

# I funghi della salute

L'utilizzo dei funghi a scopo curativo è patrimonio della medicina tradizionale cinese e indiana. Anche altre fonti testimoniano che 4000 anni orsono gli antichi egizi li consideravano il cibo dei faraoni, associandoli all'immortalità.

Negli anni Sessanta, anche la scienza occidentale ha iniziato ad interessarsi alle **loro proprietà**, scoprendo che i funghi sono il segreto delle popolazioni più longeve. Oggi sono oggetto di un crescente numero di studi scientifici e di ricerche che ne testimoniano **l'efficacia per numerose patologie**.

## Come agiscono i funghi medicinali?



I funghi medicinali **mantengono e migliorano lo stato della salute** di uomini e animali grazie ai principi attivi in esso contenuti. Cosa li rende così importanti? Tutti i funghi medicinali, anche se in composizione variabile, **contengono dei polisaccaridi** che sono dei composti complessi derivanti dal glucosio. In particolare i funghi sono **ricchi di beta glucani** i quali giocano un ruolo chiave nel mantenere vigile ed efficiente il sistema immunitario. Sono modificatori della risposta biologica, offrono un valido sostegno nell'affrontare le **patologie infiammatorie**. Molti disturbi sono dovuti all'abbassamento delle difese immunitarie e i funghi rafforzano il sistema immunitario in maniera rapida e duratura. I funghi trovano la loro applicazione come **antineoplastici, antibiotici e immunomodulanti**: ad oggi sono stati studiati 200 tipi di funghi, solo 40 vengono impiegati ma ne esistono circa 140.000 mila.

## Le tipologie di funghi medicinali

Vediamo quali sono le tipologie di funghi più utilizzati e quali sono i benefici.

### **Agaricus blazei murriel**

- da sempre utilizzato in Brasile, caratteristico delle foreste pluviali
- tra i funghi, è quello che contiene la più alta concentrazione di beta glucani.
- regola il sistema immunitario
- è attivo contro agenti patogeni

- tiene basso il colesterolo
- ritarda l'assorbimento di zuccheri
- protegge il fegato da sostanze tossiche

### **Auricularia auricula judae**

- ha una forma che ricorda il padiglione auricolare
- cresce sui tronchi invecchiati di sambuco
- è considerato un cibo prelibato
- impiegato da secoli dalla medicina cinese
- contiene sostanze benefiche per l'apparato cardiovascolare
- ha un potere fluidificante
- sostiene la salute di vene e capillari
- interviene sul metabolismo di grassi e zuccheri favorendo la loro riduzione

### **Coprinus comatus sasakure hitoyotake**

- il fungo che regola la glicemia
- abbassa la glicemia grazie all'alto contenuto di vanadio, metallo che interviene sull'insulina
- favorisce la diminuzione del grasso addominale
- protegge e rivitalizza le cellule pancreatiche
- riduce i livelli del PSA prostatico

### **Cordyceps sinensis tochukaso**

- crescendo in altezza il fungo sviluppa strategie specifiche per produrre energia
- è un vero e proprio ricostituente
- aumenta i livelli di ATP, molecola energetica
- incrementa i livelli di DHEA, l'ormone della giovinezza
- svolge azione tonica migliorando l'erezione nell'uomo ed il desiderio nella donna

### **Ganoderma lucidum reishi**

- impiegato per aumentare la longevità
- contrasta l'invecchiamento (è chiamato fungo dei mille anni)
- ricco di minerali (grazie alla presenza di germanio)
- si mostra efficace nello stimolare il sistema immunitario
- disintossicante, elimina i metalli pesanti
- ha proprietà antivirali dovute alla presenza di interferone
- possiede proprietà antinfiammatorie tanto che viene chiamato cortisone naturale

## **Altri funghi terapeutici e loro proprietà**

Abbiamo visto i funghi medicinali più utilizzati per i disturbi più comuni. Tra i funghi studiati ed utilizzati ne esistono altri che hanno specifiche qualità, ecco quali sono.

### **Grifola frondosa maitake**

- usato nella sindrome metabolica
- svolge un controllo del peso
- attiva il processo di termogenesi

### **Hericium erinaceus**

- fungo che lavora sull'apparato gastro-enterico
- rigenera gli epitelii
- stimola la formazione di mielina

### **Lentinula edodes**

- fungo della flora intestinale
- stimola la formazione di batteri benefici nel colon

### **Polyporus unbellatus**

- fungo dell'apparato urinario
- è un diuretico
- drena e depura i reni e il sistema urinario, risparmiando il potassio

Ricordiamo che abbiamo ancora 100.000 specie da studiare e che questo vegetale senza clorofilla riesce ad immagazzinare una serie impressionante di minerali e sostanze vitali che ne fanno oggetto di studio e ricerche.