

dr WALTER ARDIGÒ

I 4 poteri del Reishi e della Micoterapia

*10 anni di esperienze nella cura
della salute e delle malattie*

AVVERTENZA

Le informazioni fornite in queste pagine hanno solo scopo informativo e sono tratte da pubblicazioni scientifiche internazionali. Le proprietà dei rimedi naturali non sostituiscono la diagnosi e nemmeno le terapie che sono atti di pertinenza del medico.

Ringrazio:

- . la giornalista Silvia Finazzi per la preziosa collaborazione nella stesura dei testi;
- . l'art director Silvia Manganoni per la realizzazione della copertina;
- . il prof. Pino Marchetti per i consigli editoriali;
- . mio cognato, lo storico Mimmo Franzinelli, per l'interesse mostrato a questa monografia;
- . mia moglie Nadia che ha sostenuto il mio lavoro con il suo amore e con i suoi preziosi suggerimenti.

*Ai miei genitori Mafalda e Mariano
ai miei nonni Jolanda e Antonio
e a tutte le persone malate.*

A WALTER E NADIA

Ricordo spesso gli anni tribolati
quando pareva di essere finiti
in un crudele mar, come attirati,
fra mille incomprensioni e tante liti.

Ma la ragione ce ne ha liberati
e ha cancellato tutti i nostri miti,
dal vasto gorgo a galla ci ha portati
e di nostra natura ci ha vestiti.

Poi l'opra, Nadia, venne a completare
e la tua vita cominciò a scandire
con la bella dolcezza del suo amare

e cancellò per sempre il tuo soffrire.
Alzate però gli occhi per guardare
là dove vengon grazie a non finire.

MIO PAPÀ MARIANO

Ospedale, 31 luglio 1991

INTRODUZIONE

Una vibrante passione

La mia non è stata una scelta. È stata una vocazione, un desiderio irrefrenabile, nato quando ero ancora un bambino. Già a sette anni avevo ben chiaro che da grande avrei voluto aiutare chi soffre. Ancora adesso, che di anni ne ho 57, la volontà di lenire la sofferenza altrui è fortissima, forse è più vi-va di allora ed è probabilmente la mia spinta interiore più preziosa.

I miei studi sono sempre stati animati da un'inesauribile sete d'imparare e da una vibrante passione. Dopo la laurea in medicina e chirurgia, mi sono dedicato a due grandi campi d'interessi, che hanno aggiunto ulteriore entusiasmo al mio percorso: lo studio dell'agopuntura e la psichiatria. L'agopuntura mi ha insegnato a guardare l'essere umano nel suo insieme, considerando la salute e la malattia come il risultato dello scambio di energia al suo interno e con l'esterno, in accordo o in disaccordo con le leggi universali che regolano la vita sulla terra. Della psichiatria, ad attirare il mio interesse è stata soprattutto la psicoterapia, la ricerca di strumenti per entrare nella mente, come uno speleologo, un archeologo, che cerca la risposta al bisogno di armonia, di gioia, di amore che tutti proviamo. Ma per non fare il "dilettante allo sbaraglio" ho capito che dovevo scegliere una strada. Visto che ero interessato al lavoro in ospedale, ho deciso di fare lo psichiatra ospedaliero, professione che ho esercitato per quasi quindici anni. Un lavoro affascinante! Quante conoscenze, quante esperienze, ma intuitivo che avevo bisogno di un modo per osservare.

I miei maestri di psicoterapia, il dr Luigi Boscolo e il dr Gian-franco Cecchin, che mi hanno aiutato a diventare uomo prima ancora che psicoterapeuta, insegnavano che in ogni seduta di psicoterapia bisogna imparare a guardare con occhi di-versi il proprio paziente: anche se non è un nuovo paziente, anche se sembra uguale a tanti altri, occorre considerarlo con "occhi puri", nuovi, come se lo si vedesse per la prima volta, altrimenti non si riuscirà a compiere un lavoro utile. Solo se si accendono la curiosità e la creatività, la terapia può diventare una prospettiva di cambiamento, da cui possono nascere un'idea e dei comportamenti nuovi. Osservando la situazione da un punto di vista diverso, la seduta può diventare occasione di trasformazione, di cambiamento (Boscolo L., Bertrando P., 1993; Cecchin G., 1988; Cecchin G., 1992).

Guardare il paziente sulla base della diagnosi significa guardare soprattutto i suoi sintomi, che probabilmente sono molto simili a quelli di tanti altri con la stessa diagnosi, e prescrivere

probabilmente le stesse medicine. Guardare il paziente come una persona significa, invece, guardare anche alle sue risorse e cercare di aiutarlo a sviluppare le sue possibilità personali, familiari e sociali. Significa aiutare l'evoluzione. I farmaci sono utili per ridurre o eliminare i sintomi e la sofferenza e, quindi, creare una condizione migliore per cercare di evolvere, di crescere. Il farmaco, riducendo la sofferenza, è occasione per migliorare la salute fisica o psicologica.

È stata questa visione innovativa della psicoterapia a spingermi verso la Micoterapia. Anche perché nel secondo decennio di lavoro in ospedale sentivo sempre più forte dentro di me il desiderio di potenziare le risorse extra farmacologiche, sempre più consapevole che i farmaci avevano un effetto sintomatico.

Ecco perché ho ripreso i miei studi di agopuntura cinese e poi ho cominciato a studiare la fitoterapia, l'omeopatia, la medicina ortomolecolare, fino a quando ho deciso di lasciare l'ospedale nel 2000, per portare avanti lo studio di queste discipline e curare le persone con l'integrazione di metodi naturali.

Nel 2004 ho compiuto un viaggio di studio presso l'Ospedale Universitario di Agopuntura e Medicina Tradizionale Cinese di Shanghai, dove ho seguito un master di un mese. Nei momenti liberi dal lavoro e dallo studio, con il dottor Pei, al quale ero stato assegnato, visitavamo altri reparti dell'Ospedale e facevamo interessanti conversazioni. Un giorno abbiamo visitato il reparto di Pediatria, nell'ambulatorio dedicato ad Asma e Allergie. Subito ho notato che era quasi deserto: c'erano solo una decina di ragazzini che stavano facendo una seduta di agopuntura. Ho chiesto loro qualche informazione sul tipo di sostanza a cui erano allergici, su come gestivano l'emergenza nel corso della crisi, se usavano antistaminici o cortisone. Il dottor Pei mi ha spiegato che le crisi asmatiche da loro erano rare grazie all'uso del Reishi, che era usato comunemente negli ospedali cinesi, con l'autorizzazione del Ministero della Salute cinese che lo considera un farmaco a tutti gli effetti. Io conoscevo questo fungo grazie ai miei studi sulla farmacologia cinese. Avevo già qualche esperienza sull'efficacia di questo fungo nella diminuzione delle vampate nella menopausa, dell'ansia e delle vertigini. Ma la permanenza nell'Ospedale in Cina aveva allargato le mie prospettive.

Tornato da Shanghai, ho cominciato a prescrivere il Reishi, di cui avevo scoperto qualità nuove, che non avrei mai immaginato. Non vedevo l'ora di sperimentare le mie nuove conoscenze sull'efficacia della Micoterapia nella cura dell'asma e delle allergie. Studio e lavoro hanno confermato le mie aspettative: le allergie rispondono con risultati positivi all'uso del Reishi. Ricordo ancora la mia prima

paziente, che chiamerò Alice, un'insegnante della scuola media di 37 anni che era allergica alla polvere e al polline della parietaria e della graminacee. Le ho prescritto il Reishi e l'Agaricus. Per i primi 15 giorni non ottenemmo alcun beneficio, ma dalla terza settimana improvvisamente la sintomatologia allergica passò del tutto.

Continuando il percorso di lavoro e di studio della Micoterapia mi sono accorto che chi ricorre a questa cura, soprattutto a Reishi, Cordyceps e Agaricus, passa indenne attraverso l'inverno e i rigori del freddo e dell'umidità, senza ammalarsi d'influenza, bronchiti e altre malattie da raffreddamento. In effetti, i lavori di molti ricercatori hanno dimostrato che i funghi sono tutti ottimi antivirali e che alcuni di essi, come Reishi, Cordyceps e Agaricus, sono particolarmente efficaci nel rafforzare le difese immunitarie. Dagli studi emerge, in particolare, che nel Reishi si trova un numero notevole di potenti sostanze antivirali (terpeni), che impediscono al virus dell'influenza e anche ad altri virus di attecchire.

Nel 2005-2006 la mia attenzione si è spostata anche sulle malattie gastro-intestinali e sull'ipertensione arteriosa. Il mio primo paziente curato e guarito con i funghi sono stato io stesso. Avevo una forma di ipertensione arteriosa che con l'Auricularia è guarita. Ma non sono stato l'unico caso. In alcune persone che soffrivano d'ipertensione instabile, chiamata borderline, sono riuscito a stabilizzare i valori. In altre che erano già in cura con terapie farmacologiche sono riuscito a ridurre le dosi dei medicinali.

In quei due anni i miei studi si sono concentrati anche sulla comprensione dei meccanismi dei funghi a livello cardiocircolatorio. Questa è stata un'altra tappa fondamentale nel mio lavoro, che mi ha portato a scoprire la presenza nel Reishi dell'adenosina, un vasodilatatore che aumenta l'afflusso alle coronarie del cuore e può fare un'eccellente prevenzione delle malattie cardiache e dell'ictus, probabilmente superiore a qualsiasi altra sostanza naturale, con effetti simili a quelli dei farmaci vasodilatatori convenzionali.

In quegli anni, durante i miei studi, mi sono imbattuto nella figura di un farmacologo USA, il prof. Stavinoha. Quello che io reputo un grande nella storia della medicina scoprì che nelle malattie infiammatorie il Reishi dà lo stesso risultato del cortisone. In effetti, le mie esperienze successive lo hanno confermato (Stavinoha W., 1991; Stavinoha W., 1995).

Tra la fine del 2007 e l'inizio del 2008 mia moglie si è ammalata di tiroidite virale. In pochi mesi, con il Reishi e la Micoterapia, è guarita. E per me è cominciata un'altra ricerca, che ha dato ottimi frutti. Dopo aver visto che il Reishi elimina gli anticorpi nelle

allergie, ho cominciato a chiedermi se può eliminare anche gli auto-anticorpi nelle malattie auto-immuni. Ho scoperto che effettivamente è così. Da allora curo numerose persone malate di tiroidite autoimmune con risultati sempre buoni.

Giorno dopo giorno, le persone che si rivolgono a me aumentano, chiedendomi consulti anche per malattie gravi. Questo mi stimola a continuare il mio lavoro di cura e di ricerca. Naturalmente non è tutto rose e fiori. In alcuni momenti mi piacerebbe sentire, se non la collaborazione, perlomeno l'interesse di medici e colleghi. Invece, attorno a me c'è vuoto, scetticismo, al limite qualche pacca sulle spalle. Questo comunque non mi ferma, perché la perseveranza, la volontà e le soddisfazioni che vengono dai risultati del mio lavoro sono sufficienti per continuare il mio percorso.

Le mie conoscenze e le mie esperienze aumentano sempre più. La Micoterapia non tradisce e dà sempre buoni risultati. Così, senza timore, forte delle conoscenze e delle esperienze e del lavoro di migliaia di scienziati, ho iniziato ad affrontare anche malattie più complesse. Intanto ho cominciato a scrivere il mio blog e il mio lavoro di conferenziere si sta sviluppando sempre più. Quando mi confronto con gli scienziati e gli esperti internazionali vedo che altri stanno ottenendo risultati analoghi ai miei.

Ho cominciato a studiare le malattie autoimmuni, gli effetti collaterali della chemioterapia, l'HIV e l'epatite C, perché i funghi sono molto potenti nel rafforzare le difese antivirali. Di questi argomenti ho parlato anche al 6° Congresso internazionale di Micoterapia di Zagabria nel 2012, che ha visto la partecipazione di ricercatori provenienti da tutti i continenti e almeno un centinaio di relazioni di scienziati ed esperti di tutto il mondo.

Sto ottenendo risultati davvero incoraggianti. Queste mie esperienze sono in sintonia con gli interessanti risultati riportati da scienziati impegnati nella battaglia contro queste malattie virali, soprattutto in Giappone, Cina, USA, Israele e in altri paesi. La maggior parte dei lavori dimostrano l'efficacia della Micoterapia, in particolare del Reishi contro questi virus.

Naturalmente non ho intenzione di fermarmi qui. La mia passione, i miei pazienti, i risultati sorprendenti mi spingono a continuare in questo lavoro di ricerca e sperimentazione, che sta dando frutti davvero incredibili.

dr Walter Ardigo

La testimonianza di mia moglie “Il mio ipotiroidismo è guarito con i funghi”

“Mi chiamo Nadia Franzinelli, sono nata a Cedegolo (BS), in Val Camonica, il 22 febbraio 1956, e mi sono laureata in Psicologia il 19 dicembre 1979. Attualmente svolgo la professione di psicoterapeuta presso il mio studio, vicino al lago d’Iseo, tra la campagna e le colline della Franciacorta. Dopo molti anni di lavoro nel servizio pubblico, nel 2002 ho dato le dimissioni per potermi dedicare esclusivamente al lavoro clinico come psicoterapeuta. Da molti anni prescrivo i Fiori di Bach quali guaritori della psiche negli squilibri psico-emozionali e, perché no, anche dell’anima. Oggi anche i funghi fanno parte del mio messaggio di aiuto e sostegno alle sofferenze, alle ansie, alla depressione delle persone che mi consultano.

*Il mio primo “incontro” con i funghi curativi è avvenuto in seguito a una tiroidite subacuta di tipo virale contratta nell’autunno del 2007. Alla cura tradizionale, ho associato l’uso di *Agaricus blazei* Murril, *Reishi* e *Cordyceps sinensis*. A detta della medicina tradizionale, la mia tiroide non si sarebbe più potuta riprendere. Invece, con mia grande soddisfazione e stupore da parte dei medici, al controllo successivo, dopo un mese di cura con i funghi, l’ecografia ha mostrato un tessuto tiroideo in ricostruzione. Ho diminuito il cortisone ed eliminato l’Eutirox (dopo solo quattro somministrazioni la pressione arteriosa era salita alle stelle) e ho proseguito la cura prescrittami dal dr Walter Ardigo costituita dai tre funghi soprannominati, magnesio e vitamina C.*

Ora, non solo la mia tiroide è sana e normalmente funzionante, ma si è abbassato anche il livello del colesterolo (indice superiore alla media sin da giovane età) e, stupore degli stupori, è rientrata anche la bilirubina. Infatti, ho ereditato la Sindrome di Gilbert (la Val Camonica è una zona endemica di questa malattia), una malattia che comporta un valore elevato della bilirubina, che “mi avrebbe accompagnata per tutta la vita”. Questo mi veniva ripetuto ogni qual volta sottoponevo ai medici i miei esami ematologici.

*I funghi sono così potenti da aver operato una trasformazione profonda. Il *Cordyceps*, il *Reishi* e l’*Agaricus* hanno portato in superficie i “veleni” nascosti e hanno eliminato le impronte sul mio corpo di un segnale genetico, ereditato dalla mia famiglia a livello di DNA!*

*Questa mia esperienza mi ha portata ad amare ancor di più la natura per la sua generosa offerta di elementi utili per il nostro benessere psico-fisico. Ho scoperto che anche nel mio lavoro, il *Reishi* e la Micoterapia riducono i sintomi ansiosi, diversi stati di disagio psichico e restituiscono un benessere psico-emozionale migliore.*

Ringrazio non per ultimi i miei genitori che mi hanno insegnato l’amo-re e il rispetto per la natura. Da sempre mio padre (ora ottantaseienne) trascorre il tempo libero in montagna e ogni volta porta in regalo erbe curative, trementina per curare le ferite, linfa di betulla per drenare in primavera, bacche di ginepro,

asparagi selvatici, spinaci selvatici e tanti altri doni che la natura ci offre per sostegno della salute.

Un grazie di cuore anche a voi che mi leggete. Lunga vita a tutti, in buona salute!”

dott.ssa Nadia Franzinelli

PARTE A
Alla scoperta del Reishi

Il Reishi non è un “frutto” della civiltà contemporanea, al contrario, è un rimedio antichissimo, conosciuto e apprezzato già prima di Cristo. Negli ultimi 50 anni, però, ha ottenuto anche la consacrazione della scienza. Ecco il percorso che ha compiuto attraverso i secoli.

CAPITOLO 1

Il fungo della longevità

Conosciuto fin dai tempi antichi, il Reishi è apprezzato ancora oggi per la sua capacità di agire a tutto tondo, promuovendo la salute e il benessere dell'intero organismo.

Che cos'è il Reishi

Il Reishi è un fungo che cresce spontaneamente nei boschi, attaccato al tronco delle piante. È diffuso in molte parti del mondo, per questo è conosciuto dai micologi. Ha una consistenza legnosa e non è commestibile, ma nasconde al suo interno moltissime sostanze, apprezzate in Oriente per la loro capacità di aumentare la salute fisica e mentale. Non è un caso che il termine Reishi significhi fungo per la longevità o fungo per l'immortalità.

Le proprietà del Reishi sono talmente efficaci da renderlo un "super-rimedio", in grado di agire su più organi contemporaneamente, al pari di quanto riescono a fare solo più farmaci o integratori combinati. Non esiste, infatti, alcun medicinale singolo dotato di un così ampio ventaglio di effetti curativi. Esso è antinfiammatorio, antistaminico, antivirale, depuratore e protettore della circolazione delle arterie coronarie, cerebrali, renali e tante altre cose insieme. Proprio per la sua potenza d'azione, nella cultura orientale il Reishi è considerato fin dai tempi antichi un portafortuna, come da noi è il quadrifoglio.

Un rimedio conosciuto fin dall'antichità

Il Reishi non è certo un rimedio moderno, al contrario vanta una tradizione millenaria. Era conosciuto e utilizzato già prima di Cristo, tanto che compare nel primo manuale di medicina cinese, la cui origine è attribuita al mitico imperatore cinese Shennong, vissuto intorno al 2800 A.C. Questo manuale, che è stato tramandato per via orale fino ai tempi di Cristo, quando è stato trascritto, descrive 365 piante medicinali o farmaci, tra cui ginseng, cannella, liquirizia, zenzero e Reishi, appunto. Esso era collocato tra i rimedi "stimolanti", di "classe superiore" e senza effetti collaterali. Era utilizzato per curare efficacemente le malattie infettive, gli stati infiammatori, le malattie del fegato, le malattie del cuore, le malattie dei reni e molte altre patologie.

Il Reishi è presente anche nel *Grande libro delle erbe medicinali* (Pen-Ts'ao Kang-Mu), scritto verso la fine del 1500, nell'e-poca della dinastia Ming (1368-1644), da Li Shizhen, considerato il più grande medico cinese. Il trattato analizza 1.094 piante medicinali e circa

11.000 formulazioni erboristiche, molte delle quali sono ampiamente utilizzate ancora oggi perché conservano una grande efficacia. Nel libro, e in generale in tutta la farmacopea tradizionale cinese, il Reishi è apprezzato soprattutto in quanto capace di tonificare l'energia psicofisica "Qi" e l'energia del sangue e del cuore "Xue", di nutrire e tonificare lo stomaco, il pancreas, la milza, l'intestino, il metabolismo, il fegato, l'apparato renale e i polmoni, di eliminare gli accumuli di tossine, di disperdere il muco, di contrastare la tosse dovuta al freddo. Non solo. Il Reishi era impiegato anche a livello mentale e psicologico, per diminuire la disattenzione, per aguzzare l'intelligenza, per migliorare la memoria, per rafforzare la volontà, per rilassare la mente disturbata e senza riposo.

Il Reishi, in realtà, è diffuso un po' ovunque, non solo in Oriente. Per esempio, alcune ricerche dimostrano che le popolazioni indigene del Messico lo utilizzavano sia come prevenzione sia come cura per le malattie cardiache. Ancora oggi, nelle erboristerie di Città del Messico, il Reishi è un rimedio usato comunemente.

La consacrazione della scienza

Oggi, dopo più di 4mila anni, il Reishi continua a godere della stessa fama di cui godeva agli albori della storia dell'uomo. Del resto, negli ultimi 50 anni, le ricerche condotte con tecnologie sempre più sofisticate hanno dimostrato e conferito scientificità a quello che gli antichi sapevano e descrivevano già ai tempi delle piramidi. Sono cambiati i livelli di conoscenza e il linguaggio, ma non certamente il "cuore pulsante" del sapere.

Recentemente, per esempio, si è scoperto che il Reishi contiene molecole di acido ganoderico, che è un efficace antinfiammatorio, e che per questo è in grado di prevenire e curare le malattie delle vie respiratorie, ma già migliaia di anni fa il fungo della longevità veniva usato per "tonificare il polmone, liberare dal freddo e disperdere il catarro". Oggi è stato dimostrato che il Reishi apporta adenosina, una molecola che agisce aumentando la quantità di sangue che arriva al cuore, calmando e al tempo stesso potenziando il battito cardiaco, ma già nell'antica Cina veniva usato per proteggere il cuore. In epoca moderna si è scoperto che il Reishi contiene quattro sostanze antistaminiche, ma i medici tradizionali cinesi lo usavano già migliaia di anni fa per trattare asma e allergie. Insomma, la scienza moderna e i progressi tecnologici non hanno inventato nulla: hanno "semplicemente" permesso di tradurre, approfondire, valorizzare tradizioni millenarie.

Sempre più usato

Sulla base dei dati di vendita si stima che negli ultimi 10 anni il numero degli utilizzatori del Reishi sia raddoppiato di anno in

anno. Si calcola che oggi siano 9-10 milioni le persone che nel mondo si affidano al Reishi ogni giorno, con regolarità. In particolare, in paesi come Cina, Giappone e Corea, il Reishi e i funghi in genere sono usati abitualmente per il trattamento di malattie anche importanti.

Del resto, nel corso degli anni anche la scienza ha dedicato un'attenzione sempre maggiore a questo rimedio: sono almeno 5.000 gli studi scientifici pubblicati su autorevoli riviste scientifiche internazionali e raccolti da Pubmed, la banca mondiale dati, che hanno come oggetto il *Ganoderma lucidum*, il nome botanico del Reishi. I paesi più attivi da questo punto di vista, dopo Cina, Giappone, Corea, Thailandia, sono USA, Russia, Israele, Ucraina, Brasile e India, dove molti gruppi di ricerca si sono radicati e sviluppati nelle Università, avvalendosi di tecnologie estremamente moderne e sofisticate. Per quanto riguarda l'Europa, sono presenti alcuni gruppi di ricerca in Norvegia, Germania, Francia, Olanda, Inghilterra, Slovenia, Slovacchia, Spagna e Portogallo. In Italia manca ancora una cultura della Micoterapia: a oggi si segnalano solo due partecipazioni a studi multicentrici sull'uso dello Shiitake in odontoiatria.