



BENESSERE

# Dai funghi l'elisir di lunga e prospera vita

Reishi, *Hericium erinaceus*, Maitake. Sono solo alcuni dei funghi "miracolosi" oggi sempre più utilizzati anche nella medicina occidentale per combattere malattie e stress e ritrovare l'equilibrio psicofisico **di Silena Alexiadou**

**L**a medicina cinese, che vanta una tradizione millenaria, li utilizza da sempre, per via delle loro straordinarie proprietà terapeutiche. Ma oggi i funghi medicinali, di altissimo valore biologico, cominciano ad essere molto popolari anche in Occidente come rimedio di elezione nel sostenere i bisogni dell'organismo nelle più disparate condizioni cliniche.

Possiedono infatti eccezionali proprietà adattogene: agiscono come modulatori immunitari, contribuendo ad aiutare l'organismo a ritrovare l'equilibrio in risposta a particolari situazioni di stress fisico e psichico.

Non a caso, sempre più frequentemente, i funghi medicinali vengono utilizzati sia come antiossidanti, sia in caso di allergie, infiammazioni, intossicazioni da metalli pesanti, e infezioni, oltre che come sostegno nel paziente oncologico, come coadiuvanti di immunoterapia o chemioterapia. Si può proprio dire, insomma che i funghi medicinali, nella loro straordinaria diversità e storia di utilizzo, sono delle

vere e proprie farmacie naturali, se non addirittura, elisir di lunga vita.

## **Il fungo dell'immortalità, ottimo per il cuore e per combattere lo stress**

Il **Reishi** o *Ganoderma Lucidum*, chiamato anche "Fungo dei mille anni" o "Fungo dell'immortalità", è considerato tradizionalmente un rimedio utile nel ripristinare l'equilibrio dell'organismo, contribuendo a migliorare la resistenza alle malattie. Il Reishi è un fungo nel quale sono stati isolati numerosi composti bioattivi che ne spiegano in parte le funzioni; i più rilevanti sono: polisaccaridi, in particolare Beta-glucani, glicoproteine, triterpeni, steroli, aminoacidi, nucleosidi, vitamine e minerali, tra cui il Germanio organico. Grazie alle sue proprietà, il Reishi migliora l'equilibrio dell'asse dello stress, contribuendo a risolvere situazioni di irritabilità, spasmofilia e infiammazioni croniche e a regolarizzare e rinforzare il sistema immunitario. Il Reishi è definito anche come il fungo del cuore, è infatti un

Il *ganoderma lucidum* o Reishi selvaggio dalla foresta in Altai è fungo medicinale molto raro

tonico cardiaco, indicato per le affezioni cardiovascolari, dalle alterazioni del ritmo, all'ipertensione, utile anche in soggetti con predisposizione alle malattie cardiovascolari. La sua naturale azione calmante, antinfiammatoria ed antiallergica, lo rendono un rimedio utile nel migliorare la capacità di gestire lo stress psicofisico, oltre che un ottimo sostegno in caso di chemio o radioterapia.

### Il fungo toccasana per stomaco e milza, che rigenera le mucose

Il fungo *Hericium erinaceus*, chiamato anche "Lion's mane" (criniera di leone) o "Monkey's mushroom" (fungo della scimmia), è per definizione il fungo dell'apparato digerente e del sistema nervoso. L'*Hericium* contribuisce a riequilibrare le funzioni di stomaco e milza, sfiammare le mucose, rinforzare il microbiota (i miliardi di organismi, soprattutto batteri che popolano il nostro intestino e aiutano ad assimilare correttamente il cibo ndr) e a cicatrizzare le ulcere, rigenerando la mucosa danneggiata. Contribuisce a migliorare la digestione e la funzionalità gastrica, calma la gastrite e il reflusso gastroesofageo, proteggendo lo stomaco dai danni da sostanze tossiche. Grazie alla sua azione prebiotica e alla sua attività antinfiammatoria, cicatrizzante e alla capacità di rigenerare le mucose, si rivela un efficace supporto in caso di malattie cronico-degenerative dell'intestino, quali morbo di Crohn e colite ulcerosa. Tra i principali composti ad azione biologica contenuti in *Hericium erinaceus*, troviamo le erinacine e gli ericenoni, in grado di attraversare la barriera emato-encefalica, indurre la produzione di Nerve Growth Factor (NGF), stimolare neurogenesi e rigenerazione neuronale, favorendo il mantenimento delle normali funzioni cognitive, azione particolarmente utile in caso di patologie neurodegenerative.

### Un antico rimedio eccellente per ritenzione idrica e problemi urinari

Il fungo *Polyporus umbellatus* ha una storia di utilizzo di oltre 2500 anni in medi-



Funghi secchi di reishi con polvere e capsule di gel isolate su fondo bianco

cina tradizionale cinese. Da sempre descritto come un rimedio ad azione diuretica, è in grado di esplicare la sua azione in caso di edemi, ritenzione idrica e difficoltà nella minzione. Possiede infatti un tropismo specifico per il sistema linfatico e per l'apparato urinario. Studi clinici più recenti ne hanno confermato una sua azione diuretica, senza effetti collaterali, grazie alla presenza di Ergone, D-mannitolo ed Ergosterolo, mediante i quali contribuisce efficacemente alla corretta eliminazione del sodio e del cloro, senza perdita di potassio. *Polyporus* si rivela quindi un rimedio utile in caso di infiammazioni e infezioni genitourinarie, sia ad eziologia batterica, intra- ed extracellulare, che virale e micotica, oltre che nella prevenzione e nel trattamento di calcoli urologici oltre che per prevenire nefriti e pielonefriti. Grazie alla presenza di due sostanze denominate acetosyringine e polyporusterone, promuove anche la salute e la crescita di capelli e unghie; coadiuvato da un corretto sostegno linfatico ed epatico, che si traduce in una più efficace eliminazione tossinica e corretto trofismo cutaneo.

Maturi il fungo selvaggio di Reishi che cresce su un albero nella foresta. Conk, micologia



### Con il re dei funghi si potenziano sistema immunitario e metabolismo

Il *Maitake*, definito anche come il “Re dei funghi”, è considerato un tonico adatto per eccellenza, è utile per riequilibrare le funzioni dell’organismo e ha due principali campi di azione: l’area immunitaria e quella metabolica. Tra le varie sostanze responsabili della sua efficacia, sono state identificate la frazione D e la frazione X: la prima è risultata particolarmente efficace sul potenziamento del sistema immunitario, la seconda a livello metabolico. Infine, rispetto agli altri funghi, è suggerito in questo caso l’utilizzo del solo fungo intero (micelio e corpo fruttifero), quindi senza la presenza dell’estratto, specialmente a livello metabolico, in quanto i polisaccaridi insolubili ad

alto peso molecolare responsabili delle sue principali azioni sono presenti in buona quantità già nel fungo intero. Descritto in medicina tradizionale cinese oltre 2000 anni fa per migliorare le funzioni di fegato, milza, stomaco, per calmare nervi e mente e per trattare le emorroidi, oggi è stato osservato che i polisaccaridi contenuti nel Maitake presentano una peculiare struttura, in grado di renderlo particolarmente efficace nel migliorare la resistenza insulinica e il profilo lipidico, nella riduzione del peso, nell’escrezione biliare e nella riduzione dei depositi di grasso viscerale, nel potenziamento ad ampio spettro del sistema immunitario. Infine, si rivela anche un forte sostegno in campo oncologico, migliorando la gestione degli effetti collaterali di chemio e radioterapia.

Erinaceus asciutto di  
Hericium isolato su  
fondo bianco



Umbellatus del Polyporus, anche chiamato Lumpy Bracket ed ombrello Polypore

## Il Caterpillar che aiuta a migliorare le performance sportive, cognitive e a mantenersi giovani

Il *Cordyceps sinensis*, conosciuto anche come fungo Caterpillar, è un fungo medicinale molto raro e quotato per le sue eccezionali e numerose proprietà, che gli conferiscono una vasta gamma di utilizzo. Originario dell'Himalaya, cresce ad altezze superiori ai 3.000 metri ed è utilizzato in medicina tradizionale cinese da circa duemila anni come uno dei rimedi più potenti messi a disposizione dalla natura. Il *Cordyceps Sinensis* contiene proteine, peptidi e tutti gli aminoacidi essenziali, polisaccaridi e glicoproteine con azione immunomodulante, steroli, tra cui ergosterolo (precursore della vitamina D), analoghi dei nucleosidi con azione antivirale, acidi grassi polinsaturi, vitamine, tra cui la B1, B2, B12, E e K e numerosi minerali. Oggi, anche nel mondo occidentale è particolarmente studiato ed apprezzato come rimedio ad azione antimicrobica, per trattare affezioni respiratorie, renali e cardiovascolari, come supporto del sistema immunitario, ma anche come rimedio per l'impotenza e per il recupero di situazioni di convalescenza da malattie debilitanti. Attualmente è considerato un potente rimedio antiaging, in grado di migliorare l'utilizzo e la produ-



zione di energia cellulare, conferendo energia vitale, migliorando il metabolismo energetico per sostenere efficacemente atleti professionisti o amatoriali, per il raggiungimento di elevate performance sportive e cognitive.

Funghi Maitake con le gocce di pioggia, crescenti selvagge su una terra della foresta di collegamento



## Consigli utili

Oggi è possibile beneficiare delle proprietà terapeutiche dei funghi medicinali affidandosi ai prodotti AVD Reform, azienda specializzata nella commercializzazione di integratori a base di materie prime prive di inquinanti e di elevata qualità, conosciute per l'alta concentrazione del fitocomplesso. Per una maggiore efficacia si consiglia di assumere gli opercoli con un bicchiere d'acqua in cui è stato spremuto un limone in quanto la vitamina C favorisce l'assorbimento dei principi attivi contenuti nei funghi. Info: [www.avdreform.it](http://www.avdreform.it).