

Cordyceps Militaris e Sinensis

Descrizione botanica

Oltre 50.000 anni fa, l'umanità cercava ingredienti attivi per preparare la "panacea di tutti i mali", una cura universale. Fra gli ingredienti più ricercati vi era il Cordyceps Militaris e il Cordyceps Sinensis (le due varietà hanno caratteristiche molto simili ma ad uso alimentare/integrativo/ufficinale è consentito solo il Militaris), che crescono in Tibet a circa 4.877 metri di altitudine, noti anche come "verme d'inverno e pianta d'estate". Questa curiosa denominazione deriva dal



suo ciclo biologico particolarissimo: il Cordyceps, infatti, è parassita e germina nel sottosuolo all'interno della larva di un tipo di falena, che poi uccide e mummifica, fino a fuoriuscire attraverso la sua testa. Infatti, negli Stati Uniti è denominato "fungo del bruco", ma la sua etimologia latina è da ricondurre al latino "cord", "bastone", ceps "testa" (e "sinensis" proveniente dalla Cina). È un fungo talmente venerato che nell'antico Oriente il suo uso era riservato esclusivamente alle famiglie reali. Introdotto in Occidente da Jean Baptiste, un sacerdote gesuita francese nel 18° secolo, è stato citato nel 1757 in un testo di medicina, chiamato *"Raccolta di Materia Medica dell'Academy of Sciences"*. Vari studi hanno mostrato come le sue straordinarie proprietà sembrino tutt'altro che frutto di superstizione o semplice folklore. Il Cordyceps (Militaris) è una nuova generazione di fungo attualmente utilizzato anche come integratore dietetico, oltre che come integratore alimentare nel caso di trattamenti invasivi per problemi connessi al sistema immunitario. Gran parte di quanto si sa in Occidente a proposito del Cordyceps è merito dell'opera del Dr. Georges Halpern, medico e professore presso l'Università di Hong Kong, nonché autore di svariati libri concernenti questo tipo di fungo.

Componenti

I funghi officinali, tra cui appunto spicca il Cordyceps, sono estremamente ricchi sia di beta-glucani, utili come apporto integrativo ausilio nelle terapie contro il cancro, sia di polisaccaridi; questi ultimi sono lunghe catene di zuccheri, contenenti numerose molecole di ossigeno che l'organismo assorbe a livello cellulare quando vengono scomposte e rilasciate. L'organismo umano, se privato di adeguati livelli di ossigeno, subisce processi degenerativi che favoriscono varie disturbi tra cui tumori, cardiopatie, disordini immunitari, diabete e l'insorgenza di numerose malattie virali, come epatite C, morbo di Lyme ed altre. Quello che rende il Cordyceps interessante come integratore alimentare nel caso di tumori, in abbinamento alle opportune terapie sotto controllo medico specialistico, è il fatto che scompone gli zuccheri nell'organismo, grazie appunto ai betaglucani e polisaccaridi, aiutando a stimolare la reazione del corpo diretta al contrasto dei materiali cancerosi presenti. La cordicepina, uno dei composti, è probabilmente responsabile di promuovere effetti antivirali in abbinamento a cure convenzionali: come integratore alimentare aiuta ad aumentare l'efficacia nei confronti di quei batteri più refrattari o che stanno sviluppando resistenza ai più comuni antibiotici. Quindi può rivelarsi un aiuto integrativo contro tubercolosi e leucemia, come riportato da studi in Cina, Giappone ed altrove (vedere bibliografia).

Apparato respiratorio ed energia

Il Cordyceps è un utile supporto per incrementare i livelli di ATP (adenosina trifosfato) nell'organismo. L'ATP costituisce la fonte di energia del corpo ed è necessaria per tutti i processi enzimatici. Le proprietà del Cordyceps sono ragguardevoli. La medicina tradizionale cinese lo ha impiegato principalmente nel trattamento dell'asma ed altre affezioni bronchiali. Ora la moderna ricerca sembra avvalorare l'efficacia di questi antichi utilizzi. Ma i benefici del Cordyceps come integratore alimentare non finiscono qui:

Incrementa la resistenza fisica: Il suo impiego come integratore alimentare concorre ad aumentare la bioenergia cellulare anche del 55%, perché migliora il meccanismo di equilibrio interno, rendendo più razionale ed efficace l'utilizzazione dell'ossigeno, esercitando una benefica azione di antiaffaticamento, osservata negli sportivi che lo assumono. Conseguentemente, migliora la funzione respiratoria oltre a contribuire a mitigare i disturbi legati a patologie polmonari ostruttive croniche.

Migliora la funzione cardiaca, in diete mirate a contrastare i disturbi del ritmo cardiaco.

Modula il ciclo sonno-veglia in presenza di difficoltà all'addormentamento, grazie ad un probabile effetto sedativo a livello del sistema nervoso centrale.

Contribuisce a mantenere livelli di colesterolo nella norma. Alcuni studi sembrano mostrare che il Cordyceps come integratore alimentare possa contribuire ad abbassare colesterolo totale e i trigliceridi (grassi neutri), contribuendo al contempo ad elevare il colesterolo "buono" HDL. Conseguentemente, aiuta il dimagrimento, supportando la normale mobilizzazione di grasso. Migliora la funzionalità del fegato e dimostrandosi di supporto in caso di cirrosi, epatite cronica e sub-cronica, nonché le disturbi correlati. Il fegato è il filtro vivente dell'organismo, ripulisce dalle impurità il sangue ed altri fluidi. Senza un fegato funzionante non si sopravvive e non si gode di un buono stato di salute.

Allevia i disturbi renali. Uno studio clinico ha dimostrato un miglioramento in caso di insufficienza renale cronica, dopo un solo mese di integrazione dietetica con Cordyceps. Questo effetto è dovuto alla sua capacità di aumentare la produzione di 17-idrossicorticosteroidi e chetosteroidi, ormoni steroidei, il cui dosaggio ha grande importanza nella valutazione della funzionalità delle ghiandole endocrine.

Utile in atletica: si è riscontrato che il Cordyceps sinensis aiuta ad accrescere l'attività della cellula "killer naturale" (NK), incrementando in tal modo la produzione delle cellule-T, che a loro volta potenziano massa e vigore muscolare. La capacità dell'organismo di contrastare le infezioni dipende dalla disponibilità di cellule NK, essenziali in quanto responsabili del meccanismo di protezione dell'organismo. Questo fungo è ampiamente usato oggi da atleti in tutte le discipline, come ciclismo, nuoto, trekking, corsa, ecc

Rallenta l'invecchiamento: ricerche hanno rivelato che pazienti anziani soggetti ad affaticamento e sintomi connessi all'invecchiamento (aging), dopo aver utilizzato Cordyceps per trenta giorni hanno reagito positivamente. I sintomi di affaticamento si sono ridotti del 92%, quelli di percezione

di freddo dell'89% e quelli di vertigine dell'83%. Pazienti affetti da problemi respiratori si sono sentiti fisicamente sollevati.

Protegge dai danni provocati dai radicali liberi. Vari studi hanno dimostrato che il Cordyceps svolge una funzione protettiva contro i radicali liberi e presenta importanti proprietà antiossidanti.

È un fungo adattogeno: la naturopatia, come la Medicina Tradizionale Cinese, è interessata ai rimedi "adattogeni", cioè a quelli che bilanciano energie mentali, potenzialità e funzionalità del corpo, insegnandogli a difenderci, con ogni mezzo disponibile, da tutti i possibili disagi. I criteri della medicina tradizionale si fondano, invece, sulla specificità dei farmaci per ogni diversa patologia, ma ultimamente si stanno orientando sempre di più alla visione olistica dell'uomo, considerandolo "portatore" di malattie che possono anche essere psicosomatiche e, quindi, risolte non solo con medicine, ma anche con tecniche di diversa natura.

Contribuisce a diminuire l'affaticamento degli arti, migliorando il flusso ematico nell'organismo, rilassando i muscoli lisci dei vasi sanguigni e consentendo loro di espandersi, aumentando inoltre la funzionalità di cuore e polmoni.

Migliora la funzionalità sessuale. Il Cordyceps, come integratore alimentare, ha dimostrato di contribuire a ottimizzare la libido e la qualità della vita di donne e uomini, di aiutare a contrastare l'infertilità e ad accrescere il conteggio e la sopravvivenza degli spermatozoi. Uno studio sulla fertilità (vedere bibliografia) comprendente 22 maschi, riporta che dopo otto settimane di assunzione del Cordyceps il conteggio degli spermatozoi è aumentato del 33%, il loro tasso di sopravvivenza del 79%, e l'incidenza di malformazioni è diminuita del 29%.

Iperglicemia

L'utilizzo del Cordyceps come integratore alimentare in diete mirate, può aiutare a portare ad una riduzione della glicemia in persone soggette a iperglicemia o diabete di tipo II, contribuendo a ridurre l'assorbimento enterico degli zuccheri e grazie alla sua azione di miglioramento della sensibilità periferica all'insulina. Non sono state osservate interazioni con altri farmaci ma in ogni caso confrontarsi sempre con il proprio medico.

Gravidanza e allattamento

La sicurezza di questo prodotto **NON** è stata studiata in gravidanza e allattamento, pertanto deve essere utilizzata cautela nel suo utilizzo e la sua eventuale assunzione deve essere effettuata sotto controllo medico.

Dosaggio

Il dosaggio consigliato del Cordyceps Sinensis è di 1-3 capsule al giorno. Iniziare sempre con una capsula sola al giorno perché possono verificarsi, all'inizio della somministrazione, leggere e temporanee nausea.

Non sono da attribuirsi ad una intolleranza al prodotto, ma ad un effetto di detossificazione esercitato dall'integratore. Il suo assorbimento e la sua efficacia aumentano in caso di contemporanea assunzione di vitamina C o bioflavonoidi, che favoriscono l'assorbimento enterico dei polisaccaridi.

Iperdosaggio

Non sono mai stati notati effetti di sovradosaggio con l'uso di Cordyceps se non transitoriamente in una prima fase, per scomparire una volta che il trattamento si stabilizza.

Avvertenze

Cordyceps è un integratore alimentare: in caso di patologie importanti, l'utilizzo di un rimedio immunomodulante è inteso come supporto non invasivo, per coadiuvare e supportare l'utilizzo di altre terapie convenzionali e non come strategia terapeutica singola. Pertanto, il Cordyceps non deve essere considerato un terapia sostitutiva di quella medica!

Bibliografia:

Sito web: www.nwbotanicals.org

Blog dott. Ardigò

Aarti Mehra, Kamal U.Zaidi*, Abin Mani and Vijay Thawani, "The health benefits of Cordyceps militaris - a review" KAVAKA 48(1):27-32 (2017)

Zhu, J.S., Halpern, G.M., and Jones, K. (1998): The Scientific Rediscovery of a Precious Ancient Chinese Herbal Regimen: Cordyceps sinensis.

Journal of Alternative and complementary Medicine - Halpern GM. Healing mushrooms.

Importante: Quanto riportato, è tratto da materiale di libera consultazione sul Web. Il Laboratorio d'Erbe Sauro non è responsabile della diffusione di informazioni che si rivelassero non rispondenti a verità o dell'uso improprio dei prodotti menzionati. Pertanto, la letteratura di cui sopra è da intendersi come approfondimento culturale: non sostituisce la diagnosi del medico, che si consiglia di consultare sempre prima dell'assunzione di qualunque rimedio, soprattutto in presenza di patologie o disturbi contro i quali si stiano assumendo farmaci.