

FUNGHI TERAPEUTICI

Alcuni studi hanno messo in evidenza che per raggiungere le proprietà equivalenti di un fungo tradizionale sarebbero necessari circa 25 integratori differenti. La loro assunzione è un'efficace forma di prevenzione: presi ciclicamente un paio di volte l'anno rafforzano, infatti, il sistema immunitario. Ciò non vuol dire che chi li prende non si ammalerà più, ma che avrà dei tempi di recupero molto più brevi rispetto agli altri.

I funghi terapeutici o medicinali presentano una spiccata attività chelante (catturano metalli pesanti e radiazioni) ed è quindi importante che la loro coltivazione sia effettuata in un ambiente protetto da contaminazioni chimiche.

Le molteplici attività dei funghi sono legate all'azione sinergica (effetto fitocomplesso) di numerosissime molecole bioattive isolate e studiate in vitro, su modelli animali ed in vivo. Insieme queste sostanze esercitano un'azione adattogena che contribuisce al ripristino dell'equilibrio. Sono sostanze adattogene, ossia sostanze dotate di "azione normalizzante aspecifica e indipendente dalla direzione dello stato patologico" o "sostanze che facilitano i processi fisiologici necessari ad adattarsi più rapidamente a situazioni di stress, aiutando così l'organismo a sopportare condizioni di carico fisico e psichico anomali". La caratteristica dei funghi e degli adattogeni in generale è quella di effettuare un'attività di regolazione senza però provocare stress aggiuntivo all'organismo.

I funghi contengono una fibra alimentare chiamata chitina che è il costituente principale della parete cellulare. La chitina è presente nell'esoscheletro degli insetti o dei granchi. La chitina, come le altre fibre contenute nei funghi, stimola la digestione e dà un senso di sazietà, ritarda l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale e quindi contribuisce all'effetto ipoglicemizzante.

Quasi per ogni malattia esiste un fungo appropriato: Malattie tumorali, Diabete, Allergie, Ipercolesterolemia, Ipertensione, Malattie autoimmuni, Fibromialgie, Sovrappeso e obesità, Reflusso gastroesofageo, Gastrite, Astenia Patologie gastrointestinali, Reumatismi, Artrite, artrosi, Emicranie, Tinnito, Asma, Malattie epatiche e renali, Stasi linfatica, Depressione, Dermatiti e molte altre.

I funghi sono stati utilizzati in Medicina Tradizionale Cinese (MTC) per millenni sia come nutrizione che come fitoterapia, per benessere e longevità. Per la medicina orientale i funghi hanno un ruolo essenziale nella pulizia di fegato e reni e per questo sono presenti nell'alimentazione giornaliera.

La medicina allopatica convenzionale è orientata al trattamento del sintomo e perde di vista l'insieme della persona. La MTC, come la nutrizione olistica, rivolge invece la sua attenzione alla ricerca della causa dello squilibrio.

L'approccio orientale della micoterapia è orientato al trattamento della causa che ha provocato la malattia: la rimozione della causa porta alla riduzione e, con il tempo, alla scomparsa dai sintomi.

I funghi contengono vitamine, minerali e molecole farmacologicamente bioattive, sono ricchi dal punto di vista nutrizionale, ma hanno un contenuto calorico basso; la ricchezza nutrizionale e "farmacologica" grazie alla naturale sinergia dei vari composti fa sì che questi alimenti assunti in toto possano esprimere il loro straordinario potenziale.

Il nostro organismo è sottoposto a molteplici stress: inquinamento, sostanze chimiche ambientali, additivi alimentari, additivi chimici alimentari, stress psicofisico, farmaci, radiazioni, onde elettromagnetiche ecc. L'incapacità di gestire uno stress eccessivo porta ad una diminuzione delle prestazioni dell'organismo, ad uno squilibrio del sistema immunitario e all'esordio di somatizzazioni e malattie con tendenza a cronicizzare: malattie cardiovascolari, malattie autoimmuni, malattie tumorali, depressione, problematiche digestive, allergie etc.

funghi costituiscono anche un efficace supporto biologico nella terapia oncologica in quanto potenziano e supportano il sistema immunitario attivando la risposta dell'organismo contro la progressione di queste patologie. In corso di chemioterapia o radioterapia riducono gli effetti collaterali e proteggono i tessuti sani dai possibili danni di queste terapie. Studi scientifici hanno evidenziato per alcuni funghi un effetto di potenziamento dell'azione citotossica di alcuni farmaci chemioterapici. Studi epidemiologici hanno permesso di evidenziare una minore incidenza di alcune forme tumorali in aree di consumo costante di alcuni funghi (*Agaricus brasiliensis*, Shiitake) attribuendo loro un possibile effetto preventivo di malattia.

L'attuale stile di vita porta allo sviluppo di "malattie del benessere" quali diabete, ipercolesterolemia, iperlipidemia, gotta, sovrappeso e obesità, ipertensione ecc. Grazie alle loro caratteristiche i funghi forniscono anche in questo caso un ottimo contributo al riequilibrio metabolico

I funghi sono molto efficaci nella detossificazione di fegato e reni, ma sono in grado di sostenere anche le funzioni di stomaco, intestino, vie aeree e sistema linfatico

Come agiscono

Un organismo sovraccarico di tossine ambientali e alimentari, stressato e affaticato avrà un sistema immunitario più lento e meno efficace. Studi scientifici su pazienti oncologici hanno dimostrato che l'utilizzo del fungo intero permette la riattivazione cellulare e il potenziamento del sistema immunitario e stimola la reazione dell'organismo nei confronti della malattia. La modulazione del sistema immunitario da parte dei funghi avviene quando c'è squilibrio, mentre un sistema immunitario perfettamente funzionante non viene stimolato.

L'attività del fungo e dei suoi componenti è quindi un'attività adattogena e di regolazione e non uno stimolo aspecifico. Le proprietà chelanti dei funghi permettono di legare le sostanze tossiche presenti nei tessuti e di eliminarle potenziando ulteriormente l'organismo e conseguentemente anche il sistema immunitario. I funghi contengono numerosissime molecole bioattive; la scienza ne conosce solo una minima parte e tende ad isolarle e a studiarle separatamente.

funghi contengono numerosissime molecole bioattive; la scienza ne conosce solo una minima parte e tende ad isolarle e a studiarle separatamente

Se anche gli estratti o i singoli composti isolati dal fungo sono risultati efficaci nel trattamento di alcune patologie e sono utilizzati in numerosi studi scientifici, il loro utilizzo ha spesso portato alla comparsa di effetti collaterali, cosa che non succede con l'utilizzo del fungo intero.

Nel micelio manca quella parte di sostanze nutritive che viene prodotta nelle lamelle del corpo fruttifero e che va a formare le spore, ossia tutta la parte rigenerativa del fungo. La parte rigenerativa, in particolare del Reishi, contiene la maggior parte delle sostanze antiinfiammatorie (triterpeni). Gli estratti e il micelio non contengono queste sostanze. D'altra parte il micelio contiene invece molti enzimi e sostanze antiossidanti e il suo utilizzo sarà diverso da quello del fungo intero.

Fungo intero e micelio sono in generale da preferire rispetto all'utilizzo degli estratti, ma la loro destinazione d'uso deve essere comunque diversa. Il corpo fruttifero è la parte visibile superiore del fungo, quella che viene impiegata per usi culinari o terapeutici. Nelle coltivazioni biologiche controllate i funghi sono coltivati su ceppi di legno. Nel processo di decomposizione, il fungo "assorbe" anche l'energia che la pianta ha accumulato negli anni. I funghi esercitano, in natura, un'azione di chelazione, e perciò la raccolta in natura deve essere effettuata solo in aree non contaminate da inquinanti o metalli pesanti

I funghi da utilizzare in terapia devono provenire da coltivazioni biologiche. L'assenza di sostanze tossiche nel fungo coltivato biologicamente permette che questo effetto di chelazione venga utilizzato per la detossificazione dell'organismo.

Uso tradizionale: nella tradizione medica cinese i funghi sono stati sempre impiegati sotto forma di thè, di bevanda, di estratti acquosi. L'estrazione è stata fatta sempre usando la polvere di funghi per preparare dei thè o dei decotti. Nel preparare un decotto, la polvere od il fungo intero vengono bolliti lentamente in acqua per un tempo che va dai 20 ai 120 minuti. Questo procedimento non deve essere confuso con la preparazione di un'infusione nella quale l'acqua calda viene semplicemente versata sulla polvere. Qualsiasi cultore della Medicina Tradizionale Cinese confermerà che il decotto è il modo tradizionale ma anche più efficace per preparare funghi medicinali ad effetto tonico od immunostimolante.

Come sempre, infatti, si ricorda che il trattamento olistico è olistico e globale, e non è rivolto alla cura di nessuna patologia, ma a migliorare la qualità della vita della persona. I funghi rientrano tra gli strumenti utilizzati nel trattamento olistico, ma solo se inseriti all'interno di un programma di stile di vita sano completo, e mai allo scopo di combattere una patologia, e quindi mai in forma di farmaco e in dosi terapeutiche, ma solo di alimento, in modica quantità.

BIBLIOGRAFIA • Anticancer Res., 13(5C): September-October, (1993): 1815-1820. • Aoki, T. 1984. "Lentinan." In Immune Modulation Agents and Their Mechanisms, R. L. Fenichel and M. A. Chirgis, eds. Immunology/ Studies. 25:62-77. • Bensky, D., et al. Materia Medica of Chinese Herbal Medicine. Eastland Press, Seattle, 1993, pp. 338-39. • Chang, H. M. and P. But. Pharmacology and Applications of Chinese Materia Medica. Singapore: World Scientific, 1986. • Chang, R. 1993. Limitations and Potential applications of Ganoderma and related f