



AURICULARIA POLYTRICHA

L'Auricularia Polytricha, anche detta "Orecchio di Giuda" o "Morchella Cinese" o Kikurage" in Giapponese, nella letteratura scientifica occidentale è stata descritta come "Auricularia Auricula-Judae", perché ha la forma di un orecchio ed è stata scoperta su un albero di sambuco, lo stesso albero da cui Giuda si era impiccato secondo la tradizione.

Descrizione

I Funghi Auricularia sono larghi da 3 a 10 cm., di colore marrone-rossiccio, consistenza gelatinosa, crescita annuale e sapore insipido. Venivano storicamente utilizzati sotto forma di sciroppi tonici, the, estratti, tisane, liquori e polveri. Vive su tronchi e ceppaie di latifoglie, tutto l'anno, specialmente su rami mozzi di sambuco. È un fungo commestibile anche da crudo.

Proprietà

Studi scientifici mostrano che l'Auricularia Polytricha ha proprietà anticoagulanti, con effetto antiaggregante piastrinico: conseguentemente può aiutare ad aumentare la fluidità del sangue, migliorando l'irrorazione di vene con problemi di stenosi. L'Auricularia polytricha può essere un apporto integrativo utile a prevenire le trombosi e altre occlusioni venose, aiutando a ridurre le probabilità di infarto. In caso di insufficienza venosa periferica o angina nelle gambe, disturbo che, in caso di sforzo, procura forti dolori alle estremità a causa della ridotta circolazione, l'aggiunta integrativa dell'Auricularia polytricha alla dieta può essere un valido aiuto, anche preventivo coadiuvando la dieta e/o cure classiche anche contro flebiti, ed emorroidi. Agendo sul collagene delle vene aiutandone la rigenerazione, il suo uso come integratore aiuta a ridurre il rischio di emorragie interne. Inoltre, si rivela ipoglicemizzante, ipocolesterolemizzante, antiossidante. Utile in caso di tosse secca, faringite, sinusite e colite cronica. In più, l'Auricularia ha un effetto eccellente contro la stitichezza, anche nelle forme più ostinate, grazie all'azione che svolge nell'intestino: rilascia la muscolatura contratta del colon con un'azione antispastica. Altri studi scientifici hanno notato un'efficacia antinfiammatoria di questo fungo, in modo particolare per quanto riguarda le mucose. Si rivela un ottimo rimedio naturale integrativo anche per quanto riguarda la pressione arteriosa, soprattutto nelle forme cosiddette borderline, in cui la pressione è alta, ma non stabilmente. Si è rilevata anche un'azione immunomodulante: questa proprietà è conseguenza dal fatto che i funghi possiedono una forte digestione enzimatica ed un efficiente apparato immunitario, capace di proteggerli contro la gran quantità di germi delle sostanze organiche in decomposizione, presenti nel terreno su cui vivono. Pertanto, per sopravvivere e inattivare queste tossine, rilasciano speciali polisaccaridi che contrastano gli agenti patogeni del terreno: una volta che il fungo viene ingerito, questi polisaccaridi esercitano analogo funzione sull'uomo, stimolando o sostenendo l'apparato immunologico rivelandosi molto utili come azione integrativa all'interno di diete.

Composizione

14,4% di proteine, 1,2% di grassi e il 65,4% di carboidrati, 4,2% di fibre e 5,4% dei componenti minerali. La parte minerale è composta da 35% di potassio, 18% di calcio, ma solo il 6% di sodio. Altri minerali degni di nota sono il magnesio (6,6%), fosforo (7,9%) e silicio (9,7%). A causa dell'alto contenuto di fibre e proteine e basso contenuto di grassi, gli estratti di questo fungo sono stati considerati come ideali alimenti dietetici.

Avvertenze

E' sconsigliato in gravidanza e per chi assume antiaggreganti piastrinici e anticoagulanti orali farmacologici.

Dosaggio

Due compresse due volte al dì, durante i pasti, con abbondante acqua.

Bibliografia

Jeong SC, Cho SP, Yang BK, Gu VA, Jang JI, Huh TL, Song CH Production of an anti-complement exopolymer produced by *Auricularia auricula-judae* in submerged culture. *Biotechnol Lett*, Jun 2004; 26(11): 923-7.

Blog online del dott. Ardigò

Agnieszka Sękara, Andrzej Kalisz, Aneta Grabowska, Marek Siwulski, "Auricularia spp. - mushrooms as Novel Food and therapeutic agents - a review" *Sydowia -Horn-* 67:1-10 September 2015

Importante: Quanto riportato, è tratto da materiale di libera consultazione sul Web. Il Laboratorio d'Erbe Sauro non è responsabile della diffusione di informazioni che si rivelassero non rispondenti a verità o dell'uso improprio dei prodotti menzionati. Pertanto, la letteratura di cui sopra è da intendersi come approfondimento culturale: non sostituisce la diagnosi del medico, che si consiglia di consultare sempre prima dell'assunzione di qualunque rimedio, soprattutto in presenza di patologie o disturbi contro i quali si stiano assumendo farmaci.