

dr. WALTER ARDIGÒ
dott.ssa FRANCESCA ARDIGÒ

Tu puoi guarire

*Kit Micoterapia
e storie di successo*

2021

AVVERTENZA

Le conoscenze qui presentate provengono da autorevoli lavori, pubblicati su riviste scientifiche internazionali. Hanno uno scopo informativo e non intendono sostituire la diagnosi e la terapia, che sono atti di pertinenza del medico.

*Copyright © Walter Ardigò
Tutti i diritti riservati*

Questo libro è protetto dal diritto d'autore e non può essere riprodotto sotto qualsiasi forma senza autorizzazione scritta del dr Ardigò Walter.

ISBN: 9798771990972

INDICE

| | |
|---|-----|
| Cap. 1 | |
| Micoterapia | 11 |
| Cap. 2 | |
| I Funghi Medicinali in pratica: istruzioni per l'uso | 19 |
| Cap. 3 | |
| Funghi Medicinali, farmaci e malattie | 29 |
| Cap. 4 | |
| Scopri le proprietà terapeutiche dei Funghi Medicinali | 41 |
| • <i>Agaricus</i> (<i>Agaricus blazei Murri</i>) | 43 |
| • <i>Auricularia</i> (<i>Auricularia auricula-judae</i>) | 47 |
| • <i>Chaga</i> (<i>Inonotus obliquus</i>) | 51 |
| • <i>Coprinus</i> (<i>Coprinus comatus</i>) | 55 |
| • <i>Cordyceps</i> (<i>Cordyceps sinensis</i>) | 57 |
| • <i>Hericium</i> (<i>Hericium erinaceus</i>) | 61 |
| • <i>Maitake</i> (<i>Grifola frondosa</i>) | 65 |
| • <i>Pleurotus</i> (<i>Pleurotus ostreatus</i>) | 69 |
| • <i>Polyporus</i> (<i>Polyporus umbellatus</i>) | 73 |
| • <i>Reishi</i> (<i>Ganoderma lucidum</i>) | 77 |
| • <i>Shiitake</i> (<i>Lentinula edodes</i>) | 83 |
| Cap. 5 | |
| 34 Kit Micoterapia e 50 storie di successo | 87 |
| Cap. 6 | |
| Kit Micoterapia per il sistema immunitario | 93 |
| KIT IMMUNITA' | 95 |
| • Candida vaginale | 96 |
| • Bronchite e Influenza | 97 |
| KIT TIROIDE | 99 |
| • Morbo di Basedow (Ipertiroidismo) | 101 |
| • Tiroidite di Hashimoto (Ipotiroidismo) | 102 |

| | |
|--|-----|
| KIT ALLERGIE E ASMA | 104 |
| • Rinite e congiuntivite allergica | 105 |
| • Allergia al nichel | 106 |
| • Asma | 107 |
| KIT INFIAMMAZIONI | 109 |
| • Eczema e malattie della pelle | 110 |
| Cap. 7 | |
| Kit Micoterapia per l'apparato digerente | 111 |
| KIT STOMACO | 113 |
| • Gastrite con <i>Helicobacter pylori</i> e reflusso gastro-esofageo | 114 |
| KIT INTESTINO | 116 |
| • Gonfiore intestinale | 117 |
| KIT FLORA INTESTINALE | 118 |
| • Disbiosi | 118 |
| KIT INTOLLERANZE ALIMENTARI | 120 |
| • Intolleranze alimentari | 120 |
| • Dissenteria | 121 |
| KIT STITICHEZZA | 123 |
| • Stitichezza e lassativi (uso cronico) | 124 |
| KIT EMORROIDI | 125 |
| • Emorroidi | 126 |
| KIT FEGATO | 127 |
| • Transaminasi alte (fegato intossicato) | 128 |
| KIT SEDENTARIO | 129 |
| • Vita sedentaria | 129 |
| KIT COLESTEROLO | 131 |
| • Colesterolo alto | 132 |
| KIT SOVRAPPESO | 133 |
| • Sovrappeso | 133 |
| KIT GLICEMIA | 135 |
| • Diabete 2 | 135 |

| | |
|--|-----|
| Cap. 8 | |
| Kit Micoterapia per gli apparati depurativi | 137 |
| KIT DETOX | 139 |
| • Disintossicazione generale | 140 |
| • Chemioterapia (effetti collaterali) | 140 |
| KIT PELLE BELLA | 142 |
| • Pelle bella | 143 |
| • Acne | 144 |
| KIT PSORIASI | 145 |
| • Psoriasi | 145 |
| KIT CAPELLI E UNGHIE | 147 |
| • Caduta dei capelli | 147 |
| KIT RENI | 149 |
| • Insufficienza renale | 150 |
| KIT RITENZIONE IDRICA | 151 |
| • Ritenzione idrica | 151 |
| KIT PROSTATA | 153 |
| • Iperplasia prostatica benigna | 153 |
| KIT CHELAZIONE METALLI PESANTI | 155 |
| KIT ANTI FUMO | 157 |
| • Sigaretta e Bronchite | 158 |
| | |
| Cap. 9 | |
| Kit Micoterapia per gli apparati e i sistemi dell'energia | 159 |
| KIT ENERGIA E SPORT | 161 |
| • Sport | 162 |
| • Stanchezza | 163 |
| • Depressione | 164 |
| • Fibromialgia | 164 |
| KIT INSONNIA, ANSIA E STRESS | 166 |
| • Ansia, Insonnia e malattie psicosomatiche | 168 |
| KIT MAL DI TESTA E ACUFENI | 168 |
| • Mal di testa | 169 |
| • Acufeni | 170 |

| | |
|---|-----|
| KIT IPERTENSIONE | 172 |
| • Ipertensione arteriosa | 172 |
| KIT CUORE | 174 |
| • Tachicardia da stress | 175 |
| • Fibrillazione atriale | 176 |
| KIT SESSUALITA' | 178 |
| • Gravidanza | 179 |
| • Virilità | 179 |
| KIT MENOPAUSA | 181 |
| • Menopausa e Vampate | 181 |
| • Allattamento | 182 |
| KIT OSSA E DENTI | 183 |
| • Osteoporosi | 183 |
| • Carie, placca dentale e impianto dentale | 184 |
| | |
| Cap. 10 | |
| Kit Micoterapia per gli Animali | 187 |
| KIT GATTO IN SALUTE | 190 |
| • Immunodeficienza felina (Fiv) | 191 |
| • Insufficienza renale | 191 |
| KIT CANE IN SALUTE | 193 |
| • Polmonite | 194 |
| • Tumore | 195 |
| | |
| Cap. 11 | |
| Scelta dei Kit Micoterapia in 121 malattie | 197 |
| Composizione dei 34 Kit Micoterapia | 205 |
| | |
| BIBLIOGRAFIA | 209 |
| | |
| Contatti | 221 |

Cap. 1

Micoterapia

Micoterapia

In natura esistono i funghi commestibili, buoni da mangiare, e i Funghi Medicinali che - fin dall'antichità - sono grandi alleati nella prevenzione e nella cura delle malattie. I loro poteri terapeutici sono confermati da migliaia di pubblicazioni scientifiche.

La Micoterapia è la scienza che studia e utilizza i Funghi Medicinali per migliorare la salute dell'uomo, e anche degli animali. Nasce in Oriente ed è una branca della fitoterapia.

I Funghi Medicinali più utilizzati in Micoterapia sono 11: *Agaricus*, *Auricularia*, *Chaga*, *Coprinus*, *Cordyceps*, *Hericium*, *Maitake*, *Pleurotus*, *Polyporus*, *Reishi* e *Shiitake*.

Mentre le piante, appartenenti al regno vegetale, sono radicalmente diverse dall'uomo, i funghi fanno parte del regno dei funghi ed hanno una maggiore vicinanza biologica all'uomo, che appartiene invece al regno animale.

Le piante hanno necessariamente bisogno di luce e anidride carbonica per realizzare la fotosintesi clorofilliana e quindi per vivere, mentre i funghi - proprio come noi - abbisognano di ossigeno. Le piante si nutrono di semplici sostanze inorganiche, anidride carbonica ricavata dall'aria, acqua e sali minerali assorbiti dal terreno. Uomo, animali e funghi si nutrono invece di vegetali o animali, cioè di sostanze organiche.

Le affinità sono confermate dalla presenza di alcune molecole contenute solo nei Funghi Medicinali e nell'uomo, come ad esempio taluni enzimi digestivi, il citocromo P-450, le acquaporine renali e l'adenosina. Queste sostanze sono di grande importanza per la nostra specie, perché necessarie all'apparato digerente, al fegato, ai muscoli, al cuore e ai reni.

Bisogna sottolineare che, a causa del logoramento dovuto all'età e di stili di vita poco sani, molte persone perdono questi elementi fondamentali. Possiamo insomma considerare i Funghi Medicinali una riserva preziosa di sostanze vitali indispensabili, vera e propria fonte di "pezzi di ricambio" unici in natura, in grado di rifornire e riparare cellule e organi, che col tempo perdono questi elementi e si logorano. Se non si provvede per tempo, si incorre spesso in malattie.

I Funghi Medicinali risultano dunque essenziali, sia per garantire buona salute sia per curare le malattie.

Un metodo conosciuto fin dall'antichità

Sebbene in Italia sia poco nota al grande pubblico, da un quindicennio la Micoterapia è in significativa espansione. Essa ha origini remote: basti pensare che il *Reishi* o *Ganoderma lucidum*, il fungo medicinale più noto, è utilizzato da quasi 5000 anni. Figura infatti nel primo manuale di Medicina Tradizionale Cinese (M.T.C.), attribuito al mitico imperatore Shennong, vissuto nel 2800 a.C., che lo considerava tra i 10 rimedi di "classe superiore", per l'efficacia nella cura e l'assenza di effetti collaterali. Il *Reishi* è utilizzato per curare allergie, malattie infettive e infiammatorie, malattie del fegato, del cuore, dei reni e della psiche. La Medicina Tradizionale Cinese utilizzava vari altri Funghi Medicinali per migliorare il benessere, prevenire e curare numerose malattie, tra cui:

- Allergie, febbre e malattie influenzali
- Malattie dello stomaco e intestino
- Depurazione e malattie del fegato
- Malattie renali

- Malattie del cuore e della pressione arteriosa
- Malattie della psiche
- Miglioramento dell'energia e della vitalità

I funghi già utilizzati dalla medicina ufficiale

Avete presente la *penicillina* (antibiotico) e la *ciclosporina A* (farmaco anti-rigetto), che hanno rivoluzionato la storia della medicina? Ebbene, sono proprio i funghi a fornirceli, confermando la loro utilità come farmaci. I Funghi Medicinali si rivelano efficaci nella prevenzione e nella cura delle malattie del sistema immunitario. Essi, infatti, nascono su ceppi di albero morti o nell'humus del sottobosco, dove i residui vegetali e animali marciscono e si decompongono per opera di batteri, virus e altri parassiti. Come sapienti spazzini e alchimisti, i Funghi Medicinali ripuliscono e trasformano ciò che muore in sostanza biologica viva e sana, cioè in fungo. I funghi possono vivere in mezzo ai germi perché dotati di potenti armi immunitarie, che ci trasmettono quando li assumiamo, e che portano il nostro sistema immunitario al top della forma.

La consacrazione della scienza

Le conoscenze empiriche sul *Reishi* e gli altri Funghi Medicinali tramandate dalla Medicina Tradizionale Cinese, hanno oggi ottenuto solide conferme scientifiche. Quest'antichissima metodologia, riscoperta in epoca moderna, è stata sottoposta negli ultimi 50 anni al vaglio di migliaia di ricerche scientifiche, che ne hanno decretato l'efficacia nella prevenzione e nella cura di molte malattie. Ecco perché oggi, in piena epoca farmacologica, i Funghi

Medicinali consolidano la loro reputazione e continuano ad essere apprezzati.

I ricercatori hanno isolato in laboratorio i principi attivi dei Funghi Medicinali e descritto con precisione il meccanismo d'azione con cui agiscono in numerose malattie. Ad esempio, negli Stati Uniti il prof. William B. Stavinoha, farmacologo dell'Università di San Antonio (Texas), ha scoperto che il *Reishi* contiene molecole di acido ganoderico, sostanza dotata di efficacia antinfiammatoria molto simile a quella del cortisone, senza però gli effetti collaterali di questo farmaco: è molto utile per prevenire e curare le malattie infiammatorie delle vie respiratorie, della pelle, delle articolazioni, delle vie urinarie e di ogni parte infiammata dell'organismo (Stavinoha, 1991 e 1995).

Un'equipe di cardiologi dell'Università di Pechino ha riscontrato notevoli miglioramenti delle condizioni cardiache di pazienti cardiopatici, grazie all'utilizzo del *Cordyceps* (Chen, 1995). In Cina, difatti, molti medici prescrivono con risultati soddisfacenti il *Cordyceps* nel trattamento di aritmie cardiache. Nel Dipartimento di Nefrologia dell'Università di Bangkok (Thailandia) il prof Futrakul ha ottenuto miglioramenti molto importanti in malattie renali gravi, grazie all'impiego del *Reishi* (Futrakul, 2003 e 2004). In Gran Bretagna si sono avuti risultati molto positivi nelle allergie, malattie di minore gravità ma di impressionante diffusione (Powell, 2006).

Molte altre pubblicazioni scientifiche dimostrano che i Funghi Medicinali esercitano effetti benefici in svariate malattie e in ogni campo della medicina. La scienza ha dimostrato l'utilità terapeutica della Micoterapia, che difatti negli ultimi vent'anni è uscita dai confini asiatici, diffondendosi in tutto il mondo. Preceduti da questa grande fama, i Funghi Medicinali sono arrivati fino a noi.

I Funghi Medicinali contengono molti principi attivi efficaci

È il gran numero di principi attivi contenuti a rendere i Funghi Medicinali così speciali, così capaci di rafforzare o ricreare la salute dell'uomo e dell'animale.

Essi contengono ben sette categorie di principi attivi curativi, rari in natura e alcuni presenti quasi solo nei Funghi Medicinali: beta-glucani, terpeni, adenosina, enzimi, chelanti, antiossidanti e prebiotici.

Questi principi attivi depurano ed eliminano le tossine, aumentano la forza fisica e mentale, attivano i meccanismi di auto-guarigione dell'organismo, irrobustiscono le funzioni fisiologiche indebolite portando salute e guarigione a sistema immunitario, apparato digerente, fegato, cuore, arterie, vene, rene, psiche, pelle...

Vediamo, sinteticamente, i principali principi attivi:

Beta-glucani

Sono molecole di grande valore che portano le difese immunitarie al top delle loro potenzialità, trasformandole in un esercito agguerrito che si contrappone ai germi patogeni.

Terpeni

Oli essenziali dei Funghi Medicinali, sono piccole molecole odorose di grande valore, utilissime nelle patologie virali, infiammatorie, immunitarie, allergiche, sessuali e circolatorie, perché dotate di effetti antinfiammatori, antistaminici (*Reishi*), antivirali (*Agaricus*, *Cordyceps*, *Reishi*), antipertensivi tipo ACE-inibitore (*Auricularia* e *Reishi*) e di sostegno ormonale (*Cordyceps* e *Reishi*).

Adenosina

Molecola di piccole dimensioni e di facile assimilazione, risulta estremamente utile per la salute del cuore, dei vasi, dell'intestino e della psiche. Ottimo vasodilatatore, favorisce la circolazione sanguigna, molto importante per organi quali cuore, cervello, occhi, rene, ma anche per il resto del corpo (muscoli, pelle, ecc.) È anche un efficace ansiolitico e anti-stress, capace di rilassare mente, muscoli e tutto il corpo.

Enzimi

Contengono gli enzimi digestivi del pancreas, lipasi, amilasi, e tripsina, (*Maitake*) e la tirosinasi enzima, utile per mantenere la pelle bella e liscia e anche per aumentare alcuni mediatori cerebrali che favoriscono il benessere mentale (*Reishi* e *Agaricus*).

Chelanti

Legano ed eliminano metalli pesanti (*Pleurotus*, *Reishi*).

Antiossidanti

Contengono grandissime quantità di antiossidanti (*Chaga* e *Agaricus*) che contrastano i radicali liberi, frammenti molecolari, nocivi responsabili dell'invecchiamento della pelle, degli organi in generale e della comparsa di molte patologie, come ad esempio malattie cardiache, infiammatorie, neurologiche ecc.

Prebiotici

Contengono prebiotici (trealosio e fibre), cioè sostanze nutritive della flora intestinale, che ritorna ad essere sana ed equilibrata (*Shiitake* e *Coprinus*).

Minerali

Sono una buona fonte di ferro, selenio, zinco, magnesio, potassio e manganese.

Vitamine

Contengono vitamina D (ergosterolo) e vitamine del complesso B.

Aminoacidi essenziali

Contengono tutti gli aminoacidi essenziali, costituendo un'importante integrazione nelle diete vegetariane.