

A close-up photograph of a balance scale. On the left, a brass weight hangs from a chain. On the right, a stack of items wrapped in brown paper is visible. In the foreground, several pieces of dried, sliced mushrooms are scattered on a white surface. The background is a plain, light-colored wall.

# I FUNGHI VITALI e la loro forza



## *Polyporus umbellatus, poliporo umbellato*

Questo fungo cresce in Europa e in Asia. Si tratta di un „fungo a cep-paia“ che può pesare fino a 20 chili. È un fungo commestibile dalla carne tenera a bianca. Come fungo terapeutico impedisce l'insorgenza di ritenzione idrica e di congestione linfatica. Il poliporo umbellato cresce su faggi e querce e raramente su abeti.

## *Componenti*

**Minerali e oligoelementi:** calcio, potassio, ferro, rame, manganese, zinco;

**Vitamine:** vitamina B2 (riboflavina), vitamina B7 (biotina), vitamina B9 (acido folico), vitamina A, ergosterolo (precursore della vitamina D);

**Triterpeni:** Ergone, poliporusterone, poliporusterone A e B, acetosiringone;

**Polisaccaridi;**

**Altri componenti:** fibre, acidi grassi, carboidrati, 3,4 - diidrossibenzaldeide.

## *Impieghi*

Circolazione linfatica, edemi, ittero, diarrea, problemi della pelle, caduta dei capelli, tessuto muscolare (rilassamento), coadiuvante della diuresi, disfunzioni vescicali, acne e tumefazioni articolari;

Come componenti bioattivi i poliporusteroni A e B, l'acetosiringone e il 3,4-diidrossibenzaldeide hanno contribuito in modo determinante alla ricrescita dei capelli. Almeno in uno studio condotto sugli animali, il fungo vitale poliporo umbellato è stato in grado di stimolare la crescita di peli.

**Tumori:** polmoni, fegato, leucemia;

**Organi interessati:** fegato, vasi sanguigni e sistema linfatico.

**Colophon**

**Curatore:** Mag. Dr. Gerhard Gruber - Merano

**Stampa:** stampato su carta naturale dalla Tipografia Union

© **Copyright:** Gerhard Gruber 2016

**Foto:** Shutterstock, Fotolia, Archivio Gerhard Gruber