

Tre funghi importanti nella medicina orientale

L'origine del la medicina cinese, specialmente la farmacologia, si perde nella notte dei tempi. L'Occidente, che aveva sempre guardato con curiosità su perfino la medicina orientale, oggi comincia a consolarsi di vederla da vicino e ne fa oggetto di attenzione e di studio paritico (un esempio per tutti: l'agopuntura).

I cinesi, più che al bisturi, preferiscono affidarsi alla medicina naturale e alla quale, oltre alle erbe, fa largo uso anche di funghi. I dispendenti del celestino impero sono, in fatti, che "ogni alimento in gerito produce un beneficio per l'organismo - avolte addirittura un'azione terapeutica". Gli orientali in genere (e in modo paritico cinese), affermano che alcuni funghi sono in grado di rafforzare le nostre difese immunitarie grazie alla frazione di polisaccaridi che contengono e che risultano essere assai efficaci nelle cure per le persone anziane in virtù delle proprietà anti-vecchiamento e antiradicali liberi che possiedono.

Questi farmaci, generalmente, risultano essere ben tollerati, a parte possibili fenomeni allergici a livello dermatologico.

Già negli anni che vanno dal 1995 al 1998, "Il Sottobosco" pubblicò 25 articoli sull'argomento dei funghi medicinali, grazie alle traduzioni e alla grande esperienza del Dott. **Martino Snabl** del "Gruppo Micologico Valle Sa vio" di Cesena, gruppo affiliato all'Associazione Micologica Bresadola che risultano essere, secondo noi, la miglior organizzazione italiana nel campo della diffusione della micologia.

I funghi maggiormente usati nella medicina cinese consistono essere questi tre: 1) - **Ling zhi** (*Ganoderma lucidum*), 2) - **Maitake** (*Gri fo lia frondo sa*), 3) - **Shiitake** (*Len ti nus edo des*).

Prima di passare alla descrizione di questi funghi è bene sottolineare che i contorni, e quindi le proprietà dei funghi stessi, sono legati anche alle stazioni di crescita e all'andamento stagionale. In passato ebbero già occasione di scrivere, ad esempio, che l'*Amanitamuscaria*, fungo che contiene alcaloidi allucinogeni, secondo alcuni autori, in certe zone della Siberia, viene tranquillamente consumato dalle popolazioni locali in quanto il contenuto di muscarina e degli alcaloidi di risultano essere più basso che nei funghi che si raccolgono dalle nostre parti.

Ling zhi o *Ganoderma lucidum*

Secondo i cinesi questo fungo ha dimostrato di esercitare una forte attività immunostimolante e anti-vecchiamento che contrasta efficacemente l'azione nociva dei radicali liberi.

In Cina è anche poetica mente chiamata "fungo della buona fortuna" o "elisir dell'immortalità" e sembra avere anche proprietà anti stress, migliorando la concentrazione e combattendo ansia e nervosismo.

Maitake o *Grifola frondosa*

È conosciuto un fungo abbastanza raro e, per questo, abbastanza costoso. Gli studi condotti in Giappone su questo micete pare che abbiano dimostrato che un suo specifico componente (il D-glucono), rafforzare le nostre difese immunitarie e protegge da virus e batteri. Sarebbe indicato in fatti (ma il condizionale è d'obbligo) per la prevenzione di influenza, mal di gola, ipertensione, diabete, infezioni varie, fra le quali quelle causate da herpes virus.

Shiitake o *Lentinus edodes*

Le proprietà benefiche di questo fungo sono note da lungo tempo specialmente in Indocina, terra dalla quale sembra originario. Una sua particolare sostanza, il Lentiniano, sembra avere spiccate proprietà antivirali e immunostimolanti, inoltre sembra capace di ridurre il colesterolo, migliorando la circolazione sanguigna, il funziona mento renale e di favorire il dimagrimento. Per ottenerne gli effetti benefici consigliano di mangiarne al meno 15-20 grammi al mese.

In questi tre funghi sono naturalmente presenti anche alcuni triosteroli e tiosteroli fra i quali il Germanio organico (immuno-stimolante), oltre ad alcune vitamine, aminoacidi e da altri polisaccaridi fra cui il monosaccaride in "grado di passare la barriera emato-encefalica".

Sia nel *Gri fo la frondo sa* (*Mai ta ke*) che nel *Ga no der ma lu ci dum* (*Ling zhi*) è presente il beta-Glucono, un importante polisaccaride dotato di proprietà immunostimolanti che, in particolare, aumentano l'attività delle cellule NK, dei macrofagi e dei linfociti T citotossici, potenziano inoltre l'azione del linfocina (IL-1, IL-2, IL-6, *Gamma-Interferon*).

m.c.

Ganoderma lucidum (W. Curt. ex Fries) P. Karsten

Capello: 5-10 cm, circolare o reniforme, ricoperto da una crosta lucida e dura, come di vernice, color marrone acceso, o fulvo porporino, o nerastro, con orlo dapprima bianco stro e giallo.

Tubuli: inesistenti. **Pori:** piccolissimi, biancastri, poi fulvi.

Gambo: a volte molto sviluppata in altezza, verticale, inserita lateralmente o eccentricamente (raramente al centro): sovente anche assente. Superficie del la stessa natura di quella del capello e anche esattamente concolore. **Carne:** dapprima suberoso-spugnosa, presto dura; fulvo chiara, zonata. **Spore:** bruno, obovate a base tronca, verucose, 7-15 X 6-9 micrometri. **Habitat:** tronchi ceppaie di latifoglie e di conifere; anche fuori del bosco, nei prati, su radice di alberi. Comestibilità: non commestibile.



Asinistra:
Ganoderma lucidum.

Sotto:
Grifola frondosa.

Grifola frondosa (Dicks.: Fr.) Gray 310

Sinonimi: *Polyporus frondosus* (Vahl) Fr.

Carpoforo: 10-40 cm, con aspetto di cespu gliorami ficato a capello a forma di ventaglio piuttosto piccolo, simili a petali forforacei; color bruno-gri gio; margine ondulato. **Tubuli:** corti, decorrenti.

Pori: quasi rotondi nel fungo giovane, assai minuti nel fungo adulto, piuttosto grandi; bianchi. **Gambo:** molto ramificato terminante nei singoli capelli ad attacco laterale, irregolare; bianco.

Carne: bianca, fragile. Odore piuttosto forte. Sapore gradevole. **Spore:** bianche in massa; ialine al microscopio, granulose, ovali, 5-7 x 4-5 micron.

Habitat: ai piedi o sui tronchi di latifolia. Estate-autunno.

Comestibilità: commestibile, purché giovane.



(Bibliografia: le cure naturali.com/milleunoalimenti.it
I funghi dal vero - Bruno Cetto - Ed. Saturnia).