

ConoScienza



Shiitake

Il fungo che ti fa star bene

Il fungo Shiitake, per le sue proprietà medicinali, dona alle nostre cellule le sostanze nutritive e le difese per permettere al nostro corpo di vivere in salute.

I funghi vitali.

Conoscenza nel tempo del fungo curativo.

Che cosa sarebbe la medicina odierna senza l'effetto della penicillina approfonditamente ricercata da Alexander Fleming nel 1928... Essa ha aiutato milioni di uomini a superare una grave infezione batterica e ha salvato innumerevoli vite umane.

In pochi sanno che si tratta del metabolita di un fungo. I funghi sono tra i medicinali più antichi dell'umanità. Già più di quattromila anni fa nella medicina dell'Estremo Oriente, essi godevano di alta considerazione grazie alle loro proprietà salutari. Con successi in parte davvero stupefacenti, essi venivano impiegati sia per prevenire sia per mitigare e curare una serie di malattie. Tutto ciò si è conservato quasi immutato fino a oggi.

La medicina tradizionale cinese (TCM) descrive con esattezza gli effetti di circa cento funghi che crescono prevalentemente in Asia. Molti di essi vengono impiegati ancora oggi nella medicina dell'Estremo Oriente per il rafforzamento del sistema immunitario, per la guarigione di malattie cardiocircolatorie, per la regolazione della pressione sanguigna e del tasso glicemico, per la cura e la disintossicazione del fegato, per il trattamento di allergie, per la riduzione del sovrappeso e per numerosi altri disturbi.

Alcuni di questi producono un notevole rafforzamento del corpo e dello spirito ed aumentano in modo tangibile in vitalità, pertanto negli ultimi anni, il nome "fungo vitale" o anche "fungo della potenza" è diventato di uso comune.

Per molti secoli, nel territorio asiatico, si è raccolto un enorme tesoro esperienziale senza che si potesse supportarlo con spiegazioni fondate scientificamente; nella medicina occidentale i funghi descritti nella TCM e il loro

valore sono stati a lungo sconosciuti, nonostante anche in essa ci sia una tradizione nell'uso di funghi, ad esempio, a scopi medicinali che risale a molto lontano.

Un Congresso internazionale per la micologia terapeutica effettuato a Tokio nel 1974 ha cambiato lo stato delle cose in maniera repentina. Per la prima volta le cognizioni sperimentate e note relative al fungo della TCM furono descritte in maniera esaustiva.

Al tempo stesso fu possibile presentare i primi referti sui primi studi scientifici effettuati in Giappone e Cina. I partecipanti occidentali al congresso restarono impressionati dai risultati. Una volta ritornati nei loro Paesi, essi cominciarono immediatamente le proprie ricerche, ciò ebbe come conseguenza un aumento delle cognizioni su tali funghi, sulle sostanze in essi contenute e sui relativi effetti. Rapidamente si susseguirono molti altri congressi internazionali.

Pertanto per ogni fungo medicinale esiste una grande quantità di nozioni confermate scientificamente. Con l'ausilio di analisi chimiche e studi farmacologici è stato possibile provare oltre cento elementi medicinali di valore nei funghi terapeutici.

È stato possibile mostrare e spiegare l'azione terapeutica di singole sostanze presenti nell'organismo umano. Numerosi metodi sono stati brevettati per la coltivazione dei funghi terapeutici e per la produzione dei relativi prodotti... Negli ultimi anni, in Giappone e negli Usa sono stati omologati i primi medicinali prodotti dai funghi terapeutici. Dal 1999 i rapporti di ricerca più attuali vengono regolarmente pubblicati negli Usa nell'*International Journal of Medicinal Mushrooms*.

Essi dimostrano l'interesse straordinariamente grande e pressoché

Con l'ausilio di analisi chimiche e studi farmacologici è stato possibile provare oltre cento elementi medicinali di valore nei funghi terapeutici e mostrare e spiegare l'azione terapeutica di singole sostanze presenti nell'organismo umano



mondiale di biologi, medici, farmacologi, micologi, ecc. per l'ulteriore chiarimento di domande sui funghi terapeutici, i loro effetti e l'utilizzo dei risultati delle ricerche.

In Germania è stata fondata la *Gesellschaft für Vitalpilze* con l'obiettivo di far conoscere, a quante più persone possibili, l'affascinante mondo del fungo vitale con il suo enorme potenziale per la tutela della salute.

Per poter indicare anche in maniera appropriata l'uso dei funghi nella naturopatia, come ambito indipendente, è stato coniato il termine "micoterapia". La parola "mykos" viene dal greco e significa "fungo". La micoterapia è dunque un trattamento con funghi o prodotti micologici. Ancora non si è riusciti a decifrare numerosi "misteri" del fungo vitale e molte domande sono ancora senza risposta.

□ Con sicurezza però si può affermare che dai funghi c'è da aspettarsi altri importanti, forse rivoluzionari, risultati di ricerca come a suo tempo lo è stata la scoperta della penicillina.

DOMANDE E RISPOSTE FREQUENTI

Che differenza esiste tra la polvere e l'estratto di fungo?

La polvere è ricavata al 100 per cento dalla produzione biologica dei funghi essiccati e macinati. Essa contiene tutte le sostanze del rispettivo fungo ed è indicata per l'assimilazione giornaliera di importanti vitamine e sostanze minerali. La polvere sciolta è conveniente ma di difficile dosaggio, inoltre c'è da dire che la polvere di Reishi è amara. Può venire assunta solo in combinazione con fluidi oppure con pietanze. Le compresse di funghi, che sono composte dal 100 per cento di polvere di funghi, sono più comode da assumere, inoltre difficilmente intaccano il sapore dei

fluidi o delle pietanze che state assumendo.

Gli estratti dei funghi curativi si ottengono attraverso l'utilizzo di un solvente, quale l'etanolo e l'acqua. Un estratto è all'incirca venti volte più concentrato rispetto alla normale polvere, perciò l'effetto sul sistema immunitario può essere molto forte e veloce. Gli estratti contengono i principali elementi solubili dei funghi curativi, quindi anche un'abbondante quantità di sostanze e soprattutto di polisaccaridi attivi.

Naturalmente non contengono l'intero fungo così come esiste in natura. Per questo motivo gli estratti vengono soprattutto utilizzati per malattie gravi, quali ad esempio il cancro.

I funghi curativi sono adatti anche ai bambini?

Sì, sono già stati utilizzati sui poppanti. Sui bambini si sono avuti dei successi sulla neurodermatite ed anche su altre malattie. È consigliabile una piccola dose da aumentare in seguito, questo perché il sistema digestivo è ancora molto delicato. I bambini vengono curati prevalentemente con polvere di funghi e/o funghi Shiitake freschi.

Quando posso riscontrare dei miglioramenti?

Spesso chi ha assunto i funghi curativi nota, già dopo pochi giorni, dei miglioramenti. Per malattie croniche, i primi effetti si hanno dopo 4-6 settimane.

Come trovo il fungo curativo più adatto a me?

Una sintesi su quale fungo (applicazione tradizionale oppure testato sperimentalmente) e quale effetto provochi, la si può trovare sul nostro sito internet www.funghidellasalute.it. Ogni volta si dovrebbe fare attenzione alle indicazioni. Ogni persona



Alcuni di questi producono un notevole rafforzamento del corpo e dello spirito ed aumentano in modo tangibile in vitalità, pertanto negli ultimi anni, "il nome fungo vitale" o anche "fungo della potenza" è diventato di uso comune

è un individuo a sé e quindi necessita di cure personalizzate. Per esempio, durante l'assunzione del Reishi si possono presentare reazioni molto diverse. In alcuni individui una dose giornaliera di 2 capsule per 3 volte al giorno non produce pressoché nessun effetto, mentre in altri basta una capsula per contrastare un'alta pressione cronica.

Per sapere quale fungo è più adatto per voi, esistono anche dei test. La *Gesellschaft für Vitalpilze* è in grado di spedirvi gratuitamente dei campioni da consegnare al vostro medico, in modo che possa aiutarvi a scegliere il fungo o la miscela più adatta.

Quanto dura una terapia con i funghi curativi?

È difficile dirlo. Nella norma una terapia dura a seconda dello stato di salute, dai 3 ai 6 mesi. Naturalmente questo dato varia nel caso in cui parlassimo di malattie croniche. A causa dei cicli sopra descritti, i funghi andrebbero presi sempre per periodi abbastanza lunghi, senza bloccarne l'assunzione appena si raggiungono i primi risultati positivi.

Per quanto tempo posso prendere i funghi curativi?

Nulla vieta di prenderli per tutta la vita, visto che il corpo non si abitua a questo alimento. Ciononostante è possibile sottoporsi ad una cura di 3 mesi ogni anno dal momento in cui si è raggiunta una certa stabilità fisica. Infatti i funghi curativi sono dei cosiddetti adattogeni.

Da cosa si nota l'azione di depurazione e disintossicazione dell'organismo?

Si nota attraverso una forte sudorazione, dal calore e dal cambiamento di odore dell'urina e delle feci, da una maggiore attività urinaria di colore

scuro e da una maggiore evacuazione con feci più morbide o ancora da leggere eruzioni cutanee dovute all'impurità della pelle. Queste eruzioni, che sono comunque da vedere in modo positivo, durano all'incirca dai 2 ai 4 giorni, in casi rari fino ai 14 giorni. Sono il segnale che gli squilibri del nostro sistema sono stati riconosciuti e che quindi le sostanze dei funghi curativi stanno esercitando il loro effetto. In nessun caso la terapia dev'essere interrotta! Se i segnali appena descritti dovessero essere troppo forti o protratti nel tempo, allora il dosaggio andrebbe diminuito fino a quando il processo di pulizia e di depurazione non sia terminato. In questo modo gli effetti indesiderati vengono mitigati, ma l'intero processo di disintossicazione dura di più.

Campi di applicazione

Un'alimentazione a base di Shiitake si è dimostrata di grande aiuto soprattutto per:

- * arterosclerosi, diminuzione del colesterolo
- * alta pressione e disturbi della circolazione

- * prevenzione dell'infarto
 - * scarsa difesa
 - * podagra, diminuzione dello specchio dell'acido urico
 - * malattie tumorali degli apparati digestivi, del fegato e del pancreas
 - * tumore ai polmoni, tumore alle ovaie e leucemia
 - * chemioterapia, moderazione degli effetti collaterali
 - * artrite
 - * reumatismi
 - * bronchite
 - * stimolazione del sistema immunitario, infezioni
 - * stanchezza cronica
 - * diabete
 - * allergie
 - * dolori di stomaco
 - * malattie autoimmunitarie
 - * emicranie
 - * tinnito
 - * epatite B
- In più è considerato un antibiotico naturale.

SILVANO PIETROBON

www.fungoshiitake - pietrobonsilvano@yahoo.it

RICETTE

Tagliolini giallo verdi ai funghi

Ingredienti: 1 vaschetta di funghi shiitake - aglio - scalogno - olio - sale - peperoncino.

Preparazione: lavare velocemente i funghi e tagliarli a pezzetti. Metterli in una pentola con lo scalogno tritato e uno spicchio di aglio. Salare, aggiungere un pizzico di peperoncino e portare a cottura. Togliere l'aglio. Fare la sfoglia gialla e verde come da ricetta base (con la macchinetta arrivare al n. 5) lasciare che la pasta asciughi un pochino, non troppo altrimenti si rompe, e fare i tagliolini. Cuocerli in acqua bollente salata. Condirli con i funghi, a piacere decorare con il prezzemolo tritato.



Medaglioni di polenta con funghi shiitake

Ingredienti: 400 g di funghi shiitake - 3 spicchi d'aglio - 1 dl di vino bianco secco - 3 fettine di polenta - olio - sale - prezzemolo.

Preparazione: lavare velocemente i funghi e tagliarli a pezzetti. Metterli in una pentola con un po' d'olio, gli spicchi d'aglio e un pizzico di sale. Farli insaporire bene e poi aggiungere il vino. Coprire la pentola e farli cuocere. Servire i funghi con le fettine di polenta e un trito di prezzemolo.



Silvano Pietrobon sarà ospite della serata "Cena Cucina bio: le quattro stagioni - estate" in programma **sabato 13 giugno** alle 19.30 presso la sede Biolca (programma dettagliato nel prossimo numero)