

Frank-Daniel Schulten



REISHI

Il fungo dell'immortalità

Un rimedio straordinario
dalle incredibili proprietà terapeutiche

Prefazione del dottor Ivo Bianchi

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Frank Daniel Schulten

REISHI

IL FUNGO DELL'IMMORTALITÀ

Un rimedio straordinario
dalle miracolose proprietà terapeutiche

Prefazione del dottor Ivo Bianchi



Indice

Prefazione del dottor Ivo Bianchi	9
Il Ling Zhi, un fungo misterioso dagli effetti straordinari	15
Tatsuo è guarito	15
Le proprietà benefiche eccezionali del Ling Zhi	16
Finalmente il Ling Zhi è diventato disponibile in grandi quantità	18
In Cina il Ling Zhi è il rimedio numero uno contro l'indebolimento del sistema immunitario.	18
Il Ling Zhi è un ottimo integratore alimentare	21
Acquistare il Ling Zhi	22
Conservare il Ling Zhi	22
Il Ling Zhi viene venduto in forme diverse	23
Il tè: metodo classico di preparazione	23
Ling Zhi in polvere	24
Il Ling Zhi nella Medicina naturale cinese	25
Il Ling Zhi è ancora più efficace del ginseng	27
Il fungo divino dell'immortalità	27
Ling Zhi (secondo Ding Yu-he, le tradizionali piante curative cinesi)	29
La magia dei funghi	31
Il talismano dei monaci taoisti: Ling Zhi	33
La leggenda del Ling Zhi sull'imperatore giallo	34
L'imperatore Wu-Ti e uno straordinario fungo dalla forma singolare	35
Altre leggende	36
Il Ling Zhi in Giappone	38
Gli studi scientifici sul Ling Zhi	41
Forma e colore del fungo	41
Finalmente il Ling Zhi può essere anche coltivato	42
Come il Ginseng, anche il Ling Zhi è stato studiato accuratamente	44
Il Ling Zhi, un rimedio miracoloso?	46
Il Ling Zhi, un tesoro dalla farmacia della natura	47
I nobili ideali dell'arte medica orientale	48
I componenti del Ling Zhi	51
È un eccellente adattogeno	51
La relazione armoniosa tra le diverse sostanze presenti nel Ling Zhi	52
Gli adattogeni, sostanze dall'azione normalizzante	53
Il Ling Zhi rinforza il sistema immunitario	55
Fu Zeng, un'efficace immunoterapia	56
Risultati sconcertanti degli studi sul Ling Zhi	57
Stimola l'interferone	57

Agisce da antivirale e antibatterico	57
Polisaccaride nelle difese immunitarie	58
Il dosaggio	59
Antiossidanti, proteggono dal cancro e mantengono giovani	60
Antiossidanti contro i radicali liberi	62
Il Ling Zhi è un efficace antiossidante	62
Altre sostanze contenute nel Ling Zhi	63
Uno straordinario mix di sostanze efficaci	69
Il Ling Zhi, un rimedio contro molti disturbi	73
Con successo contro le allergie	75
I quattro tipi di allergie	75
Patologie autoimmunitarie	79
Il Ling Zhi nella terapia contro il cancro	81
L'effetto preventivo del Ling Zhi	82
Il Ling Zhi nella cura del cancro	83
Il Ling Zhi e la vitamina C, una combinazione dall'efficacia garantita	84
Resoconti delle varie esperienze	84
Il Ling Zhi non è comunque un rimedio miracoloso	86
Il Ling Zhi nelle affezioni cardiocircolatorie e in caso di ipertensione arteriosa	89
Studi sui diversi quadri clinici	90
Il Ling Zhi riduce il colesterolo alto	92
Il Ling Zhi riduce i trigliceridi alti	93
Il Ling Zhi previene le patologie cardiocircolatorie	94
Il Ling Zhi associato ad altre erbe curative	94
Miscela di tè a base di Ling Zhi	95
Il Ling Zhi in caso di arteriosclerosi	95
Il Ling Zhi contro l'ipertensione arteriosa	96
Il Ling Zhi nella cura dei disturbi cardiaci di origine nervosa	98
Il Ling Zhi contro l'angina pectoris	98
Altre forme di somministrazione del Ling Zhi	99
Aceto di mele a base di Ling Zhi	99
Aceto di Ling Zhi per curare le ferite	100
Aceto di Ling Zhi per la pelle	101
L'olio di Ling Zhi	102
Excursus: il Ling Zhi nella spagirica	105
Spagirica, separare e riunire	107
La quintessenza della materia prima	108
Come realizzare una tintura spagirica	109
Cura disintossicante del fegato a base di Ling Zhi	113
Il Ling Zhi protegge il fegato	115
Infusi di Ling Zhi per il fegato	115

Cura del digiuno a base di Ling Zhi	119
Il digiuno non è adatto a tutti	120
Digiunare per una settimana con il Ling Zhi	120
Cura del digiuno, primo giorno	120
Cura del digiuno, dal secondo al settimo giorno	122
Conclusione del digiuno a base di Ling Zhi	123
Ling Zhi e Shiitake	125
La preparazione dello Shiitake	126
Il Ling Zhi cura l'asma e la bronchite cronica	127
Miscele di tè utili in presenza di patologie asmatiche e bronchitiche	128
Il Ling Zhi nelle malattie da raffreddamento	131
Miscele a base di Ling Zhi per la prevenzione e la cura delle malattie da raffreddamento	131
L'afrodisiaco degli imperatori	132
Il Ling Zhi e il diabete	133
Tè di Ling Zhi contro il diabete	134
Reumatismi e affezioni delle ossa e delle articolazioni	135
Miscele di tè a base di Ling Zhi contro le affezioni reumatiche, articolari e ossee	136
Ulcera gastrica e duodenale e altre patologie del tratto intestinale	139
Tè di Ling Zhi per stomaco e intestino	139
Miscele di tè per ridurre lo stress e per favorire il rilassamento	143
Il Ling Zhi stimola le forze spirituali	147
Un fungo curativo anche per gli animali domestici	148
La ricerca continua... ..	148
Appendice	151
Bibliografia	151
Note	157
Nota sull'Autore	158
Fonti di riferimento	159

Il Ling Zhi, un fungo misterioso dagli effetti straordinari

Tatsuo è guarito

Il giapponese Tatsuo Kanaki di Chiba era afflitto, da più di dieci anni, da un'ulcera duodenale che gli procurava grandi dolori. In breve tempo le sue condizioni erano peggiorate tanto da non consentirgli di riposare durante la notte.

Gli amici gli consigliarono di sottoporsi a una cura a base di un'antica erba di origine asiatica, il leggendario Ling Zhi. Kanaki aveva già sperimentato altri rimedi dai quali però non aveva tratto giovamento: era in grado solo di mangiare e i dolori incessanti lo stremavano nel corpo e nello spirito.

Kanaki era molto scettico riguardo all'uso del fungo. Dalle cartelle cliniche il suo stato risultava piuttosto critico. Poiché il Ling Zhi non aveva effetti collaterali negativi e visto che già in altri disturbi si era rivelato efficace, decise di assumerlo. In seguito riferì: “Dopo una sola settimana, i dolori cessarono e riacquistai l'appetito. Mi sentivo meglio. Dopo cinque settimane dalla prima assunzione [...], mi sembrava impossibile aver sofferto così tanto tempo!”.

Una volta guarito, raccontò: “Dopo l'ultima gastroscopia,

il medico mi disse: ‘Dall’anno scorso l’ho visitata più volte e solo ora posso dire che lei stia bene. Se la sua gastroscopia di oggi venisse esaminata, nessuno sarebbe in grado di affermare che lei ha sofferto di ulcera!’ ”.¹

Le proprietà benefiche eccezionali del Ling Zhi

Quale pianta misteriosa possiede un potere curativo così straordinario? Kanaki ha assunto uno dei più antichi rimedi terapeutici orientali, efficace non solo per le ulcere intestinali. Il Ling Zhi, infatti, viene impiegato, già da millenni, per curare molti disturbi, tra cui i seguenti:

- acne
- allergie
- disturbi legati all’età
- angina pectoris
- stati di panico e depressioni
- afrodisiaco per uomo e per donna
- artrite
- asma
- pancreatiti
- ipertensione arteriosa
- bronchite cronica
- chemioterapia e radioterapia (allevia gli effetti secondari indesiderati)
- diabete
- fragilità articolare

- infarto (lo previene)
- dolori lungo i vasi coronari
- disturbi del ritmo cardiaco
- cancro e altre malattie tumorali (in via preventiva è abbinato a terapie mediche)
- epatiti e ipertrofia del fegato
- enfisemi polmonari
- ulcere gastriche e duodenali
- convalescenza
- reumatismi e altre infiammazioni articolari
- insonnia
- trombosi (le previene)
- disturbi del climaterio
- ferite e piaghe
- additivo per cosmetici farmaceutici

Il Ling Zhi ha quindi proprietà:

- stimolanti
- depuranti
- cardiotoniche
- rinforzanti del sistema immunitario
- ricostituenti
- tonificanti.

Finalmente il Ling Zhi è diventato disponibile in grandi quantità

A prima vista, tutte queste informazioni possono sembrare paradossali e incredibili. Come vedremo, però, gli effetti sopra riportati non sono stati riscontrati solo dalla Medicina cinese classica, ma avallati da centinaia di studi scientifici, intrapresi negli anni Settanta. Il Ling Zhi si è dimostrato valido nei campi d'impiego sopra citati, sia come medicinale sia come rimedio preventivo in presenza di contesti problematici.

In Cina il Ling Zhi è il rimedio numero uno contro l'indebolimento del sistema immunitario

Fino a qualche anno fa il fungo era disponibile in minime quantità e questo spiega perché esso non sia ancora noto a tutti. Solo negli ultimi anni in Giappone e in Cina si è cominciato a coltivarlo su larga scala.

È stato dimostrato che le sostanze contenute nel Ling Zhi agiscono direttamente sul sistema immunitario, rafforzandone le difese e rendendolo più forte contro gli attacchi esterni. Secondo le ricerche più recenti, il Ling Zhi è il rimedio naturale più efficace contro l'indebolimento del sistema immunitario.

Questo stato di cose può spiegare molti degli effetti che, per tradizione, sono attribuiti al fungo: ha azione curativa sulla guarigione delle ferite, è efficace come disintossican-

te e viene impiegato anche nella cura del cancro. Il sistema immunitario è il dispositivo centrale di regolazione, che sovrintende al buon funzionamento dell'organismo. Rafforzandolo, si attivano le forze di autoguarigione e quindi si potenziano i processi fisici.

Assunto quotidianamente, il fungo è un eccellente rimedio preventivo nella cura dei disturbi sopra citati.

Il Ling Zhi è un ottimo integratore alimentare

Sulla base della massima cinese “Prevenire la malattia è il primo obiettivo della medicina”, si consiglia di usare quotidianamente il Ling Zhi come integratore. In questo modo il sistema immunitario si rinforza a lungo termine e si preven-
gono così malattie e infezioni.

Kosai Matsumoto, un moderno autore giapponese, ha pubblicato un libro sull’argomento, illustrando alcuni effetti riscontrati con la regolare assunzione del fungo.

La pelle ha un colorito più sano e ritorna l’appetito. La minzione si normalizza. L’assunzione del fungo può produrre all’inizio e in casi rari un leggero effetto lassativo, che sparisce in breve tempo: segno che il corpo inizia a espellere le tossine accumulate nell’intestino. Assumendo regolarmente il Ling Zhi, si ripristina l’equilibrio tra la funzione di espulsione e gli altri processi organici. [...] Uno spirito sano è conseguenza anche di un corpo sano. Molti pazienti riferiscono anche una maggiore libido.²

Molti di coloro che lo assumono regolarmente, affermano di essere meno soggetti a malattie da raffreddamento e di godere di un generale stato di benessere: si sentono bene “nella loro pelle”. Persino le malattie infettive vengono debellate più velocemente. Chi usa farmaci con evidenti effetti collaterali, li sopporta meglio, se assume anche il Ling Zhi.

Acquistare il Ling Zhi

Poiché tutto il Ling Zhi in commercio è coltivato in particolari aziende agricole, non c'è rischio di contaminazione da metalli pesanti o da radiazioni. Le fonti di approvvigionamento sono riportate in appendice. Per evitare malintesi, è bene sapere che il Ling Zhi non ha proprietà psichedeliche o simili!

Conservare il Ling Zhi

Il fungo deve essere conservato in un recipiente ben chiuso, all'asciutto e possibilmente in un luogo buio. È meglio non tenerlo in frigo, perché il preparato assorbe l'umidità, pertanto potrebbe produrre muffe.

Il Ling Zhi viene venduto in forme diverse

Il Ling Zhi è disponibile in capsule: anche se questo modo di assunzione è molto pratico, non garantisce l'adeguata assimilazione dei principi attivi, perché per una dose sufficiente dovrebbero essere assunte più capsule. Per le modalità di preparazione dell'estratto, quale l'aceto di Ling Zhi, l'olio di Ling Zhi o la tintura spagirica di Ling Zhi, si rimanda alle pagine 99-102 e 109.

Il tè: metodo classico di preparazione

È possibile assumere il Ling Zhi anche sottoforma di tè. In Cina il fungo viene spesso proposto in bustine pronte all'uso, da versare nell'acqua bollente e da togliere quando la bevanda si è raffreddata. Solo a questo punto il tè può essere bevuto.

La preparazione classica del tè di Ling Zhi è più laboriosa. Si fanno bollire a fuoco lento cinque-dieci grammi del fungo in un litro d'acqua per circa due ore. Anche in questo caso il tè viene bevuto solo quando è freddo.

Assumere il fungo sottoforma di tè non è sempre pratico: da un lato, il procedimento classico sopra descritto è lungo e laborioso; dall'altro, il sapore del tè di Ling Zhi è tutt'altro che gradevole. Inoltre, molte delle sostanze contenute nel fungo sono solubili in acqua: non tutte, però, e c'è il rischio, pertanto, che alcune di queste vengano distrutte dal calore.

Ling Zhi in polvere

Per il motivo sopra descritto, si consiglia il Ling Zhi puro, in polvere: la polvere deve essere veramente naturale e trattata in modo speciale. Solo così viene garantita l'assimilazione ottimale dei contenuti.

Sciogliere un cucchiaino raso di polvere in un po' di liquido. Proprio perché il fungo ha una scorza dura, a base di cellulosa, che può risultare difficile da digerire, è bene che il Ling Zhi sia preparato seguendo il sistema sotto riportato:

Come integratore quotidiano: versare un cucchiaino raso di polvere in poca acqua, così da coprirla completamente. Lasciare in ammollo per alcune ore e consumare il preparato insieme al liquido di macerazione, facendolo sedimentare con un po' d'acqua. In questo modo si sfruttano anche le proprietà delle scorie e delle fibre del fungo, che contribuiscono a pulire e a depurare l'intestino. La polvere può essere utilizzata anche come tè.

È bene non considerare l'assunzione del Ling Zhi un dovere sgradevole, quanto piuttosto un'opportunità consapevole e ponderata.

Nell'attuale regime alimentare, sempre più propenso al consumo di cibi rapidi e ipercalorici, sarebbe opportuno prendere in considerazione coscientemente l'introduzione di sostanze, dalle quali ci aspettiamo salute e benessere.