma quest'organo, come tutti i depuratori, accumula impurità, si ossida e per questo va a sua volta ripulito: più viene depurato, più la salute è fiorente. Il suo progressivo logoramento, per le tossine, l'età e le malattie è dovuto all'impo-
verimento delle sostanze di cui ha bisogno per restare in salute. Quali?

Una risorsa preziosa alla portata di tutti

Le cellule del fegato hanno bisogno di due gruppi di sostanze: il Citocromo P-450, cioè una serie di enzimi necessari per digerire e trasformare tutto ciò che deve elaborare, e gli enzimi antiossidanti (SOD, perossidasi, catalasi), necessari per neutralizzare i radicali liberi, che continuano a formarsi in gran numero a livello epatico. Per questo i funghi medicinali, che sono fonte preziosa di queste molecole (che abbiamo in comune con loro), non sono un optional, ma sono necessarie per restare in salute.

Un centro anti-veleni sempre attivo

Il fegato, infatti, è il principale laboratorio biochimico dell'organismo: funziona un po' come un cen-



Il fungo Reishi: è la base di numerosi schemi di micoterapia. È conosciuto in Cina come il fungo dell'immortalità.

tro anti-veleni che si occupa di neutralizzare e smaltire le sostanze chimiche e tossiche connesse alle diete squilibrate, ma anche ai farmaci, agli additivi, alle sigarette e all'alcol. Ma non solo, perché l'organo è anche il centro di produzione e di spedizioni di mattoni e carburante a tutte le cellule del corpo. Un fegato in buono stato, dunque, è indispensabile per mantenere in salute il nostro organismo.

Il fegato quando è in difficoltà richiede una quantità maggiore di energia, che sottrae al resto dell'organismo. Ecco perché rafforzare le funzioni del fegato significa rafforzare tutto l'organismo. Cordyceps e Agaricus sono formidabili nel migliorare l'energia personale.

Un'opportunità di prevenzione

Se il fegato è sano, il Reishi contribuisce a mante-

nerlo in salute svolgendo un'efficace azione preventiva. In quest'ambito il fungo gode di altissima considerazione, ancora più efficace delle erbe fitoterapiche tipicamente utilizzate per supportare il fegato (Cardo mariano, Bardana, Carciofo e Tarassaco). Teniamo presente che il dosaggio minimo efficace è di 2 grammi di fungo medicinale al giorno, da assumere regolarmente per almeno tre mesi.

Normalizzare le transaminasi

Il Reishi, inoltre, viene utilizzato in Micoterapia contro i disturbi e le malattie epatiche. Un segnale di sofferenza, rilevabile attraverso un esame del sangue, è l'aumento dei valori delle transaminasi, di bilirubina e γ -GT. In questi casi il Reishi e gli altri funghi medicinali migliorano o spesso riportano alla norma i valori elevati delle transaminasi (GOT e GPT), della γ -GT

e della bilirubina, in diverse patologie del fegato. Spesso, nelle forme iniziali, sono sufficienti tre mesi per ottenere questi importanti benefici. Quando invece l'organo è più in difficoltà e si è sviluppata una condizione di maggior disagio – come in alcune patologie del fegato (disfunzioni di vecchia data e steatosi) – le condizioni migliorano comunque, un po' più lentamente ma sempre in maniera significativa. Anche nelle epatiti virali non c'è da perdere le speranze perché anche in questi casi un ampio assortimento di funghi medicinali è in grado di dare un valido contributo. Entriamo più nel dettaglio.

Funghi per il "fegato grasso"

I funghi medicinali sono efficaci anche impiegati da soli, ma danno il loro meglio se vengono assunti in associazione poiché lavorano in sinergia. Nelle malattie di solito si utilizzano tre funghi. Pensiamo alla steatosi epatica, ovvero al cosiddetto fegato grasso: condizione che a lungo andare provoca la distruzione delle cellule epatiche segnalata dall'innalzamento delle transaminasi.

Ebbene, il Reishi attiva il processo di eliminazione dei grassi in eccesso contribuendo a ripulire le cellule epatiche e riuscendo spesso a normalizzare le tran-

saminasi. L'effetto viene potenziato se associamo al Reishi il Pleurotus e il Cordyceps.

Contro le epatopatie, ma guidati da un esperto

In caso di malattia epatica è necessario rivolgersi al medico di fiducia. Per scegliere i funghi medicinali adatti, da associare ai farmaci, si consiglia di evitare il fai-da-te e di rivolgersi a uno specialista per mettere a punto le dosi, le associazioni e i tempi del trattamento. Anche nelle epatiti B e C, i funghi medicinali danno un contributo interessante. Il micoterapeuta punterà sulla somministrazione contempo-

Cordyceps sinensis: in natura si riproduce dentro la larva di un bruco sulle alte montagne del Tibet.



L'Agaricus potenzia le difese immunitarie e aumenta l'energia fisica e mentale. Si associa spesso con altri funghi medicinali.

In pratica



Istruzioni per l'uso

Precisiamo che i funghi medicinali esprimono pienamente la loro efficacia se ci si rivolge a un professionista esperto in Micoterapia, in grado di personalizzare la cura. È importante scegliere i funghi più adatti, ma è ancora più importante assumere la posologia corretta.

perfetta salute, non certo perché i funghi medicinali sono "pesanti". In questi casi, si consiglia di assumere i rimedi a stomaco pieno.

- ✓ Nelle ricerche cliniche che spesso durano 2-3 mesi gli scienziati utilizzano un dosaggio compreso tra 3 e 6 grammi al giorno. Mai scendere sotto i 2 grammi al giorno: con questo dosaggio – circa la metà di quello usato dagli scienziati – si ottengono gli stessi risultati ottenuti dai ricercatori ma in tempi più lunghi.
- ✓ Consigliamo di assumere i funghi medicinali in un'unica somministrazione, per comodità, perché sono altamente digeribili e privi di effetti collaterali. Possono essere assunti a digiuno o a stomaco pieno, la scelta è a piacere.
- ✓ Se compaiono disturbi a carico di questi organi significa che l'apparato digerente non è in

✓ Servono tre mesi per vedere i risultati. Per ottenere il massimo è però preferibile utilizzare la Micoterapia per lunghi periodi. Del resto, perché interrompere un trattamento che aiuta a stare meglio senza provocare effetti collaterali? In alternativa si possono fare cicli di tre mesi, per esempio nei periodi di maggiore stress, come nei cambi di stagione. Tuttavia, occorre sapere che in questo caso i benefici saranno minori. Per avere un bel giardino, devi prendertene cura tutti i giorni.

- ✓ La Micoterapia può essere impiegata anche da chi usa regolarmente i medicinali. Quest'associazione risulta particolarmente preziosa, perché i funghi non interferiscono con i farmaci e inoltre contrastano con efficacia gli effetti collaterali provocati proprio dai farmaci.
- ✓ È fondamentale assumerli insieme alla vitamina C perché i principi attivi presenti nei funghi medicinali vengono assorbiti a livello intestinale in modo più completo aumentando così l'efficacia della cura. Conviene scegliere la vitamina C nella forma lipo, cioè legata (esterificata) a una sostanza oleosa: in questo modo i principi attivi penetrano più facilmente nelle cellule.



Un altro celebre protagonista della Micoterapia è il Maitake: è uno dei funghi più utilizzati nelle epatiti.

ranea di quattro funghi: Reishi, Cordyceps, Agaricus e Maitake: 2 grammi di fungo medicinale al giorno di ogni fungo.

Il Reishi combatte su più fronti

Ma che cosa fanno esattamente questi funghi? Perché danno un utile contributo nelle epatiti? Il Reishi agisce su tre livelli. Il primo è il potenziamento delle difese immunitarie. Attiva cioè la produzione di interferoni e di citochine e aumenta i linfociti CD4+, le potenti armi di difesa contro i virus (Ardigò 2015 e 2017). Com'è noto in letteratura anche il Cordyceps, il Maitake e l'Agaricus hanno un meccanismo d'azione molto simile a quello del Reishi, rafforzando tutte le componenti del sistema immunitario, che diventa così più efficiente. Tutti quattro sono molto attivi nel risanare le cellule del fegato che, rafforzandosi, riescono a svolgere con più efficacia tutte le funzioni epatiche.

L'uso della Micoterapia, inoltre, è compatibile con l'impiego dei farmaci di sintesi chimica di cui riduce e risolve gli effetti collaterali. La Micoterapia non riduce e non altera l'azione del farmaco chimico, ma aggiunge sempre un importante contributo positivo.

Come scegliere i micoterapici

I funghi medicinali si classificano come integratori alimentari, non occorre dunque la ricetta medica per acquistarli.

Comprese o capsule?

La compressa costituisce la scelta ideale perché contiene una quantità di fungo maggiore rispetto alla capsula.

Intero o concentrato?

I funghi medicinali sono disponibili sia nella versione fungo intero sia nella versione concentrata, chiamata estratto secco (E.S.). Il fungo intero – come ce lo regala la Natura – racchiude sette classi di principi attivi ed è indicato per ogni patologia. I principi attivi, molto importanti, sono: beta-glucani, terpeni, adenosina, enzimi, chelanti, antiossidanti e probiotici, molti dei quali assai rari in Natura. Nell'estratto secco il fungo concentrato contiene una quantità molto maggiore di beta-glucani, una delle sostanze più nobili del fungo, importante per le patologie legate a deficit delle difese immunitarie e nelle malattie degenerative. Tuttavia, poiché tutte le sostanze presenti nel fungo medicinale sono importanti la formula ideale comprende una miscela equilibrata di fungo intero e di E.S.

Perché leggere l'etichetta?

Prima di acquistare i funghi medicinali sotto forma di integratori alimentari, è bene controllare attentamente le etichette. Esse devono indicare la quantità di fungo e di eccipienti contenuti.



Questa rubrica intende aprire una finestra sulle ultime novità presenti sul mercato della medicina naturale. Saranno riportati quindi i nomi delle aziende produttrici, insieme alla descrizione dei prodotti

Sceltri per voi



1 THE BIANCO E ZENZERO, UNA DELIZIA DA PROVARE SUBITO!

Dissetanti, gustosi e ricchi di proprietà benefiche per l'organismo. I thè freddi BioPlose rappresentano una piacevole sorpresa da assaporare in tante occasioni. Tra le cinque referenze, abbiamo scelto il Thè bianco & zenzero. Pregiata varietà di thè, un tempo appannaggio esclusivo dell'imperatore cinese, il thè bianco è ricavato dai germogli raccolti a mano all'alba ed essiccati all'aria aperta. Naturalmente ricco di antiossidanti, gli sono attribuite proprietà anti-età unite a un'azione energizzante. La radice dello zenzero è una spezia riconosciuta come stimolante e tonica dalle proprietà antinfiammatorie e digestive. BioPlose Thè bianco & zenzero fa tesoro di questi ingredienti per creare un'esperienza gustativa che prelude a un benessere che si diffonde fino all'ultimo sorso. E anche oltre. Come tutti i thè freddi Tea Collection, è privo di conservanti, coloranti, OGM e senza zuccheri aggiunti, se non quelli naturalmente presenti nella frutta.

I thè BioPlose sono disponibili

sia nei negozi di alimentazione naturale sia nei bar, nelle gelaterie e nelle pasticcerie, ma anche nelle gastronomie di qualità.

Per maggiori informazioni e per ricevere direttamente al vostro domicilio i prodotti Plose, consultate il sito internet.

✓ **Prezzo al pubblico: 2,35 euro (25 ml)**
Per info: www.acquaplose.com

2 TUTTA LA POTENZA DEL REISHI

Il Reishi, fungo dell'immortalità, contiene più di quattrocento sostanze biologiche. Nutre e protegge tutti gli organi, migliora il benessere e l'energia psicofisica. Rafforza la capacità di auto-guarigione dell'organismo e aiuta ad aumentare le sue difese.

Reishi Plus è una formula ancora più concentrata e più potente: contiene infatti, oltre al 50% di polvere di fungo, il 50% di estratto secco titolato al 30%. La posologia consigliata è di tre compresse al dì equivalenti a 1500 mg di prodotto puro. Una confezione dura un mese.

✓ **Prezzo al pubblico: 44,99 euro (90 compresse)**
Per info: www.funghienergiasalute.it

3 LA FORZA DELLE GEMME PER IL TUO BENESSERE

Vitaflor è la nuova linea di gemmoderivati madre biologici. Comprende dodici prodotti, biologici e ottenuti da gemme di pianta fresca.

Le gemme - cellule embrionali vegetali - vengono fatte macerare, senza subire ulteriori diluizioni, garantendo un'estrazione ottimale dei principi attivi.

La dose media per adulto è di 15 gocce al giorno, consentendo un'assunzione di alcol molto limitata, rispetto ad altri estratti fitoterapici. I gemmoderivati madre Vitaflor possono essere somministrati ai bambini e alle donne in gravidanza, secondo consiglio del farmacista o fitoterapeuta.

Per un'azione efficace su cuore e sistema nervoso, segnaliamo il **gemmoderivato madre di Biancospino**. Nei soggetti ansiosi, allenta le tensioni psicofisiche, riduce l'emotività e favorisce il rilassamento. È efficace nei casi di tachicardia, palpitazioni e ipertensione lieve di origine emotiva. Migliora anche la qualità del sonno.

✓ **Prezzo al pubblico: 18,95 euro (15 ml)**
Per info: www.vitaflorbio.it