

# Cordyceps sinensis



Il **Cordyceps sinensis**, chiamato anche caterpillar arancio, è un piccolo ascomicete, che parassita l'intera larva di un lepidottero, l'*Hepialus armoricanus*.

Il corpo fruttifero arancio-rosso, a forma di daga o bastone, si erige al di fuori della carcassa mummificata della pupa, che a volte può essere interrata anche in profondità. La zona fertile del fungo si trova sulla sommità rigonfia del bastone.

Da essa emergono delle formazioni simili a fiaschi, che rendono la superficie del carpoforo verrucosa, in cui sono contenuti gli aschi sporigeni.

Il gambo è liscio e di un arancione più pallido.

**Il Cordyceps è un fungo molto raro, è originario delle montagne himalayane, cresce sopra i 3000 m e lo si può trovare fino a 5000 in di altezza.**

Furono, più di mille anni fa, dei pastori tibetani a scoprire per primi questo fungo sugli altipiani del Tibet. Pensavano che fosse un'erba e notarono che quando i loro animali se ne nutrivano diventavano più vitali, vivaci e attivi. Provandolo poi sull'uomo il fungo mostrava i medesimi effetti.

Nella tradizione orientale il Cordyceps è il fungo della potenza e della forza. Aiuta a rigenerare l'organismo dopo malattie debilitanti, ridando energia al corpo e alla mente. È in grado di aumentare la vitalità e la resistenza, la longevità e il vigore.

L'uso del fungo, da parte della Medicina Tradizionale Cinese, risale al 1700 a.C. La prima testimonianza scritta dell'esistenza del Cordyceps è del 620 a.C., durante la dinastia Tang. Lo si descrive allegoricamente «**verme d'inverno erba d'estate**», e in effetti il Cordyceps pare proprio un bruco vegetale. Ai tempi della dinastia Ch'in, verso il 200 a.C., l'imperatore pare che pagasse un'oncia d'oro ogni tre giorni per avere il prezioso fungo, che si sapeva donasse calma all'animo e vigore al corpo. Nelle cucine reali 5 g di Cordyceps venivano inseriti nello stomaco di un'anatra che poi, una volta ben cotta, era servita nel corso dei giorni successivi. Ancora oggi nella medicina orientale si consiglia di associare il fungo con la carne di anatra e preparare questo piatto specialmente per le persone anziane, in quanto un pasto di questo genere equivale ad assumere 50 g di ginseng, che è la sostanza energizzante probabilmente più conosciuta e più usata che si trovi in natura.

Il Cordyceps veniva un tempo anche utilizzato negli avvelenamenti da oppio e per curare chi dipendeva da questa droga.

Un altro aneddoto riguarda la leggendaria bellezza cinese Yang Kuefei, che pare assumesse regolarmente il Cordyceps, perché considerato «**fonte di giovinezza**».

In Europa e in Giappone il Cordyceps è conosciuto già dalla prima metà del 1700; fu menzionato per la prima volta a un meeting scientifico, tenutosi a Parigi nel 1726.

La Medicina Tradizionale Cinese considera il Cordyceps un **tonico dei polmoni e dei reni**, dall'azione simile al ginseng. Il fegato produce l'energia necessaria al nostro organismo e i reni la

immagazzinano. Se i reni non riescono a custodire energia sufficiente, si indeboliscono e infondono una sensazione di freddo in particolare alle estremità, e la pressione si abbassa. **Il rene è quindi l'organo che custodisce l'energia vitale e regola la riproduzione e l'attività sessuale.** L'orario di funzionamento massimo del **meridiano del rene è dalle 17 alle 19**, per questo il fungo andrebbe assunto in questi orari con una bevanda calda, ad esempio tè verde.

Le molecole bioattive, contenute nel Cordyceps, possiedono molteplici proprietà terapeutiche, che interessano gran parte dei distretti organici: sistema respiratorio, urogenitale, cardiovascolare, immunitario, epatico ed endocrino.

Il fungo svolge un'azione di **regolazione a livello immunitario**. In particolare, sia il corpo fruttifero che il micelio stimolano e potenziano l'attività di alcune cellule, che presiedono la risposta immunitaria. Il Cordyceps ha un'**importante azione antivirale** ed è un ottimo tonico nella convalescenza, nelle ricadute infettive e in tutte quelle situazioni di esaurimento del sistema immunologico.

Questo ascomicete è stato studiato in vitro e in vivo su diverse linee cellulari di tumori: nel **carcinoma renale, epatico, polmonare e nella leucemia**.

La **cordicepina**, sostanza contenuta nel fungo, ha un'azione simile a quella degli antibiotici; in particolare limita la crescita di clostridium, la cui presenza favorisce l'insorgere di neoplasie.

L'effetto di inibizione sulla crescita e metastatizzazione dei tumori, che si è osservato con la somministrazione di estratti acquosi del fungo, è dose-dipendente. La sperimentazione con l'uso di grandi dosi non ha causato alcun effetto tossico, lo si può ritenere quindi un **fungo molto sicuro**.

Il Cordyceps è un **importante antiossidante**, il fungo **antiaging per eccellenza** e inoltre contribuisce indirettamente a prevenire la formazione delle **placche ateromasiche**, responsabili dell'arteriosclerosi.

Una molecola, isolata dal fungo, si è dimostrata capace di antagonizzare la tossicità indotta dai radicali liberi, evidenziando quindi un effetto protettivo sulle cellule neuronali.

Si è visto che soggetti anziani che accusavano sintomi correlati all'età avanzata — **quali stanchezza, insonnia, perdita di lucidità, tinnito, disturbi motori** — hanno avuto un giovamento grazie all'assunzione di estratto di Cordyceps, godendo di maggiore vitalità, migliore tolleranza al freddo e di un aumento della memoria. Uno studio, effettuato su topi anziani, ha dimostrato che, dopo 6 settimane di consumo di estratti di Cordyceps, i topi manifestavano un importante miglioramento nelle capacità di apprendimento e di memoria.

Oggi come oggi il Cordyceps può essere considerato un ottimo rimedio in patologie diffuse come **l'insonnia e la depressione**. D'altra parte secondo la Medicina Cinese la mancanza di motivazione e di volontà, la paura, l'ansia sono sempre il risultato di un indebolimento del rene, su cui questo fungo lavora direttamente.

Il Cordyceps sinensis svolge un'azione **protettiva su tutto il sistema uro-genitale**, migliorando la funzionalità renale. In particolare viene utilizzato nel trattamento della glomerulonefrite, un'inflammatione del rene assai pericolosa, causata da un processo autoimmune conseguente a un'infezione streptococcica. Dalle analisi del soggetto che assume questo fungo, si evidenzierà un riequilibrio dei parametri di funzionalità renale; un aumento della clearance della creatinina e una diminuzione della proteinuria e dell'ematuria.

Il Cordyceps sinensis è un **importante fungo afrodisiaco**. La sua assunzione regolare può portare, sia nell'uomo che nella donna, ad un aumento del 30% nell'attività sessuale.

L'infertilità, nella Medicina Tradizionale Cinese, si definisce un «vuoto di Reni, di Qi» e il Cordyceps sinensis possiede un potente effetto tonificante sull'energia renale ed è quindi il fungo

più indicato nell'impotenza, nella sterilità e nella regolarizzazione della produzione degli ormoni sessuali.

Il Cordyceps aumenta inoltre la produzione di DHEA, l'ormone della giovinezza precursore del testosterone, dopo circa 1 ora dall'assunzione, e per questo è da ritenersi un importante stimolatore della funzionalità endocrina e sessuale, in particolare maschile.

La capacità del fungo di sollecitare il rilascio di ormoni da parte delle ghiandole surrenaliche, ne fa infine un utile rimedio contro i sintomi da stress. Tuttavia, tutte queste funzioni che il micete esplica a livello ormonale sono esclusive degli esemplari che crescono in natura, ad alte quote, sulle larve di lepidotteri. Il Cordyceps in commercio oggi, che viene coltivato su terreno, è in grado di aumentare il vigore e il tono muscolare, ma non di svolgere appieno i poteri, sopra descritti, nella sfera sessuale.

**Il fungo è indicato in caso di epatite virale e cirrosi epatica perché migliora la funzionalità del fegato.**

I preparati a base di micelio sono da preferirsi nell'**epatite C**, nella **steatosi epatica** e nella **calcolosi biliare**, solitamente nella dose di 3 g al giorno.

La somministrazione di Cordyceps sinensis permette anche un **rallentamento nella formazione della fibrosi epatica**, processo riparativo, pre-cirrotico, a cui va comunemente incontro il fegato in seguito a infezioni da virus, abuso di alcol, sovraccarico di ferro o di rame.

A livello cardiovascolare questo fungo **migliora la funzionalità cardiaca**; ha un'azione ipotensiva e di regolazione sul ritmo cardiaco.

È molto importante, per questo molto utilizzato, in ambito sportivo sia perché esercita un effetto antinfiammatorio a livello muscolare, sia perché è in grado, grazie alla sua azione sul sistema cardiorespiratorio, di aumentare la forza e la resistenza fisica. **Gli atleti possono così migliorare la performance fisica sotto sforzo, avere un incremento della capacità polmonare e un recupero più veloce dopo la prova.**

Durante i giochi nazionali cinesi nel 1993, il team di donne a cui era stato prescritto un cocktail di erbe usate in Medicina Tradizionale Cinese, tra cui era compreso il Cordyceps, raggiunse nove record mondiali, compreso quello dei 10.000 metri.

**È stato dimostrato che l'assunzione regolare di Cordyceps permette un più efficace utilizzo dell'ossigeno da parte dell'organismo**, un aumento fino al 55% dell'energia cellulare e quindi un miglioramento, fino al 40%, della reattività e della potenza muscolare con grande riduzione dell'affaticamento.

Il Cordyceps sinensis possiede anche un'azione di regolazione e di attivazione del **metabolismo epatico**; abbassa la glicemia, così come i trigliceridi e i livelli di colesterolo «cattivo», LDL, a favore di quello «buono», HDL. Uno studio clinico ha dimostrato una riduzione media superiore al 17% dei valori del colesterolo totale. **Il fungo risulta anche utile nell'obesità, perché è in grado di diminuire l'appetito.**

[http://www.erboristeriarcobaleno.com/prodotti\\_disponibili-micoterapia-lineaspagnola.html](http://www.erboristeriarcobaleno.com/prodotti_disponibili-micoterapia-lineaspagnola.html)