

dr Walter Ardigò

**I funghi medicinali
in 240 malattie:
guida alla scelta**

**Agaricus, Auricularia, Coprinus,
Cordyceps, Hericium, Maitake,
Pleurotus, Polyporus,
Reishi e Shiitake**

tutti i consigli

Avvertenze

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

Ringrazio:

- mia moglie Nadia, per la sua presenza amorevole e le sue stimolanti riflessioni;
- Justine Crellin, per la disponibilità e per i consigli editoriali.

A mia moglie Nadia
con amore

A tutte le persone
che soffrono nel corpo e nello spirito

*“Il vero viaggio alla scoperta
non consiste nella ricerca di nuovi paesaggi,
ma nell’aver occhi nuovi”.*

Marcel Proust

*“Solo il vero amore può dare
un significato profondo alla vita”*

. Thich Nhat Hanh

INTRODUZIONE

La micoterapia è una metodica in grande espansione. Milioni di pagine internet ne descrivono i benefici. Milioni di persone nel mondo la utilizzano quotidianamente. Negli scaffali delle farmacie e nelle erboristerie è sempre più presente, tanto che la produzione dei funghi medicinali raddoppia ogni anno. Se in Italia nel 2004 esisteva una sola azienda produttrice, oggi sono decine e decine ed è difficile tenere il conto. Come mai i rimedi micoterapici hanno un così grande successo? Semplice: perché garantiscono ottimi risultati nella prevenzione e nella cura delle malattie, sia negli uomini sia negli animali, come vi spiegherò nelle pagine che seguono.

Perché questa guida

Per svelare tutti i segreti della micoterapia. Sebbene anche l'uso improvvisato apporti benefici, i risultati migliori e più significativi arrivano quando si impara a utilizzarla correttamente. Questa guida, sintetica, pratica e semplice da consultare, contiene le informazioni necessarie per capire come ottenere gli effetti maggiori. Al tempo stesso è molto utile perché descrive come utilizzare i funghi in 240 malattie e in diversi ambiti della prevenzione.

Fornisce anche suggerimenti per impostare una cura per l'uomo e l'animale, con i tempi, le posologie e tutto quello che occorre sapere.

Com'è fatta

La parte A descrive che cos'è la micoterapia, racconta la riscoperta di questa antica metodica in epoca scientifica ma soprattutto spiega le ragioni per le quali 13 anni fa, nel 2004, ha cambiato la mia professione di medico.

La parte B descrive che cos'è la malattia, come vanno considerati i sintomi e le cause e in che modo bisogna impostare la cura. Al tempo stesso, si focalizza anche sull'importanza della prevenzione e sulle insidie della cosiddetta “pseudo-salute”, condizione nella quale tendiamo a trascurare le avvisaglie che il corpo ci sta inviando. Comprende anche un capitolo che spiega come curare i nostri amici animali e uno con i consigli per seguire una corretta e sana alimentazione.

La parte C descrive nel dettaglio le proprietà curative di tutti i 10 funghi e i 18 protocolli vincenti. A ogni fungo medicinale è dedicata una scheda che mette in risalto i pregi, le specifiche funzioni e attraverso quali azioni interviene nella prevenzione e nella cura delle diverse malattie. È bene precisare che i protocolli vincenti sono schemi collaudati, composti da funghi associati tra loro che lavorano in modo sinergico, pronti per essere utilizzati in tantissime patologie.

La parte D contiene un elenco di 240 malattie con i relativi funghi curativi, che da tempo io stesso impiego nella pratica medica con indubbi risultati positivi.

Le mie esperienze

Dietro questi semplici schemi curativi ci sono lunghi anni di esperienza quotidiana di lavoro e di ricerca nell'ambito della micoterapia, che hanno riguardato molteplici settori, nonché 30 anni di esperienza nel campo della medicina ufficiale, nella medicina naturale (agopuntura, medicina cinese, omeopatia, fitoterapia), in quella psicosomatica e nella psicoterapia.

Tutto ciò che scrivo e riporto è documentato nella bibliografia pubblicata in fondo al volume, grazie alla quale ogni lettore può accedere direttamente alle fonti, ossia alla corposa letteratura scientifica prodotta/esistente sull'argomento.

La mia mission

Lo scopo principale della mia professione e del mio lavoro è lenire la sofferenza dei pazienti e di tutti coloro che, per le più svariate ragioni, si avvicinano con fiducia e speranza al mondo della micoterapia. Intendo farlo con tutti i mezzi a nostra disposizione. Incluso l'amore. Infatti, se non curiamo con passione e dedizione le persone che soffrono, viene a mancare qualcosa di essenziale. L'amore è un balsamo molto prezioso, che fa sentire meglio chi ha bisogno di essere ascoltato e aiutato.

L'efficacia nelle malattie...

I pregevoli risultati che i funghi medicinali permettono di ottenere nella cura delle malattie derivano dalla loro capacità di essere efficaci sia sui sintomi sia sulle cause. Infatti, rafforzano le parti dell'organismo che si sono indebolite. Si possono assumere per contrastare tutte le malattie senza timori, perché non provocano eventi avversi.

Inoltre, non riducono l'azione dei farmaci, anzi ne eliminano gli effetti collaterali e aggiungono un ulteriore beneficio, come hanno dimostrato alcuni ricercatori che hanno associato la micoterapia alle cure farmacologiche tradizionali (*Rajasekaran and Kalaimagal, 2012; Von Hoff, 1979*).

In altre parole, medicinali e funghi curativi non solo "possono" essere associati, ma "dovrebbero essere associati" in modo da ottenere risultati migliori nelle terapie. Dovremmo fare come in Oriente, dove i pazienti, quando devono seguire una terapia farmacologica, vanno sempre alla ricerca anche della cura naturale, per ridurre gli effetti collaterali dei medicinali chimici, aumentare i risultati del trattamento e migliorare la qualità della vita (*Servain Schreiben, 2008*). Le persone che li utilizzano sono soddisfatte perché sentono accrescere il proprio benessere, l'energia e la salute.

... e nella prevenzione

Ma il messaggio più profondo è un altro: i funghi medicinali vanno utilizzati anche se, apparentemente, ci si sentiamo in salute o accusiamo piccoli acciacchi, perché rappresentano un valido strumento per proteggersi dalle malattie. Aiutano infatti sia a prevenire sia a migliorare la qualità di vita.

In Oriente, dove è sempre stata centrale la ricerca del benessere e della salute tramite una corretta alimentazione e uno stile di vita sano, la micoterapia è un elemento di base che accompagna tutta l'esistenza, dall'inizio alla fine.

Il rapporto con la scienza ufficiale

Nella sanità pubblica italiana e occidentale in generale, c'è scarsa considerazione per tutto quello che non è farmaco e che non viene insegnato nelle facoltà di medicina. Tuttavia, da qualche anno, le cose sono cambiate, almeno un po', e un numero crescente di medici si sta interessando di agopuntura, omeopatia, fitoterapia perché è conscio che anche fuori dai confini della medicina allopatrica esistono ricercatori e metodiche di valore. Il risultato? Oggi sono sempre più numerosi gli specialisti che affiancano alle cure tradizionali i rimedi naturali, per esempio urologi che aggiungono la *Serenoa repens* ai protocolli terapeutici classici, ginecologi che usano il Trifoglio rosso, pediatri che ricorrono all'*Echinacea*, allergologi che prescrivono il *Ribes nigrum*.

Oltretutto, la gente apprezza tantissimo i rimedi naturali. Molte ricerche hanno documentato che, anche in presenza di malattie gravi, dal 30 al 50% dei pazienti affianca ai farmaci la medicina alternativa perché rafforza le funzioni fisiologiche, migliora i risultati delle cure e la qualità della vita. Questa tendenza, nonostante i progressi indubitabili della farmacologia tradizionale, è in continua crescita.

Certo, si potrebbe anche fare ancora più, se si pensa che in parecchi ospedali in Giappone e in Cina, solo per fare qualche esempio (ma in realtà anche in altri paesi), la micoterapia, l'agopuntura e la fitoterapia fanno parte della normale prassi di cura. In diverse strutture ospedaliere di questi Stati, i medici prescrivono ai pazienti funghi medicinali e farmaci, ed entrambi i rimedi sono somministrati dal personale infermieristico. Questi trattamenti vengono impiegati anche per le malattie più gravi, come patologie immunitarie, cardiache, renali, neurologiche; epatite; diabete; ictus; paralisi e altre ancora. In Cina, in alcuni casi i funghi curativi sono equiparati addirittura ai farmaci e sono mutuabili.

I risultati

La micoterapia funziona. Fior fiore di ricercatori hanno dimostrato nei loro studi che i funghi medicinali esercitano effetti benefici nella cura delle più svariate

malattie. Complessivamente, le ricerche a favore di questa metodica sono all'incirca 5.000. Per non dilungarmi, mi limito a qualche esempio.

I ricercatori del Dipartimento di Cardiologia dell'Università di Pechino hanno dimostrato notevoli miglioramenti delle condizioni cardiache in pazienti cardiopatici gravi con l'utilizzo del Cordyceps (*Chen, 1995*). Quelli del Dipartimento di Nefrologia dell'Università di Bangkok, invece, hanno ottenuto notevoli miglioramenti in malattie renali a uno stadio severo con la somministrazione del Reishi (*Futrakul et al., 2003 e 2004*). In Gran Bretagna si sono avuti risultati altrettanto positivi nelle allergie, malattie più modeste rispetto a quelle sopra elencate ma non meno importanti, vista la loro enorme diffusione (*Powell, 2006*).

Il futuro è qui

Siamo in una nuova era. La medicina naturale appare in continua crescita e alcuni antichi metodi tradizionali si affacciano sempre più prepotentemente nel panorama medico, penetrando nell'uso comune sotto forma di integratori, agopuntura, fitoterapia, vitamine, antiossidanti. Anche la micoterapia ha tutte le carte in regola per recitare un ruolo da protagonista nei prossimi anni.

La salute delle persone ha bisogno dei funghi curativi perché questi rimedi semplici e naturali risultano estremamente efficaci e privi di effetti collaterali.

Non credo sia esagerato dire che:

“La medicina ufficiale ha bisogno dei funghi medicinali quanto i funghi medicinali hanno bisogno della medicina ufficiale.”

PARTE A

Le basi del nuovo metodo

*Come mai, dopo 20 anni di studio e lavoro
spesi tra psichiatria, psicoterapia,
ospedale, agopuntura e omeopatia,
l'incontro con la micoterapia
ha cambiato la mia vita professionale?
Ma che cos'è questa scienza?
E come fanno i funghi medicinali
a essere così potenti?
Sveliamo i segreti
di questa antichissima metodologia,
riscoperta in epoca moderna
e sottoposta al vaglio di 5.000 ricerche,
che ne hanno decretato l'efficacia
nella cura delle malattie.*

*“La Via dei saggi è effettivamente la Via
solo quando è esercitata per il beneficio
di ogni individuo al mondo”.*
La Via del guerriero, Bushido

Cap. 1

Come la micoterapia ha rivoluzionato la mia professione

La ricerca di soluzioni e percorsi ad hoc per migliorare i risultati delle cure è sempre stata alla base del mio lavoro. Per anni, gli strumenti che ho ampiamente studiato e utilizzato per raggiungere questo scopo sono stati la farmacologia, la psicoterapia, l'agopuntura, l'omeopatia e la fitoterapia. Poi, l'incontro con la micoterapia in Cina ha arricchito ulteriormente il mio cammino. In 13 anni di esperienza diretta, ho ottenuto risultati clinici importanti, gli stessi documentati dalla letteratura scientifica.

Il 2004 è stato l'anno della svolta

Per 20 anni ho esercitato la mia professione come psichiatra, psicoterapeuta, agopuntore e omeopata. Questo fino al 2004, quando la mia attività di lavoro e di studio ha preso una direzione nuova, imprevedibile. Durante un master in Cina, presso l'Ospedale Universitario di Agopuntura e di Medicina Tradizionale Cinese di Shanghai, infatti, grazie all'incontro con un gruppo di ricercatori, ho scoperto che i funghi medicinali erano ampiamente utilizzati nella cura delle malattie con risultati eccellenti. Sapevo che, storicamente, erano stati sempre usati e anche in maniera massiccia, ma sono rimasto sorpreso nello scoprire che anche in piena era farmacologica continuavano a essere un valido contributo nella cura di numerosi disturbi e malattie, da quelle infettive a quelle del rene, della prostata, del cuore, del sistema nervoso centrale, in quelle psicosomatiche ma anche in presenza di allergie, asma, gastrite, epatite, diabete, polmonite, irregolarità mestruali, difficoltà del concepimento e tante altre. In realtà, documentandomi, ho appreso che una così sorprendente efficacia, peraltro riferita a un numero straordinariamente alto di patologie, era già stata confermata da un'ingente mole di studi scientifici.

Rientrato in Italia, ho intrapreso un nuovo percorso di ricerca che ha profondamente trasformato la mia attività professionale. Negli anni successivi ulteriori esperienze e conoscenze scientifiche hanno ribadito l'efficacia dei funghi medicinali in molte situazioni differenti.

La mia esperienza

Dal 2004, dunque, nella mia attività di cura delle più svariate patologie, l'utilizzo dei funghi medicinali è diventato fondamentale. Dapprima ho iniziato a curare con la micoterapia le malattie meno impegnative, come le influenze, poi le allergie, le intolleranze alimentari, la stitichezza, le coliti, la gastrite, l'ansia, l'insonnia, gli attacchi di panico, la depressione, la fibromialgia, i disturbi della menopausa, le irregolarità mestruali, le difficoltà di concepimento. I pazienti trattati hanno risposto bene: i risultati dimostravano l'efficacia della cura.

Così, man mano che la mia esperienza clinica, le conferme e il mio studio in questo campo si facevano più consistenti, ho cominciato ad affrontare la cura di patologie più complesse, come le malattie autoimmuni, l'ipertensione arteriosa, l'arteriosclerosi, alcune patologie cardiache, il morbo di Crohn, il morbo di Parkinson, la sclerosi multipla e tante altre. Ebbene, anche in questi casi i risultati erano incoraggianti e dimostravano, ancora una volta, l'efficacia dei funghi medicinali, in sintonia con quanto evidenziato dagli studi scientifici.

Da allora la mia esperienza, si è accresciuta anche perché ho sempre dedicato tanta energia e passione a questo studio e lavoro. Giorno dopo giorno, sempre più persone si rivolgono a me per un consulto. È un dato confortante, che mi stimola a proseguire su questa strada.

Il mio messaggio: l'uso dei funghi è indispensabile

Attraverso la conoscenza sempre più approfondita dei funghi medicinali, la loro prescrizione via via più mirata sono riuscito a ottenere ottimi risultati nella cura di ben 240 patologie, delle quali parlerò in maniera particolareggiata nelle prossime pagine. In alcuni casi i funghi medicinali lavorano in sinergia con i farmaci chimici e sono dunque associati alla terapia convenzionale, in altri casi agiscono anche da soli.

Il mio desiderio: trasmettere queste conoscenze

Con il passare degli anni, il desiderio di trasmettere questo patrimonio di conoscenze si è fatto sempre più forte. L'obiettivo è, da una parte, trovare un modo esauriente – e allo stesso tempo semplice – per mettere in luce gli effetti curativi, i meccanismi d'azione e le migliori modalità di utilizzo dei funghi medicinali.

Dall'altra, mi piacerebbe consolidare un approccio integrato alla malattia che metta insieme la visione della medicina ufficiale con quella della medicina tradizionale cinese. La prima è più indirizzata allo studio della chimica del corpo, del sintomo, del particolare, mentre la seconda si basa essenzialmente sullo studio dell'energia del corpo, della causa del sintomo e dell'individuo nel suo complesso (seconda la visione cosiddetta "olistica").

Ecco il perché di questa guida.

La mia speranza è che i medici e i professionisti della salute possano conoscere il valore dei funghi medicinali e le ricerche scientifiche che ormai da parecchi anni attestano la loro efficacia e fare così della micoterapia uno strumento in più da aggiungere nel proprio lavoro.

Cap. 2

Una scienza attualissima

Fitoterapia e omeopatia, benché largamente conosciute, non rappresentano le uniche medicine naturali utili per prevenire e curare le malattie. Esiste una metodica, ancora poco diffusa in Italia ma molto apprezzata in gran parte del mondo, che possiede azioni di grande valore ed efficacia: è la micoterapia. Ecco che cos'è e come funziona.

Che cos'è la micoterapia?

Come dice il termine stesso, la micoterapia è un vero e proprio metodo di cura che si prefigge di migliorare la salute dell'uomo e dell'animale attraverso l'impiego di funghi "speciali". Nella letteratura scientifica mondiale, i funghi dotati di queste proprietà prendono il nome di "medicinal mushrooms" ossia "funghi medicinali". Un'altra espressione utilizzata per definirli è "healing mushrooms" cioè "funghi curativi".

Fanno parte del regno dei funghi, come i funghi commestibili, dai quali si differenziano per le proprietà curative che li contraddistinguono.

È una scienza recente?

La micoterapia è una scienza millenaria, impiegata dall'uomo da almeno 5.000 anni. Il più antico manuale di farmacologia cinese, attribuito all'imperatore cinese Shennong, vissuto intorno al 2800 a.C., descrive 365 piante, fra cui il Reishi (uno dei funghi medicinali più conosciuti al mondo), collocandolo tra i dieci rimedi di classe superiore. Del resto, nella tradizione medica della Cina e del Giappone, i funghi medicinali sono ben conosciuti e costituiscono rimedi di ordine superiore, un tempo molto costosi e pagati in oro e argento, di cui solo imperatore e ricchi potevano usufruire. Sono gli stessi funghi che si utilizzano oggi: Shiitake, Maitake, Auricularia, Polyporus e Hericium, solo per citarne alcuni.

Ma la vera sorpresa è che anche oggi, in un'epoca in cui disponiamo di molte tipologie di farmaci, i funghi medicinali non hanno perso la loro reputazione. Anzi, la loro efficacia continua a essere particolarmente apprezzata, permettendo loro di reggere il confronto con i farmaci moderni. Basti pensare che dal 1980, in Cina, alcuni funghi medicinali possono essere usati negli ospedali come protocollo di cura. In Giappone, lo Shiitake addirittura dal 1976.

Con il tempo, la metodica è uscita dai confini asiatici, diffondendosi in tutto il mondo. E con questa grande fama, i funghi medicinali sono arrivati fino a noi.

È conosciuta solo in Cina?

No. L'utilizzo dei funghi per la salute è noto a tutti i popoli.

Il Reishi, che cresce in molte parti del mondo, per esempio, è conosciuto dalle

popolazioni del Messico, che lo usano da millenni per la prevenzione e la cura delle malattie cardiache. L'*Agaricus blazei* è l'alleato della longevità degli abitanti di una zona del Brasile, famosa perché le persone che la popolano sono molto più longeve e sane che nel resto del paese e perché le malattie croniche sono quasi assenti.

Il *Cordyceps*, fungo simbolo del Tibet, è probabilmente uno dei segreti che permette alle popolazioni di questa zona di vivere ad altissima quota, tra i 4.000 e i 5.000 metri, in un ambiente povero di ossigeno, con una salute e un'energia sorprendenti.

Nell'est europeo e in Russia i funghi medicinali fanno parte della medicina popolare e anche qui sono conosciuti da secoli, almeno dal 1500. La loro popolarità è paragonabile a quella che

la Camomilla o il Tarassaco avevano nelle nostre campagne. Aleksandr Solženicyn, scrittore dissidente russo, nel suo libro "Padiglione cancro" (1954) racconta dell'utilizzo del Chaga (un fungo) in questa malattia.

Gli indiani del Nord America erano esperti nell'uso dei funghi per la cura delle malattie.

Perfino Ötzi, la mummia ritrovata a Similaun, detta anche "l'uomo venuto dal ghiaccio", probabilmente vissuto fra il 3350-3100 a.C., ne possedeva nella sua bisaccia, per proteggersi dai rigori dell'inverno e dalle malattie da raffreddamento.

Che cosa dice la medicina moderna?

Anche gli scienziati moderni hanno impiegato i funghi medicinali in tante situazioni, ottenendo risultati di indubbia efficacia. Per esempio, in un gruppo di pazienti cardiopatici cronici il *Cordyceps* e il *Reishi* hanno migliorato l'ECG, permesso di fare attività fisica, ripristinato il benessere psicologico e risvegliato anche la sessualità (*Chen, 1995*). In un altro gruppo di persone affette da allergie il *Reishi* ha eliminato la sintomatologia in modo risolutivo (*Powell, 2006*). In un altro studio ancora è emerso che nella GSFS (glomerulo-sclerosi focale segmentale), che è una grave malattia renale dei bambini, il *Reishi* ha apportato benefici in piccoli pazienti che non miglioravano nemmeno con il cortisone (*Futrakul et al., 2003 e 2004*).

La ricerca scientifica dunque ha confermato l'utilità della micoterapia in moltissime patologie, da quelle più lievi fino a quelle più gravi. Ecco perché vale la pena continuare a sfruttare e studiare i loro effetti.

Grazie a questo manuale potrai scoprire una lista sconfinata di malattie per le quali l'uso dei funghi medicinali è altamente raccomandabile. Anzi, la loro efficacia, che spesso supera ogni legittima aspettativa, ne fa un utile completamento alle terapie convenzionali.

Quali sono i funghi medicinali?

In Italia, i funghi medicinali autorizzati dal Ministero della Salute come integratori alimentari corrispondono ai principali funghi medicinali usati nel mondo. Sono dieci: Agaricus, Auricularia, Coprinus, Cordyceps, Hericium, Maitake, Pleurotus, Polyporus, Reishi e Shiitake.

Sono rimedi sicuri?

In linea di massima, possiamo assumere in tutta tranquillità gli integratori a base di funghi medicinali perché la loro produzione è regolata dalle leggi dello Stato e sottoposta al controllo degli enti di sorveglianza preposti (Ministero della salute, ASL, dogane, NAS eccetera), che sono in grado di assicurare che le aziende distribuiscano solo prodotti sicuri e controllati. E, infatti, i rimedi micoterapici disponibili in commercio, in genere, sono regolarmente notificati al Ministero della Salute. Chi volesse, può controllare che gli integratori in vendita siano effettivamente notificati consultando sul sito del Ministero della Salute, il “Registro degli integratori”.

Come vengono prodotti?

Solitamente i funghi medicinali sono prodotti in aziende agricole specializzate, che li coltivano rispettando rigorosi standard di qualità e sicurezza. La materia prima viene poi acquistata, lavorata e trasformata nel prodotto finale dalle aziende farmaceutiche: l'intero processo rispetta gli stessi standard di professionalità osservati nella produzione dei farmaci, perché anche i laboratori e le metodiche sono gli stessi. È bene sapere che le aziende che lavorano seriamente vendono prodotti certificati, che garantiscono totale assenza di pesticidi, metalli pesanti e microbi patogeni, oltre che la purezza del prodotto al 100%.

Gli integratori bio sono migliori?

Tutti i prodotti micoterapici presenti in commercio sono sicuri perché, come abbiamo visto, per legge vengono prodotti secondo misure rigorose. Tuttavia, le aziende che intendono adottare standard ancora più meticolosi possono ricorrere alle certificazioni facoltative. Proprio come la certificazione di prodotto biologico, che garantisce che in tutta la filiera non sia stata utilizzata alcuna sostanza chimica, ma solo sostanze di origine naturale. In ogni caso, è bene tenere presente che il prodotto non bio non è meno sicuro: semplicemente viene realizzato anche con il ricorso a sostanze chimiche, autorizzate proprio perché considerate sicure e innocue. In altre parole, la certificazione bio innalza uno standard che già di per sé è rigoroso. In non pochi casi l'unica cosa che aumenta è il prezzo... Considerazioni simili valgono per le altre certificazioni volontarie esistenti, come le ISO 9000 o ISO 20000: una serie di normative internazionali che garantiscono standard di produzione elevati nella gestione della qualità e dei processi produttivi.