

# FUNGHI CURATIVI: CIBO DEGLI DEI

Ecco tutte le informazioni utili per curarsi con i funghi

di **Walter Ardigò**

Fin dai tempi antichi, i Funghi Curativi sono sinonimo di longevità ed il Reishi, in particolare, nella pittura e nella cultura è simbolo di fortuna e benessere. La Medicina Tradizionale Cinese ha sempre usato i funghi per rafforzare l'energia e le principali funzioni dell'organismo. Sappiamo che gli Imperatori Cinesi li compravano, pagandoli a peso d'oro e d'argento.

## I funghi puliscono e riciclano

Sono un anello essenziale dell'ecosistema, perché riciclano la materia biologica. Tengono pulito il sottobosco dalle impurità ed anche il nostro organismo. Il fungo neutralizza i radicali liberi, i nostri nemici più pericolosi, che silenziosamente mettono al tappeto le nostre difese antiossidanti. I funghi sono potentissimi antiossidanti, forse i più potenti in natura. Sono dotati di difese immunitarie molto efficaci essenziali per vivere su foglie e legname in decomposizione, che pullulano di microrganismi. I funghi possiedono enzimi potenti che digeriscono anche il legno.

## Salute e Prevenzione

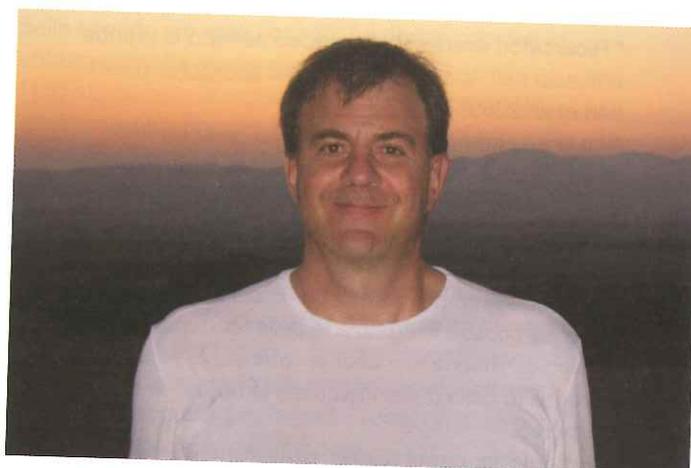
Questo "cibo divino" che tiene pulito il fegato, gli intestini, i vasi arteriosi, il sangue e la linfa, i reni, il cervello, i midolli e gli altri organi, ci permette di sostenere ritmi intensi ed anche qualche peccato di gola. Quindi sono un alleato di base per l'uomo moderno, che è sempre più stressato, intossicato ed in sovrappeso.

## Micoterapia e Malattie

I funghi se usati con regolarità, sono un'ottima prevenzione o anche una cura vera e propria, che si chiama Micoterapia. Nata in Oriente, da qualche anno è diffusa nel mondo ed ora anche in Italia. Questa scienza studia ed impiega le proprietà biologiche dei funghi per migliorare la salute dell'uomo, esattamente come fa la fitoterapia utilizzando le piante.

\* I principali funghi curativi, che si utilizzano sono una decina. Imparando a conoscerli, a sceglierli, anche come auto-prescrizione, ci possiamo riappropriare della capacità di essere più consapevoli della nostra salute.

\* Un ciclo di tre mesi è il lasso di tempo ideale per



WALTER ARDIGÒ

ottenere effetti benefici. Il primo mese, l'effetto depurativo prevale ed apre la strada ai progressivi miglioramenti, dei due mesi successivi. Questi funghi, favoriscono l'autoguarigione.

\* La lista delle patologie per le quali sono utili è molto nutrita: influenza, allergie, asma, tiroidite, diabete tipo 2, dermatiti, acne, gastrite, epatite, steatosi, colite, stipsi, ipertensione e ipercolesterolemia e tante altre.

## Compresse, Capsule e Polvere

\* Oggi, i funghi prodotti dai coltivatori in polvere, vengono poi lavorati in compresse e capsule. Non hanno controindicazioni, né effetti collaterali e si possono associare a qualsiasi farmaco. L'unica l'associazione da evitare è tra farmaci fluidificanti ed Auricularia, perché essendo entrambi fluidificanti efficaci, l'uno sostituisce l'altro.

\* In Italia, i funghi usati in Micoterapia si trovano più facilmente in internet, in erboristeria o farmacia.

\* Ogni giorno, a tavola abituati ad assumere la tua compressa di fungo, per rafforzare l'energia e conservare la salute.

## I funghi più conosciuti e usati

**-Agaricus blazei Murriel (ABM): allergie; tiroidite; epatite; sovrappeso; macchie, secchezza e rugosità della pelle; febbre influenza bronchite; antibiotico**

\* Ricercatori svedesi hanno documentato la grande efficacia dell'Agaricus nelle forme allergiche. (Ellertsen et al. 2009)

\* Le difese immunitarie aumentano creando uno scudo protettivo efficace contro l'influenza, il mal di gola, le infezioni batteriche, virali, la candida, l'herpes o altri microrganismi patogeni. E' un'interessante alternativa agli antibiotici.

\* E' ricchissimo di antiossidanti, per questo protegge in particolare il fegato e la pelle rendendola bella e luminosa. Riduce le macchie cutanee, la secchezza e la rugosità della pelle. Favorisce la riduzione del peso corporeo.

**-Auricularia: circolazione, pressione un po' alta; ansiolitico; arteriosclerosi; stipsi.**

\* Eccellente per la stipsi, le emorroidi e le patologie del colon.

\* Contiene l'adenosina, che è un ottimo vasodilatatore, agevola la circolazione sanguigna in tutto l'organismo, regalando beneficio alla circolazione degli organi vitali, come cuore, cervello, reni. Abbassa la pressione arteriosa ed è efficace contro l'arteriosclerosi.

\* Ultima, ma non meno importante, è l'ottima azione ansiolitica.

**-Cordyceps: Energia, epatite e steatosi; protegge cuore e cervello; apparato sessuale; antidepressivo.**

In un gruppo di anziani sani, l'assunzione di 3 g./al giorno di Cordyceps, in 6 settimane ha aumentato l'ossigenazione del sangue del 10%, producendo 30% di energia personale in più. (Xiao, 1999)

\* Nel fegato questo aumento di energia ha reso i processi depurativi più efficienti e riportato le transaminasi elevate a livelli normali. (Guowei D, Manabe N.)

\* Anche in alcune patologie cardiache come extrasistolie, aritmie e tachicardia, l'aumento dell'energia ha migliorato la funzionalità cardiaca all'EGC e quindi la qualità della vita. (Ko, 2006).

\* Ricerche internazionali hanno svelato che il Cordyceps rafforza l'energia e la carica sessuale, stimolando la produzione di testosterone nell'uomo (viene considerato oggi il Viagra naturale!) e di estrogeni e



AGARICUS BLAZEI

CORDYCEPS

progesterone nella donna. Nella donna il Cordyceps è utile per regolarizzare in modo naturale il ciclo mestruale e sostenere la fecondità. Inoltre favorisce il naturale passaggio verso la menopausa "l'età della saggezza" alleviando gli eventuali disturbi correlati, come vampate, stanchezza e depressione. (Zhu JS, 1998; Huang BM, 2004).

**Maitake: anemia, leucopenia e piastrinopenia; sovrappeso; infiammazioni; effetti collaterali da chemioterapia**

\* Ricercatori del "Memorial Sloan-Kettering Cancer Center" di New York, ha documentato che il Maitake stimola la produzione di cellule staminali pluripotenti, che producono globuli rossi, bianchi o piastrine a seconda delle necessità dell'organismo. Ha l'importante funzione di stimolare i midolli, che risentono degli effetti collaterali della chemioterapia. (Lin, 2004)

\* Nelle ricerche ha dimostrato di essere un "brucia-grassi", che porta l'organismo ad utilizzare più i grassi e meno gli zuccheri. (Jung, 2004) E' quindi ottimo contro l'obesità!

\* Un gruppo di ricercatori ha dimostrato un'efficace attività antinfiammatoria ed antidolorifica. (Zhang 2002)

**Pleurotus: Colesterolo**

\* Ricerche internazionali hanno messo in luce che il Pleurotus ha ridotto notevolmente il Colesterolo : 65% nel sangue 60% nel fegato, 47% nel cuore e 79% nell'aorta e 26% l'arteriosclerosi.

**-Poliporus: diuretico e drenante; ritenzione di liquidi; ipertensione.**

Con la sua azione drenante aiuta a combattere gli accumuli di liquidi e di sodio, la ritenzione idrica alle

gambe, sciogliendo la cellulite. Abbassa la pressione arteriosa. E' un ottimo aiuto ai reni.

**-Shiitake: intestino, influenza bronchite; HIV; denti ossa; epatite**

Lo Shiitake è amico dell'intestino. Elimina i batteri dannosi, ma nutre i fermenti lattici. (Bae EA, 1997)

\* Se l'intestino è in salute, le difese immunitarie sono forti. Inoltre, depura il fegato, combatte il colesterolo ed è utile per mineralizzare ossa e denti.

**Reishi: allergie; tiroidite; epatite; antinfiammatorio cortison-like; pelle bella (cosmetico eccellente); effetti collaterali da chemioterapia**

\* Reishi, significa "Fungo dell'Immortalità". Aumenta la vitalità ed è un ottimo antistress. Inoltre depura la

pelle e rende più vitali i capelli. Le donne orientali lo utilizzano anche come cosmetico.

\* Utilissimo nelle allergie. Grazie alle sue proprietà antistaminiche, immunostimolanti ed antinfiammatorie cortison-like, ha dimostrato di eliminare i fastidiosi sintomi della rinite allergica in solo sei settimane. (Powell, 2006) Questi brevi cenni sono solo un'introduzione ad una metodologia che ha cambiato la mia vita professionale e migliorato la mia salute, quella dei miei familiari, amici e pazienti. Vi auguro con tutto il cuore che possa migliorare anche la vostra qualità di vita!!! Cordialmente Walter Ardigo [www.dottorardigo.it](http://www.dottorardigo.it). La bibliografia per brevità è stata omessa ma è disponibile, su richiesta all'autore.

Dall'Antica  
Saggezza dell'Oriente  
il "Segreto" per vivere  
in salute

**"IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA"**  
Ippocrate VI Secolo a.C

Agaricus Blazei . Pleurotus .  
Auricularia . Polyporus .  
Cordyceps . Reishi .  
Maitake . Shiitake .



Integratori Alimentari  
Disponibili in Capsule e Compresse

## Funghi Energia e Salute

Integratori Alimentari

Più di 4000 ricerche scientifiche  
dimostrano che i *Funghi* regalano  
**Benessere e Salute!**

infatti aiutano:

**Shiitake . Maitake . Reishi . Polyporus**

- le naturali difese dell'organismo

**Cordyceps**

- tono e sostegno metabolico
- la funzionalità delle prime vie respiratorie
- le naturali difese dell'organismo

**Agaricus Blazei**

- il metabolismo dei carboidrati
- le naturali difese dell'organismo

**Funghi Energia e Salute**

tel: 030 988 10 73

e-mail: [info@funghienergiaesalute.it](mailto:info@funghienergiaesalute.it)

eCommerce: [www.funghienergiaesalute.it](http://www.funghienergiaesalute.it)

blog: [www.funghienergiaesalute.org](http://www.funghienergiaesalute.org)

