

dr WALTER ARDIGÒ

MICOTERAPIA PER TUTTI

Guida
alla scelta
dei funghi medicinali

*Agaricus - Auricularia - Coprinus
Cordyceps - Hericium - Maitake - Pleurotus
Polyporus - Reishi - Shiitake*

per chi si vuole
bene

2015

AVVERTENZE

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

RINGRAZIO PER LA PREZIOSA COLLABORAZIONE:

- . la giornalista Silvia Finazzi nella stesura dei testi
- . il prof. e amico Pino Marchetti per la consulenza editoriale
- . la scrittrice e amica Maria Tabaglio per la lettura paziente e i suggerimenti
- . mia moglie Nadia per la sua presenza amorevole e le sue stimolanti riflessioni
- . l'*Art director* Silvia Manganoni per la realizzazione della copertina

Alle mie figlie Francesca e Susanna
e ai miei suoceri Ester e Giuseppe

*Nessun medico può dire
che una malattia sia incurabile.
Affermarlo è come offendere Dio,
la natura e disprezzare il creato.
Non esiste malattia,
per quanto terribile possa essere,
per la quale Dio non abbia creato
una cura corrispondente.*

PARACELSO
(XVI sec. d.C.)

PREFAZIONE
Per chi si vuole bene

Dio creò l'uomo a sua immagine.

GENESI 1, 27

Forse non siamo pienamente consapevoli delle meraviglie del nostro corpo. Né della salute, il dono che sprechiamo in mille modi.

Non siamo nemmeno informati delle meraviglie del mondo attorno a noi.

Per esempio, pochi sanno che i funghi curativi sono potentissimi custodi della salute e che sono grandi alleati per curare le malattie. Questa fonte di salute per l'uomo è da utilizzare quotidianamente, come la verdura, la frutta, i germogli e i legumi.

Questo libro è un viaggio alla scoperta della micoterapia e del suo straordinario valore. Non conoscere la sua efficacia è un peccato, perché in qualsiasi situazione, con il suo contributo, produce sempre un evidente miglioramento. Mantiene e migliora la salute, è un'invincibile prevenzione delle malattie e cura le patologie, dalle più lievi alle più gravi.

Nel corso delle prossime pagine, i funghi raccontano, con semplicità, i loro prodigiosi risultati. Ma non solo.

Passo dopo passo, quasi impercettibilmente, si delinea il quadro di una nuova visione della medicina, integrata, moderna. Il corpo si racconta in modo nuovo. Appaiono le sue funzioni, i passaggi con cui si ammala e il percorso con cui, con l'aiuto dei funghi curativi, riparte verso la guarigione. Tutti gli apparati e gli organi, come i solisti di un'orchestra, mettono in luce le proprie funzioni individuali, ma anche le loro connessioni con il resto del corpo. Lavoro solista e d'insieme, lavoro individuale e di squadra sono due fattori alla base della salute e della malattia. Come in un'orchestra l'esecuzione dipende dai solisti ma anche da tutti gli orchestrali e l'unione fa la forza, così avviene nel corpo. Infatti, nessun organo o apparato è a se stante: lavorano tutti insieme. In questo modello, che ho chiamato "Medicina funzionale olistica" ogni organo viene studiato e curato sia nella sua funzione singola sia in relazione alle funzioni di tutto il resto del corpo.

La micoterapia si sposa molto bene con questo approccio funzionale olistico, perché rafforza le funzioni singole e quelle di tutto l'organismo. Anzi, all'interno di questa visione, i funghi curativi acquistano un'identità più definita e il loro utilizzo

diventa più semplice e intuitivo.

Tutto questo affonda gran parte delle proprie radici nella medicina tradizionale cinese (MTC) che, con il suo sapere, negli anni ha illuminato la mia professione e stimolato la mia ricerca. Mi ha insegnato che il corpo è un tutt'uno, che funziona grazie all'energia di cui dispone. Nella MTC unitarietà e funzione non sono un esercizio teorico, ma sono la base di ogni ragionamento sulla salute e sulla malattia e si concretizzano con affascinante coerenza nella cura.

Visione d'insieme e funzione, in un modello semplice, organico e scientificamente fondato, sono indispensabili per il progresso della medicina, perché spiegano salute, malattia e cura in modo unitario, non frammentato. Questo da solo, però, ovviamente non basta, perché ciò che conta è il risultato della cura con la micoterapia.

I risultati che si possono ottenere con i rimedi micoterapici in più di 200 malattie sono schematizzati in modo semplice, così che il libro possa diventare una guida di facile consultazione. Questi risultati li tocco con mano da undici anni, dal 2004, quando, tornato da un master all'Università di Shanghai, la mia vita professionale è cambiata totalmente. Sono in linea e direttamente conseguenti a quello che più di 5 mila ricerche, condotte con metodi rigorosa-mente scientifici da migliaia di ricercatori negli ultimi quarant'anni, hanno dimostrato nelle Università di tutto il mondo, a partire dal 1969, data della prima ricerca sullo Shiitake, presso il Centro Nazionale dei Tumori di Tokio (Ikekawa T, 1969).

Le indicazioni presenti nel libro possono essere uno strumento in più, che può arricchire o anche cambiare la via professionale, come è successo a me.

E la medicina ufficiale che posto ha in questo viaggio?

Non è un punto di riferimento assoluto, ma è l'altra voce della scienza, che ha un diverso approccio alla salute e alla malattia. Vanta un indiscusso spessore scientifico, risultati importanti e anche problemi non aperti e non risolti. Nel dialogo con la medicina funzionale olistica incontra non un fratellino minore inesperto, bensì un interlocutore adulto, che ha metodi in parte simili e in parte diversi. È un dialogo alla pari in cui i contributi di entrambi si armonizzano e compongono una visione nuova della medicina.

Anche per quanto riguarda i trattamenti le due medicine possono collaborare con risultati eccellenti: i farmaci con

l'azione soprattutto sui sintomi e i funghi curativi con l'azione sui sintomi e sulle cause. Sono entrambi due grandi doni di Dio e frutti dell'ingegno dell'uomo che, se opportunamente utilizzati, possono realizzare il "miracolo" di una vita senza malattie o quasi senza malattie.

Questo risultato, che sembra lontanissimo in una società in cui più del 50% della popolazione è affetta da malattie croniche, in realtà è molto vicino.

Concludendo, questa guida semplice e chiara permette di muoversi con facilità tra sintomi e malattie che sono tutte legate da un unico filo e non entità separate. Dalle mie parole emerge il legame tra i sintomi e le cause. E anche l'influenza che l'alimentazione, la psiche e altri fattori esercitano sulle malattie. In quest'ottica si può cogliere l'azione dei funghi curativi che con-temporaneamente agiscono sui sintomi e sulle cause delle malattie. Ma non solo: ripristinano al tempo stesso le funzioni di ogni apparato che si è indebolito, anche se non è strettamente connesso alla malattia.

Chi è alla ricerca di un manuale, una guida per la scelta dei funghi nella salute o nelle malattie, trova un prontuario agevole che suggerisce quali funghi scegliere nella cura di 222 malattie.

Ecco come ho strutturato la guida.

La **Parte A)** spiega brevemente come si arriva dalla tradizione alla compressa pronta per l'uso, quali sono i dosaggi efficaci e fornisce le informazioni pratiche e operative.

La **Parte B)** racconta la "medicina funzionale olistica" e cosa significa curare la singola parte in rapporto con il resto del corpo e curare la "macchina corporea" per come funziona. Ciascuna delle quattro funzioni necessarie per vivere -immunità, digestione, depurazione, produzione di energia- inizialmente è fiorente, poi pian piano si guasta e, infine, cede alle malattie. Salute e malattia sono legate da un filo, simile una linea continua, in cui il cursore va verso il declino più o meno lentamente in relazione a come noi trattiamo il corpo.

La **Parte C)** chiarisce i risultati della micoterapia, che rallenta l'avanzata del cursore, lo ferma o lo fa tornare indietro verso la salute. In che modo? Con i "protocolli vincenti" o con l'uso dei singoli funghi, sia nella prevenzione sia nelle malattie: in quasi tutte, da quelle funzionali a quelle con lesioni d'organo. Una dieta "infallibile" arricchisce le risorse di benessere.

La **Parte D)** descrive l'azione della micoterapia in tutte le

malattie, suddivise nelle quattro funzioni necessarie per vivere (immunità, digestione, depurazione, produzione di energia).

La **Parte E)** chiarisce nel dettaglio come agisce ogni fungo, le sue azioni, i suoi benefici. Questa parte soddisfa chi è alla ricerca di conoscenze più dettagliate, illustrate sempre secondo la visione olistica.

Dopo questa lettura una persona non sarà più la stessa, perché queste pagine possono seminare nel cuore e nella mente un'idea di cura e di prevenzione che, come molti mi dicono, “cambia la vita”.

dr WALTER ARDIGÒ

PS

Tutto quello che sta succedendo nella mia vita è un dono, che ho ricevuto e che offro a tutti gli uomini di buona volontà, per la grande possibilità di lenire la sofferenza. Mi auguro che la micoterapia sia associata all'umanità, come dice Ippocrate, alla compassione, come dice il pensiero orientale, e all'amore, come dice la Bibbia.

In tutto il mondo, sia nella letteratura scientifica sia nel linguaggio comune, vengono usati i termini “*medicinal mushrooms*”, che in italiano, in genere, vengono resi con “funghi medicinali”. A questa terminologia ho preferito l'espressione “*healing mushrooms*”, “funghi curativi”, con l'intento di riferirmi al concetto di prendersi cura di sé. In ogni caso si tratta però di un'espressione da non scambiare con l'atto medico.

PARTE A
LA MICOTERAPIA
IN PRATICA

*Sebbene sia ancora poco conosciuta in Italia,
la cura con i funghi -o micoterapia- è una disciplina antica,
con quasi 5 mila anni di storia alle spalle.*

*Negli ultimi decenni ha ottenuto anche
la consacrazione della scienza,
che ne ha riconosciuto le enormi potenzialità.
I funghi, infatti, sono in grado di mantenere
l'organismo in equilibrio e in salute
e, quando c'è qualche problema o malattia,
di ripristinare lo stato di benessere.*

Ecco come funzionano.

CAP. 1
Dalle origini a oggi

*Ogni cosa che puoi immaginare,
la natura l'ha già creata.*

ALBERT EINSTEIN
(1879-1955)

I funghi medicinali sono rimedi talmente ricchi di proprietà benefiche per l'organismo da essere diventati i protagonisti di una medicina naturale oggi riconosciuta in tutto il mondo: la micoterapia.

La cura con i funghi

La micoterapia è la scienza che studia e utilizza i funghi per migliorare la salute dell'uomo e dell'animale. Sebbene in Italia sia ancora poco conosciuta, in realtà ha origini antichissime. Basti pensare che nella medicina tradizionale cinese i funghi sono impiegati da più di 4 mila anni. Sono citati già nel primo manuale di medicina cinese, la cui origine è attribuita all'imperatore cinese Shennong, vissuto intorno al 2.800 a.C. Anche il *Grande libro delle erbe medicinali* (Pen-Ts'ao Kang-Mu), scritto verso la fine del 1500 da Li Shizhen, considerato il più grande medico cinese, parla di questi rimedi, in particolare del Reishi e dello Shiitake.

Come si è evoluta nel tempo

Con il tempo, i funghi medicinali sono usciti dai confini asiatici e si sono diffusi un po' ovunque. Negli ultimi 50 anni, poi, hanno conosciuto un vero e proprio boom. Tutto merito delle ricerche condotte con tecnologie sempre più sofisticate, che hanno iniziato a dimostrare senza più alcuna ombra di dubbio quello che gli antichi sapevano e descrivevano già ai tempi delle piramidi.

Fra gli anni '60 e '70 la scienza si è accorta del loro valore, scoprendo che proprio i funghi sono il segreto di alcune tra le popolazioni più longeve del pianeta. Ovviamente perché diano i risultati sperati, devono essere usati con regolarità e su indicazione di professionisti competenti.

Le conferme degli scienziati hanno dato grande impulso alla micoterapia, che sempre di più sta dimostrando di essere un metodo di cura innovativo e di notevole efficacia per la salute di tutti i distretti dell'organismo.

Dai dati del 2004 si calcola che nel mondo nove-dieci milioni di

persone, approssimativamente una persona ogni 2.500, tra paesi occidentali e paesi asiatici, si affidino a questi rimedi con regolarità. In Oriente, i funghi sono apprezzati al punto da essere diventati fra i protagonisti assoluti anche dell'alimentazione.

Le analogie e le differenze con la fitoterapia

La micoterapia, per certi versi è simile alla fitoterapia. Infatti, come quest'ultima, utilizza rimedi del mondo vegetale per riportare in equilibrio l'organismo. Tuttavia, i funghi danno risultati più efficaci rispetto alle erbe e alle piante. Per esempio, nell'infiammazione e nelle allergie il Reishi è molto più potente del Ribes nigrum; nei disturbi circolatori l'Auricularia è superiore al Ginkgo biloba; nella gastrite l'Hericium ha un'azione più decisa della Papaya; nelle patologie della prostata il Maitake è molto più attivo (10-20 volte più, perché 1 g di Maitake equivale, per effetto sulla prostata, a 10-20 g di Serenoa repens; nelle patologie influenzali l'Agaricus agisce in maniera più mirata dell'Echinacea; nelle epatiti il Cordyceps dà effetti più potenti del Tarassaco; nell'insufficienza renale il Polyporus è meglio dell'Equiseto.

Del resto, i funghi medicinali sono più simili all'uomo che alle piante. Come gli uomini, necessitano di ossigeno per vivere, eliminano anidride carbonica e non hanno bisogno assoluto di luce. I due, inoltre, hanno meccanismi biologici simili, come l'immunità, la depurazione e l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

CAP. 2

Una miniera di sostanze preziose

*Laudato si', mi' Signore,
per sora nostra matre terra,
la quale ne sustenta et governa,
et produce diversi fructi
con coloriti flori et herba.*

SAN FRANCESCO, *Cantico delle Creature*, 1224

Perché la micoterapia è in grado di rafforzare o ricreare lo stato di salute? Che cosa rende i funghi medicinali così speciali? Il segreto sta tutto nella loro composizione: questi rimedi sono ricchissimi di principi attivi preziosissimi, che conferiscono loro poteri enormi.

Ricchi di beta-glucani e terpeni

I funghi contengono un'elevatissima quantità di sostanze biologi-che utili alla salute. Secondo gli studi scientifici condotti fino a oggi, il fungo più “povero”, il Pleurotus, ne contiene ben 150, mentre il più “ricco”, il Reishi, oltre 400. Gran parte dei componenti attivi potenzia le funzioni immunitarie. Gli altri garantiscono effetti curativi eccellenti e rari in natura che agiscono sul resto dell'organismo.

Fra gli anni '70 e '90 del secolo scorso, l'interesse degli scienziati si è concentrato soprattutto sui beta-glucani. Si tratta di molecole di grande valore poiché potenziano le difese immunitarie e antinfiammatorie, rivelandosi efficaci in molte malattie, da quelle infiammatorie a quelle autoimmuni. Inoltre, sono in grado (a seconda dei tipi) di rigenerare la mucosa dello stomaco nella gastrite e nell'ulcera, di eliminare l'*Helicobacter pylori* (batterio che può provocare patologie dello stomaco), di migliorare l'utilizzo del glucosio nei tessuti e/o di ridurre la glicemia (il livello degli zuccheri nel sangue).

Ai beta-glucani si deve la metà del potere immunostimolante dei

funghi. Per capire quanto sia importante e potente questa capacità occorre sapere che l'unica pianta che si avvicina ai funghi per contenuto di beta-glucani (ne contiene comunque una quantità inferiore, circa la metà) è l'*Aloe arborescens*, al quale si attribuiscono grandi effetti antitumorali, proprio per la presenza di tali molecole. Tuttavia, questa pianta non contiene i terpeni o le altre centinaia di principi attivi dei funghi, che esercitano i loro poteri in tutte le altre funzioni. Quantità molto minori di beta-glucani sono presenti in alcuni semi, come il

malto.

Dalla fine degli anni '90 i ricercatori stanno dedicando un'attenzione sempre maggiore anche ai terpeni, le piccole molecole odorose di funghi. Anch'essi sono importanti nelle patologie virali, infiammatorie, immunitarie, ma pure in quelle ormonali, allergiche e de-generative. Agiscono a un livello enormemente più piccolo, per esempio, sono in grado di influenzare il DNA cellulare e di impedire che i virus entrino nel nucleo delle cellule per riprodursi. Inoltre, possiedono un potente effetto antistaminico e ACE inibitore (riducono la pressione sanguigna elevata).

Gli altri principi attivi utili alla salute

Oltre alle grandi famiglie dei beta-glucani e dei terpeni, altri principi attivi molto importanti contenuti nei funghi sono:

- i nucleotidi. Il principale è l'adenosina, un ottimo vasodilatatore con effetto sui vasi sanguigni del cuore, del cervello, della retina, del rene, del muscolo, della pelle e, in generale, di tutto il corpo. Inoltre, è un antiaggregante piastrinico, in grado di diminuire la viscosità del sangue, ed è un efficace ansiolitico e antistress, in grado di rilassare i muscoli;
- alcune proteine dotate di attività biologica. In particolare, la LZ 8, una proteina che combatte l'anafilassi (grave reazione allergica);
- sostanze simili ad alcuni ormoni prodotti dall'ipofisi, che nella donna inducono le ovaie a produrre gli ormoni femminili carenti e nell'uomo i testicoli a produrre l'ormone maschile carente. Inoltre, stimolano il surrene con effetto tonico e antistress;
- la tirosinasi, che mantiene la pelle bella e liscia e modula la produzione di melanina (il pigmento che colora la cute), eliminando le macchie cutanee.

Una fonte di vitamine, minerali, proteine e antiossidanti

Accanto a queste, fanno parte della composizione dei funghi altre sostanze benefiche, come:

- gli antiossidanti in generale, che contrastano l'azione dei radicali liberi, molecole nocive, responsabili dell'invecchiamento precoce di cellule e tessuti, della degenerazione del Dna e della comparsa di molte malattie;
- i polifenoli, che hanno azione antiossidante e proteggono l'apparato cardiovascolare;
- alcune sostanze chelanti (che captano) di metalli pesanti;

- la vitamina D (ergosterolo), importante per la sintesi delle ossa;
- le vitamine del complesso B (riboflavina, niacina, biotina, acido folico). I funghi, in particolare, contengono la vitamina B12 o cobalamina, una sostanza essenziale per la salute del sistema nervoso, il metabolismo del ferro e la produzione di emoglobina.

L'unico altro alimento a contenuto simile di vitamina B12 è la carne. Per questo, i funghi sono molto preziosi nelle diete vegetariane;

- i minerali, come il magnesio, il potassio, il manganese e pochissimo sodio. Inoltre il ferro, di cui molte persone sono carenti, il germanio (molto raro), che ha azione energetica e depurativa, il selenio, che possiede un elevato potenziale antiossidante, e lo zinco, utile per l'acne, la gravidanza e la sessualità;

- gli aminoacidi essenziali che, al di fuori dei funghi, si trovano solo nei legumi e nella carne e che costituiscono un'importante integrazione nelle diete vegetariane.

È bene sapere, infine, che i funghi sono ricchi di proteine e fibre e poveri di grassi: sono indicati, dunque, anche per mantenersi in forma.

Ripristinano o rafforzano lo stato di equilibrio

I funghi medicinali, grazie alla loro composizione così particolare, sono utili a tutti, sia alle persone malate sia a quelle perfettamente in salute. I principi attivi in essi contenuti, infatti, sono in grado di attivare la forza di auto-guarigione in ogni distretto dell'organismo, ripristinando lo stato di benessere ed equilibrio se questo è alterato o rafforzandolo se già presente.