

i funghi come farmaci

Secondo la tradizione cinese, alcuni di questi vegetali hanno ottime proprietà curative. Ecco quelli più utili



Alcuni funghi, se usati nel modo corretto e scelti con attenzione, possono aiutare a stare meglio. A tal punto da essere diventati lo strumento principale di una vera e propria forma di cura, la micoterapia. Questa metodica è nata in Oriente ma, da qualche anno, è diffusa anche in Italia. Vediamo meglio di che cosa si tratta e come funziona.

Che cos'è la micoterapia

La micoterapia è la scienza che studia e utilizza le proprietà biologiche dei funghi per migliorare la salute dell'uomo, esattamente come fa la fitoterapia, sfruttando le virtù delle piante.

■ Nella medicina tradizionale cinese è da secoli che si fa largo utilizzo dei funghi per curare e prevenire le malattie. È solo da una ventina di anni, però, che ci si è resi conto che i funghi possono essere alleati dell'organismo e si è pensato di usarli per una vera e propria cura.

■ Il merito va ad alcuni ricercatori americani e giapponesi che, dopo avere scoperto che l'utilizzo dei funghi è il segreto di alcune tra le popolazioni più sane e longeve del pianeta, hanno messo a punto questa metodica.

■ La micoterapia dal Giappone e dalla Cina è stata prima esportata nel Nord America e poi si è diffusa in tutto il mondo. Da pochi anni è utilizzata anche in Italia.



Shiitake

Regalano salute ed energia

La micoterapia "moderna" si basa sull'utilizzo di compresse o capsule a base di estratti di funghi commestibili.

■ Secondo gli esperti della metodica, i funghi sono in grado di dare all'organismo ciò di cui ha più bisogno: salute ed energia, oltre che benessere e bellezza.

■ Tutti i funghi sono in grado di aumentare le difese immunitarie (naturali), di depurare gli organi dalle tossine e

dai grassi, di migliorare la circolazione del sangue e di aumentare la produzione di energia, potenziando il rafforzamento e l'autoguarigione del corpo.

■ Come tutte le metodiche di origine orientale, anche la micoterapia non punta solo a curare e prevenire i sintomi locali, ma cerca di risolvere le cause alla base dei problemi, esaminando e valutando la persona nella sua totalità.

Reishi



Le varietà più usate

In micoterapia si utilizzano diversi tipi di funghi. Tutti condividono alcune caratteristiche di base e apportano benefici simili: aumentano le difese dell'organismo, favoriscono la depurazione, migliorano la circolazione, smaltiscono tossine e grassi, stimolano i processi digestivi e regalano energia. Oltre a queste proprietà, ciascun fungo ha un'azione più spiccata degli altri in certi settori. Ecco i principali e le loro caratteristiche più significative.

Cordyceps



Gli studi che provano la loro efficacia

Non tutti i medici occidentali approvano la micoterapia. In realtà, negli ultimi vent'anni sono stati condotti diversi studi che ne dimostrano la validità. Eccone alcuni dei più noti.

■ Una ricerca dell'università di Oslo (Norvegia) ha dimostrato che l'Agaricus blazei contiene sostanze utili nella prevenzione e nella riduzione dei sintomi delle allergie.

■ Uno studio internazionale ha rivelato che il Cordyceps è efficace nell'aumentare, fino al 30-40%, l'energia psicofisica personale, accrescendo del 30-40% l'ossigenazione dell'organismo. Un gruppo

di ricercatori dell'università di Tulane (Usa) ha condotto uno studio su alcune persone appena operate: metà sono state trattate con antibiotici e metà con antibiotici in associazione ai funghi. Ebbene, si è visto che nel primo gruppo la percentuale di infezioni è stata del 49%, nel secondo del 9%.

■ Uno studio cinese ha valutato l'efficacia della micoterapia nella cura delle malattie cardiache. Gli studiosi hanno scoperto che l'associazione fra Cordyceps e farmaci dà risultati migliori (documentati dall'elettrocardiogramma) rispetto alla sola cura farmacologica.

SHIITAKE: PER DEPURARE

È amico dell'intestino. Infatti, nutre i fermenti lattici (batteri benefici) ed elimina quelli dannosi. Inoltre, depura il fegato, combatte il colesterolo e fa bene alle ossa e ai denti.

PLEUROTUS: ANTICOLESTEROLO

È ricco di lovastatina, un principio attivo in grado di combattere gli accumuli di colesterolo nelle arterie. Inoltre, aumenta quello "buono" (l'Hdl), che tiene pulite le arterie, ed è efficace anche contro gli alti livelli di trigliceridi.

REISHI: PER LE ALLERGIE

Difende l'organismo dalle allergie, aumenta la vitalità ed è un ottimo antistress. Inoltre, depura la pelle e rende più forti i capelli. Le donne orientali lo usano molto come cosmetico.

Polyporus



AGARICUS BLAZEI: ANTIBATTERICO

Stimola le difese immunitarie. È ottimo contro le allergie e le infezioni batteriche e virali, anche recidive (come la candida). Protegge il fegato e favorisce la riduzione del peso corporeo.

AURICULARIA: PER IL DIABETE

È utile nelle malattie che possono causare complicazioni della circolazione, come il diabete. Inoltre, ha azione vasodilatatoria e, quindi, aiuta a combattere la pressione alta.

CORDYCEPS: PER IL SESSO

Aumenta il vigore sessuale e l'energia fisica. Può innalzare la carica vitale anche del 30-40%. In Oriente viene usato moltissimo dagli atleti per migliorare le prestazioni sportive (non è una sostanza dopante). È utile contro la stanchezza, la depressione, l'insonnia e in convalescenza.

MAITAKE: PER DIMAGRIRE

Sono molto conosciute le sue proprietà dimagranti: aumenta il consumo di grassi, andando a ridurre il tessuto adiposo. Inoltre, ostacola la duplicazione di virus e batteri. Può essere usato per controbattere gli effetti secondari della chemioterapia, l'abbassamento delle difese immunitarie e lo stress.

POLYPORUS: PER DRENARE

Ha un'azione drenante e aiuta a combattere gli accumuli di liquidi e la ritenzione idrica.



Utili per curare e per prevenire

La micoterapia è una metodica che si applica in molti casi. Alcune persone la usano per il trattamento di disturbi passeggeri o specifici, come stanchezza, cali di energia, dolori addominali, eccesso di peso, alti livelli di colesterolo. Infatti, in queste situazioni preferiscono evitare il ricorso ai farmaci e indirizzarsi verso un'alternativa naturale, ma efficace.

■ In altri casi, i funghi possono essere usati come prevenzione di una malattia o di una ricaduta (si pensi alle allergie stagionali o alla candida), oppure come cura per aumentare le difese naturali,

drenare e depurare il fegato, il sangue e la linfa, migliorare l'energia e la salute in generale.

■ La micoterapia può essere usata anche in associazione ai farmaci e alle cure tradizionali, per potenziarne l'efficacia o per mitigarne gli effetti collaterali.

■ Per ottenere effetti più rapidi o importanti, si possono usare anche più funghi contemporaneamente.

■ In genere, la cura prevede l'uso di 3-4 compresse al giorno di ciascun fungo per alcune settimane (la durata viene stabilita dal medico in base alla persona e al disturbo specifico da trattare).

SOTTO FORMA DI COMPRESSE

I funghi usati nella micoterapia si trovano comunemente in natura, tanto che in passato le popolazioni orientali consumavano quelli raccolti nei campi. Oggi, la cura si basa su compresse e capsule che contengono estratti di funghi coltivati appositamente. I prodotti in commercio generalmente sono sicuri: sono stati sottoposti a controlli che ne garantiscono la qualità e la sicurezza per i consumatori. In Italia, i funghi usati nella micoterapia possono essere acquistati in alcune erboristerie e farmacie, senza bisogno di ricetta medica. In alternativa, possono essere acquistati in internet. In questo caso, solo il medico può suggerire i siti più affidabili e sicuri. I costi sono contenuti: circa 1 euro al giorno per ogni fungo.

Pochi effetti collaterali

I medici suggeriscono sempre di mangiare i funghi in quantità limitate, perché potrebbero causare problemi di salute. Non ci sono rischi, dunque, nel seguire una cura a base di funghi?

■ In realtà, secondo i sostenitori della micoterapia, seguire questo trattamento non comporta alcun problema. Infatti, i funghi, a causa della loro componente fibrosa, possono essere un po' pesanti da digerire all'inizio ma, se commestibili, non danneggiano la salute. Oltretutto

le quantità ingerite con le compresse o le capsule sono limitate.

■ I prodotti micoterapici sono sicuri, non provocano effetti collaterali e possono essere associati ai farmaci tradizionali, anche se è bene parlarne al proprio medico.

■ L'unica eccezione riguarda l'Auricularia. Si tratta di un fungo che viene sconsigliato durante la gravidanza e a chi fa uso di anticoagulanti o altri farmaci che agiscono sulla circolazione e la coagulazione del sangue.

Auricularia



BUONI ANCHE IN CUCINA

La micoterapia si basa principalmente sull'uso di compresse e capsule. Tuttavia, alcuni funghi sono benefici anche se usati sotto altre forme. Per esempio, alcune erboristerie e farmacie vendono gli estratti secchi, che possono essere utilizzati per preparare delle tisane. Basta immergere 5-10 grammi di fungo secco in un litro di acqua calda e lasciare in infusione per 30-40 minuti. Poi si può aggiungere succo di limone e bere. I funghi secchi possono essere usati anche in cucina. Dopo averli tenuti in ammollo per un'ora, possono essere cucinati, per esempio, con pomodoro o panna per un sugo, o come contorno.

A CHI RIVOLGERSI

In Italia non esiste una scuola dedicata alla micoterapia. Gli esperti si sono formati per lo più all'estero. A chi rivolgersi, dunque? Innanzitutto, bisogna considerare che si tratta di una metodica valida ed efficace, ma solo se praticata da persone preparate. Per questo, la cosa migliore è consultare i medici, ossia a laureati in medicina e chirurgia, che hanno poi seguito un percorso di specializzazione in metodiche naturali, inclusa la micoterapia. Negli ultimi tempi, si sono moltiplicate le iniziative dedicate alla micoterapia, come corsi, conferenze e incontri rivolti ai professionisti che si occupano della salute, come dottori, farmacisti, naturopati ed erboristi. La persona può scegliere informandosi con farmacisti e medici. In ogni caso, può essere utile chiedere all'esperto scelto quali corsi ha seguito e qual è la sua specializzazione. Per maggiori informazioni sulla micoterapia è possibile visitare alcuni siti internet dedicati, come: www.micoterapia.it.

*Servizio di Silvia Finazzi.
Con la consulenza di Walter Ardigò, medico ed esperto in micoterapia a Correfranca (Bs).*

