

ESTRATTO GRATUITO

MICOTERAPIA — E — MEDICINA DEL TERRENO

Micoterapia, naturopatia e coaching
per il riequilibrio del terreno
biologico e funzionale



ROSANNA PILIA

NATUROPATA SISTEMICA • HEALTH & LIFE COACH

ESPERTA IN MICOTERAPIA • MEDICINA FUNZIONALE • BIOHACKING STRATEGICO

APPROCCIO INTEGRATO SCIENTIFICO E SISTEMICO

Avvertenze

Le informazioni contenute in questo volume hanno finalità divulgativa e formativa e sono frutto della formazione pluriennale dell'autrice — descritta nella biografia riportata a fine volume — e dell'esperienza professionale maturata nell'accompagnamento delle persone seguite nel proprio percorso. Non sostituiscono il parere del medico né alcuna terapia in corso. La micoterapia va sempre inserita in un percorso personalizzato e valutata da un professionista qualificato.

L'autrice è iscritta al Registro DBN (Discipline Bio-Naturali) ed esercita la professione di Naturopata Sistemica ai sensi della Legge 14 gennaio 2013, n. 4, che disciplina le professioni non organizzate in ordini o collegi. Il naturopata non è un medico né un biologo nutrizionista: non formula diagnosi, non prescrive terapie farmacologiche e non si sostituisce in alcun modo al medico curante.

I riferimenti a piante, funghi medicinali e alle relative aree di applicazione riportati in questo volume hanno esclusivamente finalità informativa e divulgativa: non costituiscono indicazione di dosaggio, posologia o protocollo d'uso, e non devono essere applicati autonomamente in assenza della supervisione di un professionista qualificato.

Le schede operative incluse nel volume sono strumenti di raccolta e organizzazione delle informazioni, elaborati secondo il metodo e l'esperienza professionale dell'autrice; non hanno valore diagnostico e il loro utilizzo non sostituisce la valutazione di un professionista qualificato. Sono destinate all'uso personale del lettore: non possono essere riprodotte, distribuite o utilizzate a fini commerciali o professionali di terzi senza autorizzazione scritta dell'autrice.

Eventuali cure farmacologiche in corso non devono in alcun caso essere interrotte o modificate sulla base dei contenuti di questo volume: per qualsiasi valutazione relativa alla riduzione di una terapia farmacologica — anche a seguito di un miglioramento dello stato di salute — è necessario fare sempre riferimento al proprio medico curante.

Il presente volume non ha finalità diagnostica, curativa o terapeutica.

INDICE

Prefazione	13
1. Perché oggi parlare di micoterapia integrata	16
<i>Il ritorno dei funghi medicinali</i>	16
<i>La nuova sfida: dalla molecola alla persona</i>	17
<i>Il ruolo del naturopata moderno</i>	18
<i>Micoterapia e coaching: il cambiamento parte dalla persona</i>	18
<i>Un nuovo paradigma</i>	18
2. Il fungo medicinale: un organismo complesso tra natura e scienza	20
<i>La struttura del fungo</i>	20
<i>I principali composti bioattivi</i>	21
<i>La qualità dell'estratto: un punto fondamentale</i>	22
<i>Micoterapia e biohacking naturale</i>	23
<i>Collegamento con il coaching</i>	24
3. Dalla tradizione alla ricerca scientifica	25
<i>Quando tradizione e scienza si incontrano</i>	25
<i>Il problema della comunicazione scientifica</i>	25
<i>I diversi livelli della ricerca scientifica</i>	25
<i>La gerarchia delle evidenze</i>	27
<i>Il caso dei funghi medicinali</i>	27
<i>La posizione corretta del professionista</i>	28
<i>Micoterapia e personalizzazione</i>	28
<i>Collegamento con il coaching</i>	29
4. La normativa della micoterapia	31
<i>Perché un fungo studiato da secoli può diventare un problema normativo?</i>	31
<i>Che cosa sono i Novel Food?</i>	31
<i>Il ruolo della Commissione Europea</i>	32
<i>Il ruolo dell'EFSA</i>	32
<i>Il ruolo del Ministero della Salute italiano</i>	32
<i>Perché alcuni funghi medicinali sono diventati controversi?</i>	33
<i>Il professionista della salute naturale cosa deve sapere?</i>	34
<i>Lettura naturopatica: la legge del terreno</i>	35
<i>Aspettative valutabili con il coaching</i>	35
5. Il fungo come regolatore del terreno	37
<i>Non esiste solo il sintomo: esiste la persona</i>	37
<i>Che cosa significa «terreno»?</i>	38
<i>La medicina tradizionale e il concetto di equilibrio</i>	38
<i>Dalla tradizione alla moderna visione adattogena</i>	38
<i>Il concetto di costituzione in naturopatia</i>	39
<i>Le principali costituzioni nella lettura naturopatica</i>	39
<i>Il fungo e la costituzione: come utilizzare questo concetto</i>	40
<i>Biohacking naturale</i>	41
<i>Micoterapia e biohacking del terreno</i>	41
<i>Coaching: dal sintomo alla consapevolezza</i>	42
6. Atlante dei funghi medicinali	45
<i>Dal fungo al percorso della persona</i>	45

<i>La scheda del fungo: il modello del libro</i>	45
<i>Principi attivi</i>	49
<i>La scelta del fungo: non un catalogo, ma un percorso</i>	49
<i>Il principio guida del professionista integrato</i>	49
<i>Conclusione del capitolo</i>	50
7. Reishi	51
1. <i>Identità del fungo</i>	51
2. <i>Storia e tradizione d'uso</i>	52
3. <i>Le principali molecole bioattive</i>	53
4. <i>Reishi e sistema immunitario</i>	54
5. <i>Reishi e stress: il fungo dell'adattamento</i>	54
8. <i>Sicurezza e attenzioni</i>	55
8. Hericium erinaceus	59
1. <i>Identità del fungo</i>	59
2. <i>Storia e tradizione d'uso</i>	60
3. <i>I principali composti bioattivi</i>	60
4. <i>Hericium e sistema nervoso</i>	61
5. <i>Hericium e asse intestino-cervello</i>	62
<i>asse intestino-cervello</i>	62
6. <i>Hericium e mucosa digestiva</i>	62
7. <i>Stress, emozioni e sistema nervoso</i>	63
8. <i>Possibili utilizzi nell'approccio integrato</i>	63
9. <i>Sicurezza e attenzioni</i>	64
10. <i>Interazioni farmacologiche</i>	64
11. <i>Normativa</i>	64
12. <i>Lettura naturopatica</i>	64
13. <i>Lettura costituzionale</i>	65
14. <i>Forma mentis e coaching</i>	65
15. <i>Hericium e biohacking naturale</i>	66
9. Cordyceps	68
1. <i>Identità del fungo</i>	68
2. <i>Una storia particolare: il fungo parassita diventato simbolo di vitalità</i>	69
3. <i>Principali composti bioattivi</i>	69
4. <i>Cordyceps e mitocondri: la centrale energetica cellulare</i>	69
5. <i>Cordyceps e ossigenazione</i>	70
6. <i>Cordyceps e sport: il concetto corretto</i>	70
7. <i>Cordyceps e invecchiamento attivo</i>	71
8. <i>Possibili utilizzi nell'approccio integrato</i>	71
9. <i>Sicurezza e attenzioni</i>	71
10. <i>Interazioni farmacologiche</i>	72
11. <i>Normativa</i>	72
12. <i>Lettura naturopatica</i>	72
13. <i>Lettura costituzionale</i>	73
14. <i>Forma mentis e coaching</i>	73
15. <i>Cordyceps e biohacking naturale</i>	74
10. Maitake	75
1. <i>Identità del fungo</i>	75
2. <i>Storia e tradizione d'uso</i>	76
3. <i>Principali composti bioattivi</i>	76
4. <i>Maitake e sistema immunitario</i>	76
5. <i>Maitake e metabolismo</i>	77

6. <i>Maitake e controllo glicemico</i>	77
7. <i>Maitake e composizione corporea</i>	78
8. <i>Maitake e intestino</i>	78
9. <i>Possibili utilizzi nell'approccio integrato</i>	78
10. <i>Sicurezza e attenzioni</i>	78
11. <i>Interazioni farmacologiche</i>	79
12. <i>Normativa</i>	79
13. <i>Lettura naturopatica</i>	79
14. <i>Lettura costituzionale</i>	80
15. <i>Forma mentis e coaching</i>	80
16. <i>Maitake e biohacking metabolico</i>	81
11. Shiitake	83
1. <i>Identità del fungo</i>	83
2. <i>Storia e tradizione</i>	84
3. <i>Principali composti bioattivi</i>	84
4. <i>Shiitake e sistema immunitario</i>	85
5. <i>Shiitake e microbiota intestinale</i>	85
6. <i>Shiitake e infiammazione</i>	85
7. <i>Possibili utilizzi nell'approccio integrato</i>	85
8. <i>Sicurezza</i>	86
9. <i>Farmaci e interazioni</i>	86
10. <i>Lettura naturopatica</i>	87
11. <i>Lettura costituzionale</i>	87
12. <i>Coaching</i>	87
12. Coriolus	89
1. <i>Identità del fungo</i>	89
2. <i>Tradizione d'uso</i>	90
3. <i>PSK e PSP: perché è tanto studiato?</i>	90
4. <i>Coriolus e oncologia: cosa sappiamo realmente</i>	90
5. <i>Sistema immunitario</i>	90
6. <i>Sicurezza</i>	91
7. <i>Farmaci e interazioni</i>	91
8. <i>Il tema normativo: Novel Food</i>	91
9. <i>Perché esiste discussione?</i>	91
10. <i>Lettura naturopatica</i>	92
11. <i>Lettura costituzionale</i>	92
12. <i>Coaching</i>	92
13. Polyporus umbellatus	94
1. <i>Identità del fungo</i>	94
2. <i>Tradizione d'uso</i>	95
3. <i>Principali composti bioattivi</i>	95
4. <i>Polyporus e sistema immunitario</i>	95
5. <i>Polyporus e metabolismo dei liquidi</i>	96
6. <i>Il sistema linfatico: il «sistema di pulizia» dimenticato</i>	97
7. <i>Polyporus e infiammazione di basso grado</i>	98
8. <i>Possibili utilizzi nell'approccio integrato</i>	98
9. <i>Sicurezza</i>	98
10. <i>Farmaci e interazioni</i>	99
11. <i>Normativa</i>	99
12. <i>Lettura naturopatica</i>	99
13. <i>Lettura costituzionale</i>	100

14. <i>Forma mentis e coaching</i>	100
15. <i>Polyporus e biohacking naturale</i>	100
14. <i>Auricularia auricula-judae</i>	102
1. <i>Identità del fungo</i>	102
2. <i>Tradizione d'uso</i>	103
3. <i>Principali composti bioattivi</i>	103
4. <i>Auricularia e sistema cardiovascolare</i>	103
5. <i>Il concetto di microcircolo</i>	104
6. <i>Auricularia e aggregazione piastrinica</i>	104
7. <i>Auricularia e infiammazione</i>	104
8. <i>Possibili utilizzi nell'approccio integrato</i>	104
9. <i>Sicurezza</i>	105
10. <i>Farmaci e interazioni</i>	105
11. <i>Normativa</i>	105
12. <i>Lettura naturopatica</i>	106
13. <i>Lettura costituzionale</i>	106
14. <i>Forma mentis e coaching</i>	106
15. <i>Auricularia e biohacking naturale</i>	107
15. <i>Agaricus blazei Murrill</i>	109
1. <i>Identità del fungo</i>	109
2. <i>Storia e tradizione</i>	110
3. <i>Principali composti bioattivi</i>	110
4. <i>Agaricus e sistema immunitario</i>	110
5. <i>Agaricus e oncologia: perché viene studiato?</i>	111
6. <i>Cosa significa supporto nei tumori solidi</i>	111
7. <i>Ricerca clinica</i>	111
8. <i>Agaricus e infiammazione cronica</i>	112
9. <i>Possibili utilizzi nell'approccio integrato</i>	112
10. <i>Sicurezza e attenzioni</i>	112
11. <i>Farmaci e interazioni</i>	113
12. <i>Normativa</i>	113
13. <i>Lettura naturopatica</i>	113
14. <i>Lettura costituzionale</i>	114
15. <i>Forma mentis e coaching</i>	114
16. <i>Agaricus e biohacking naturale</i>	114
16. <i>Pleurotus ostreatus</i>	116
1. <i>Identità del fungo</i>	116
2. <i>Storia e utilizzo tradizionale</i>	117
3. <i>Principali componenti bioattivi</i>	117
4. <i>Pleurotus e metabolismo lipidico</i>	117
5. <i>Pleurotus e microbiota intestinale</i>	118
6. <i>Pleurotus e infiammazione</i>	118
7. <i>Pleurotus e longevità</i>	118
8. <i>Possibili utilizzi nell'approccio integrato</i>	119
9. <i>Sicurezza</i>	119
10. <i>Farmaci e interazioni</i>	119
11. <i>Normativa</i>	119
12. <i>Lettura naturopatica</i>	120
13. <i>Lettura costituzionale</i>	120
14. <i>Forma mentis e coaching</i>	120
15. <i>Pleurotus e biohacking naturale</i>	121

17. La scelta del fungo medicinale	123
1. Il nuovo paradigma: non curare il sintomo, comprendere il sistema	123
2. I grandi sistemi su cui lavorano i funghi medicinali	123
3. La domanda fondamentale: «Di cosa ha bisogno questa persona?»	125
4. Lettura per terreno biologico	125
5. Il ruolo della costituzione	127
6. Il fungo come strumento di coaching	128
7. Errore frequente nella micoterapia	129
8. Il protocollo integrato	129
18. Il fungo come alleato del cambiamento	131
1. Premessa fondamentale: prima del fungo viene il terreno	131
2. Preparare il terreno: intestino, fegato, emuntori ed equilibrio interno	131
3. Perché alcune persone riferiscono peggioramenti iniziali?	133
Stress cronico, ansia e stanchezza persistente	133
Insonnia e difficoltà di rilassamento	134
Gonfiore, intestino irritabile e disbiosi	134
Permeabilità intestinale e sensibilità alimentari	135
Infiammazione, dolori articolari e rigidità	135
Metabolismo lento e difficoltà a perdere peso	135
Menopausa e cambiamenti femminili	136
Sindrome premestruale e equilibrio femminile	136
Uomo: energia, stress e performance	136
Sport, recupero e performance	137
Difese immunitarie fragili	137
Invecchiamento attivo e longevità	137
19. Micoterapia e biohacking naturale	140
1. Che cos'è il biohacking naturale	140
2. Il principio fondamentale: prima si ottimizza il sistema, poi si aggiungono strumenti	141
3. Preparare il terreno: intestino, fegato, emuntori ed equilibrio interno	141
4. Perché alcune volte mi sembra che gli integratori mi facciano male?	143
5. La micoterapia nel biohacking naturale	145
6. Energia: costruire una migliore capacità di recupero	145
7. Stress: dalla sopravvivenza alla resilienza	146
8. Sonno e recupero	146
9. Intestino e microbiota	146
10. Metabolismo e composizione corporea	147
11. Biohacking femminile	147
12. Biohacking maschile	148
13. Funghi medicinali e adattogeni: la sinergia del biohacking naturale	148
14. Cosa sono gli adattogeni	149
15. Sinergie funzionali	149
16. Attenzione: la sinergia non significa accumulo	149
17. Coaching: trasformare la conoscenza in cambiamento	150
20. Micoterapia nelle fasi della vita	153
1. La persona cambia: anche il terreno cambia	153
2. Infanzia: costruire basi solide	153
3. Adolescenza: identità, ormoni e cambiamento	154
4. Età adulta: performance e mantenimento dell'equilibrio	155
5. Donna in età fertile: ciclicità e ascolto del corpo	156
6. Menopausa: una trasformazione, non una perdita	156

7. Uomo adulto: energia, stress e prevenzione	157
8. Terza età: mantenere capacità e autonomia	157
9. Longevità: il concetto di healthspan	158
10. La lettura costituzionale nelle fasi della vita	158
11. La grande domanda finale	158
21. Micoterapia, emozioni e psicosomatica	160
1. La salute non è solo chimica	160
2. Il sistema nervoso: il grande regolatore dell'equilibrio	162
3. Stress cronico: quando il corpo non riesce più a spegnere l'allarme	162
4. Il concetto di terreno: dalla biologia alla persona	163
5. Il sintomo come messaggio	163
6. Micoterapia e asse mente-corpo	164
7. Lettura psicosomatica di alcune aree frequenti	165
8. Fibromialgia: quando il sistema vive in ipersensibilità costante	166
9. Autoimmunità: il tema del confine e dell'equilibrio	167
10. Il ruolo del coaching: trasformare la consapevolezza in cambiamento	167
11. Le domande potenti del percorso integrato	168
12. Il fungo come simbolo di trasformazione	168
22. Come scegliere un fungo medicinale	170
1. Il mercato della micoterapia: opportunità e confusione	170
2. Fungo intero, polvere o estratto: non sono la stessa cosa	170
3. Corpo fruttifero o micelio: una differenza importante	171
4. Beta-glucani: uno dei parametri più studiati	171
5. La qualità della materia prima	172
6. Il concetto di «sinergia»: quando associare più funghi	172
7. Funghi e adattogeni: una combinazione moderna	173
8. Il principio della personalizzazione	173
9. Errori frequenti nella scelta dei funghi	174
10. Sicurezza e attenzione	174
11. Il ruolo del naturopata: educare alla scelta consapevole	175
12. Coaching: dalla ricerca del rimedio alla responsabilità personale	175
23. Dalla teoria alla pratica	177
1. Dal fungo alla persona: il passaggio fondamentale	177
2. La valutazione iniziale: conoscere la persona prima ancora dello strumento da utilizzare	177
3. La preparazione del terreno: la fase spesso dimenticata	178
4. Percorso energia e stanchezza	178
5. Percorso stress e sovraccarico mentale	179
6. Percorso intestino e asse intestino-cervello	180
7. Percorso immunità e resilienza	181
8. Percorso metabolismo e composizione corporea	181
9. Percorso donna: ciclicità, cambiamenti ormonali e menopausa	181
10. Percorso uomo: energia, performance e recupero	182
11. Il concetto di gradualità	182
12. Il ruolo del professionista integrato	183
13. La domanda finale:	183
24. Micoterapia e farmaci	185
1. La nuova frontiera della salute integrata	185
Il principio fondamentale: il dialogo tra naturale e farmacologico	185
3. Funghi medicinali e farmaci: cosa sappiamo realmente?	187
4. Micoterapia e farmaci immunomodulanti	187

5. Micoterapia e terapia anticoagulante	187
6. Micoterapia e farmaci per glicemia e metabolismo	189
7. Micoterapia e farmaci oncologici	189
8. Micoterapia e farmaci psichiatrici	189
9. Il ruolo della comunicazione medico-paziente	190
10. Il ruolo del naturopata e health coach	190
11. Domande coaching	190
25. Micoterapia e oncologia	193
1. Cosa significa realmente Oncologia Integrata?	193
2. Perché la ricerca si interessa ai funghi medicinali?	194
3. Il concetto di «terreno» in oncologia	195
4. Sistema immunitario e tumore: un equilibrio delicato	195
5. Cosa dicono realmente gli studi clinici?	196
6. Perché è importante distinguere il fungo dall'estratto?	197
7. Dal fungo al principio attivo: il salto scientifico decisivo	198
8. β -glucani: la chiave immunologica della ricerca	198
9. PSK (Polysaccharide-K)	198
10. PSP (Polysaccharopeptide)	199
11. Lentinan	200
12. Schizophyllan	200
13. Il ruolo clinico reale dei β -glucani	201
14. Un punto chiave spesso frainteso	201
15. Mito o realtà	201
16. Premessa: come leggere questa sezione	202
17. Tumore della mammella	202
18. Tumore del colon-retto	203
19. Tumore gastrico	203
20. Tumore del polmone	204
21. Tumore del pancreas	204
22. Tumore della prostata	205
23. Tumore del fegato	205
24. Tumori ginecologici (ovaio e cervice)	205
25. Sintesi trasversale delle evidenze	206
26. Il messaggio fondamentale	207
La micoterapia oncologica non è:	207
27. Sicurezza: un principio non negoziabile	207
28. Interazioni con terapie oncologiche	208
29. Il ruolo del professionista	208
30. Gli errori più frequenti nella micoterapia	208
31. Preparazione del terreno (concetto chiave)	209
32. Sintesi clinica integrata	209
Messaggio finale del capitolo	211
26. Micoterapia nella pratica clinica integrata	212
1. Dalla teoria alla pratica: il vero punto critico	212
2. Il principio guida: non la malattia, ma il terreno	212
3. Le 4 fasi fondamentali dell'intervento integrato	213
4. Le principali aree di applicazione clinica	214
5. La risposta individuale: perché non esistono protocolli rigidi	215
6. Le reazioni iniziali: cosa è normale osservare	216
7. Micoterapia e stile di vita: il binomio inseparabile	216
8. Il ruolo del coaching nella pratica clinica	216
9. Messaggio centrale del capitolo	217

27. Il metodo integrato Rosanna Pilia	218
1. Introduzione: oltre la somma delle discipline	218
2. La visione del metodo	218
3. Il principio cardine: la sequenza corretta	219
Sequenza corretta	220
4. La lettura clinica integrata	220
5. La funzione della micoterapia nel metodo	221
6. Il ruolo dell'Health coaching	221
7. Integrazione pratica: come si lavora	222
8. Il concetto di «sostenibilità biologica»	222
9. Il ruolo del professionista integrato	222
10. Sintesi del metodo	222
28. Casi clinici commentati	224
1. Introduzione: perché i casi clinici	224
CASO 1 — Donna, 48 anni, fatigue cronica e disturbi intestinali	224
CASO 2 — Uomo, 62 anni, post terapia oncologica	225
CASO 3 — Donna, 55 anni, sintomi autoimmuni	226
CASO 4 — Uomo, 45 anni, stress cronico e insonnia	227
CASO 5 — Donna, 50 anni, fibromialgia	227
29. Etica, limiti e responsabilità nell'approccio integrato	230
1. Introduzione: perché parlare di limiti	230
2. Il principio fondamentale: centralità della medicina	230
3. Il ruolo reale del naturopata integrato	230
4. Il ruolo della micoterapia	231
5. Il ruolo del coaching e i suoi strumenti	231
6. Il confine più importante: la sicurezza del paziente	232
7. Micoterapia e responsabilità professionale	233
8. Il rischio dell'autogestione	233
9. Comunicazione con il mondo medico	233
10. Etica della relazione con il paziente	234
11. Il concetto di «intervento onesto»	234
12. Il vero valore dell'approccio integrato	235
30. Strumenti pratici di valutazione del terreno	236
1. Introduzione: perché servono strumenti strutturati	236
2. Checklist di ingresso (prima consulenza)	236
3. La logica del check-up del terreno	237
4. Struttura di una prima valutazione integrata	237
5. Principio fondamentale degli strumenti	237
SCHEDA prima Consulenza — RACCOLTA DATI INIZIALE	239
SCHEDA consulenza successiva — MONITORAGGIO PROGRESSO	242
Scheda 1 — Valutazione digestiva e intestinale	244
Scheda 2 — Energia e vitalità	245
Scheda 3 — Sistema nervoso e stress	246
Scheda 4 — Infiammazione sistemica	247
Scheda 5 — Stress e adattamento	248
Scheda 6 — Qualità del sonno	250
Scheda 7 — Lettura globale del terreno	251
Indice analitico	252
L'autrice	256
Crediti	259



CAPITOLO 1

Perché oggi parlare di micoterapia integrata

Il ritorno dei funghi medicinali

La storia dell'utilizzo dei funghi a scopo salutistico è antichissima. Nelle tradizioni orientali alcuni funghi venivano considerati strumenti per sostenere l'equilibrio dell'organismo, aumentare la vitalità e favorire la capacità del corpo di adattarsi agli stress. Nella medicina tradizionale cinese il concetto centrale non era eliminare un singolo sintomo, ma sostenere l'armonia dell'intero sistema. La moderna ricerca scientifica ha iniziato successivamente ad analizzare questi organismi attraverso strumenti differenti:

- identificazione delle molecole attive
- studi cellulari
- modelli animali
- studi clinici sull'uomo

Tra i composti maggiormente studiati troviamo:

- beta-glucani
- polisaccaridi
- triterpeni
- steroli
- composti fenolici
- metaboliti secondari

Queste sostanze sono state investigate soprattutto per il loro possibile ruolo nella modulazione della risposta immunitaria, nell'equilibrio infiammatorio e nei meccanismi di adattamento allo stress.



La nuova sfida: dalla molecola alla persona



Fig. 1 — I quattro livelli del terreno nella lettura integrata della persona.

Uno degli errori più comuni nell'approccio moderno è ridurre il fungo alla singola molecola. Dire: «Questo fungo contiene beta-glucani quindi serve per il sistema immunitario» è una semplificazione. L'organismo umano non funziona come una macchina nella quale inserire un componente mancante. Il corpo è una rete di comunicazione continua. Sistema immunitario, intestino, sistema nervoso, metabolismo e ormoni dialogano costantemente. Un sistema PNEI: psico-neuro-endocrino-immunologia.

Per questo motivo la micoterapia integrata considera diversi livelli:

Livello biologico

Quali sistemi fisiologici possono essere sostenuti?

Livello funzionale

Quali squilibri possono contribuire al disagio della persona?

Livello dello stile di vita

Quali abitudini errate o non adeguate mantengono il problema?

Livello personale

Quali schemi, convinzioni limitanti, stress personali e ambientali, o comportamenti influenzano il benessere?

Il ruolo del naturopata moderno

Il professionista della salute naturale non dovrebbe limitarsi a proporre un prodotto. La vera competenza consiste nel saper leggere il terreno. Il terreno rappresenta l'insieme delle caratteristiche individuali:

- costituzione
- capacità di adattamento
- risposta allo stress
- abitudini alimentari
- qualità del sonno
- equilibrio intestinale
- stato emotivo

In questa visione il fungo diventa uno strumento inserito all'interno di un percorso più ampio.

Micoterapia e coaching: il cambiamento parte dalla persona

Un aspetto spesso trascurato è che nessun percorso di salute può essere completamente efficace se la persona **non partecipa attivamente al cambiamento**. Un integratore può rappresentare un supporto, ma lo stile di vita rimane una delle variabili più importanti. Qui entra in ruolo del coaching. Il coaching non cerca un colpevole. Non chiede: «Perché non hai fatto quello che dovevi fare?» ma esplora: «Quale ostacolo ti impedisce oggi di prenderti cura di te?»

Le domande diventano **strumenti di consapevolezza**. Esempi:

- Quale abitudine sai che ti fa stare meglio ma continui a rimandare?
 - Quale area della tua vita sta consumando più energia?
 - Cosa ti impedisce di scegliere ciò che è davvero utile per te?
 - Quale cambiamento sarebbe piccolo abbastanza da iniziare oggi?
-

Un nuovo paradigma

La micoterapia del futuro non sarà soltanto la conoscenza dei funghi. Sarà la capacità di **integrarli in un percorso personalizzato**. Un percorso nel quale scienza, natura e consapevolezza collaborano.

Perché il vero obiettivo non è semplicemente aggiungere qualcosa all'organismo. È creare le condizioni affinché l'organismo possa esprimere al meglio le proprie capacità di equilibrio e adattamento.

PUNTI CHIAVE DEL CAPITOLO

- Nella medicina tradizionale cinese il concetto centrale non era eliminare un singolo sintomo, ma sostenere l'armonia dell'intero sistema.
- Dire: «Questo fungo contiene beta-glucani quindi serve per il sistema immunitario» è una semplificazione.
- La vera competenza consiste nel saper leggere il terreno.
- Un Health Coach non chiede: «Perché non hai fatto quello che dovevi fare?» ma esplora: «Quale ostacolo ti impedisce oggi di prenderti cura di te?»
- Perché il vero obiettivo non è semplicemente aggiungere qualcosa all'organismo.

Riferimenti bibliografici

Wasser SP. Medicinal mushroom science: current perspectives, advances, evidences, and challenges. *Biomedical Journal.*

Patel S, Goyal A. Recent developments in mushrooms as anti-cancer therapeutics: a review. *3 Biotech.*

Venturella G et al. Medicinal mushrooms: bioactive compounds, use and clinical trials. *International Journal of Molecular Sciences.*

Commission Regulation (EU) 2015/2283 on novel foods

European Commission — Novel Food Catalogue

EFSA — Scientific opinions on food ingredients and novel foods



CAPITOLO 4

La normativa della micoterapia

Novel Food, Ministero della Salute, EFSA e la complessità del mercato europeo

Perché un fungo studiato da secoli può diventare un problema normativo?

Una delle domande più frequenti nel mondo della micoterapia è: «Se un fungo viene utilizzato da centinaia o migliaia di anni nella medicina tradizionale, perché potrebbe non essere liberamente commercializzabile in Europa?» La risposta richiede di comprendere una differenza fondamentale: la tradizione d'uso non equivale automaticamente all'autorizzazione normativa. Un ingrediente può avere:

- una lunga storia nella medicina tradizionale asiatica
- numerosi studi scientifici
- grande diffusione internazionale

ma questo non significa automaticamente che possieda una storia di consumo alimentare riconosciuta nell'Unione Europea. Ed è proprio qui che nasce il tema dei Novel Food.



Che cosa sono i Novel Food?

Il termine Novel Food indica alimenti o ingredienti che non risultano consumati in modo significativo nell'Unione Europea prima del 15 maggio 1997. La normativa nasce con un obiettivo preciso: garantire che nuovi alimenti immessi sul mercato siano sicuri per il consumatore. Il riferimento principale è: Regolamento (UE) 2015/2283 relativo ai nuovi alimenti. Perché è stata scelta la data del 15 maggio 1997? Questa data rappresenta il punto di riferimento storico scelto dalla legislazione europea.

Se un alimento o ingrediente dimostra una storia significativa di consumo prima di tale data: può non essere considerato Novel Food. Se invece non può dimostrarlo: può essere necessario un iter autorizzativo.

Il ruolo della Commissione Europea

La Commissione Europea mantiene il:

Novel Food Catalogue

Uno strumento informativo che raccoglie indicazioni sul possibile status regolatorio di ingredienti e alimenti. È importante comprendere che: il Novel Food Catalogue non è una «lista di prodotti approvati o vietati». È uno strumento orientativo. La valutazione finale dipende spesso:

- dalla materia prima specifica
- dalla parte utilizzata
- dal processo produttivo
- dalla documentazione disponibile

Il ruolo dell'EFSA

L'EFSA (European Food Safety Authority) è l'organismo europeo che valuta il rischio alimentare. Nel contesto Novel Food analizza aspetti come:

- sicurezza tossicologica
- composizione
- esposizione del consumatore
- possibili rischi

L'EFSA non decide se una sostanza è «utile» terapeuticamente. Valuta soprattutto: è sicura come alimento? Questo è un punto spesso frainteso.

Il ruolo del Ministero della Salute italiano

In Italia il Ministero della Salute interviene nella gestione degli integratori alimentari e nella verifica della conformità normativa. Un integratore deve rispettare:

- normativa europea
- norme nazionali
- requisiti di sicurezza
- corrette modalità comunicative



CAPITOLO 8

Hericium erinaceus

Il fungo del dialogo intestino-cervello: microbiota, neuroplasticità e resilienza emotiva



Hericium erinaceus — la caratteristica massa di aculei bianchi pendenti, da cui il nome «criniera di leone».

Immagine CC BY 4.0 — modificata (ritaglio). Attribuzione in «Crediti».

1. Identità del fungo

L'*Hericium erinaceus* è un fungo appartenente alla famiglia delle *Hericiaceae*. È conosciuto con diversi nomi:

- Lion's Mane (criniera di leone)
- Yamabushitake nella tradizione giapponese
- testa di scimmia in alcune culture orientali

Il suo aspetto è molto particolare: a differenza dei funghi tradizionali con cappello e gambo, presenta una struttura composta da lunghi aculei bianchi pendenti che ricordano una criniera. Questa caratteristica lo rende facilmente riconoscibile.

2. Storia e tradizione d'uso

Nella medicina tradizionale cinese e giapponese l'*Hericium* è stato utilizzato soprattutto per il sostegno del sistema digestivo e della vitalità generale. Tradizionalmente veniva associato a:

- armonia digestiva
- nutrimento
- equilibrio e asse intestino cervello
- chiarezza mentale

Anche in questo caso è importante distinguere: la tradizione indica un uso storico; la ricerca moderna studia invece meccanismi e possibili applicazioni.



3. I principali composti bioattivi

L'*Hericium* è particolarmente studiato per alcune molecole caratteristiche.

Erinacine

Sono composti presenti soprattutto nel micelio. Sono state studiate per il loro possibile ruolo nel metabolismo nervoso.

Hericenoni

Sono composti presenti soprattutto nel corpo fruttifero. Anche queste molecole sono state oggetto di ricerca per possibili effetti sul sistema nervoso.

Beta-glucani

Come in altri funghi medicinali, sono polisaccaridi della parete cellulare studiati per la loro interazione con il sistema immunitario.





CAPITOLO 18

Il fungo come alleato del cambiamento

Interventi integrati con la micoterapia — Micoterapia, naturopatia e coaching: sostenere il terreno per favorire l'equilibrio

1. Premessa fondamentale: prima del fungo viene il terreno

Uno degli errori più frequenti nell'approccio alla micoterapia è pensare: «Quale fungo devo prendere per il mio problema?» La domanda più evoluta è: «Il mio organismo è pronto a ricevere questo supporto?» Nella visione naturopatica il terreno rappresenta la condizione generale dell'organismo:

- capacità digestiva
- equilibrio intestinale
- funzionalità epatica
- eliminazione attraverso gli emuntori
- equilibrio acido-base
- gestione dello stress
- qualità del sonno
- stato nutrizionale

Un organismo sovraccarico può avere maggiore difficoltà a gestire nuovi stimoli, seppur positivi, dando origine a sintomi di apparente peggioramento che invece evidenziano aree da attenzionare!



2. Preparare il terreno: intestino, fegato, emuntori ed equilibrio interno

Prima di introdurre funghi medicinali complessi, in molti percorsi integrati si valuta un lavoro preliminare su quattro grandi aree.

Intestino

L'intestino è un grande centro di comunicazione:

- sistema immunitario
- metabolismo
- cervello
- infiammazione

Un microbiota squilibrato può influenzare la risposta dell'organismo. Per questo spesso si lavora prima su:

- alimentazione
- permeabilità intestinale
- equilibrio della flora
- regolarità intestinale

Fegato

Il fegato rappresenta un organo centrale nei processi metabolici. Interviene in:

- trasformazione delle sostanze
- metabolismo ormonale
- gestione dei composti prodotti dall'organismo

Un fegato sottoposto a grande carico metabolico può richiedere un supporto mirato prima di inserire ulteriori stimoli.

Emuntori

La naturopatia considera importanti i sistemi di eliminazione:

- intestino
- reni
- pelle
- sistema linfatico

Il concetto non è «disintossicare» in modo generico, ma favorire una fisiologia efficiente.

Equilibrio acido-base e stile di vita

Lo stile di vita moderno può aumentare il carico fisiologico:

- alimentazione povera di nutrienti
- stress
- poca attività fisica
- scarso recupero

Il lavoro di base comprende:

- idratazione adeguata
- alimentazione ricca di vegetali
- movimento



CAPITOLO 19

Micoterapia e biohacking naturale

Ottimizzare energia, recupero, metabolismo e longevità

« Quando la natura incontra la scienza: sostenere la biologia quotidiana attraverso scelte consapevoli »

1. Che cos'è il biohacking naturale

Ho già precisato nella prefazione e in altro punto del libro cosa intendo per Biohacking, proprio per evitare fraintendimenti o correlazioni non consone. Per ulteriore chiarezza, nel presente testo il termine biohacking viene utilizzato nella sua accezione naturale e funzionale: non come ricerca di potenziamento artificiale dell'essere umano, **ma come percorso di conoscenza e ottimizzazione dei meccanismi biologici attraverso strumenti naturali e rispettosi della fisiologia**. Non c'è pertanto alcun riferimento alla corrente del *transumanesimo*, dalla quale mi discosto.

Negli ultimi anni il termine biohacking è diventato sempre più presente nel mondo della salute, della performance e della longevità. Nella sua interpretazione più estrema può essere associato a tecnologie, dispositivi e strategie avanzate. Ma esiste anche un approccio più semplice e profondamente naturale: conoscere il proprio organismo e creare condizioni favorevoli affinché funzioni meglio. Il biohacking naturale non significa forzare il corpo.

Significa collaborare con la biologia attraverso:

- alimentazione
- movimento
- qualità del sonno
- gestione dello stress
- esposizione alla luce naturale e uso ragionevole e protetto di quella artificiale
- respirazione
- equilibrio intestinale
- integrazione mirata

La micoterapia si inserisce in questa visione come uno degli strumenti possibili per sostenere il terreno.

2. Il principio fondamentale: prima si ottimizza il sistema, poi si aggiungono strumenti

Nel mondo della salute integrata esiste una tendenza frequente: cercare sempre qualcosa in più da aggiungere. Un nuovo integratore. Un nuovo superfood. Un nuovo prodotto. Ma la domanda più importante dovrebbe essere: «Il mio organismo ha le condizioni per utilizzare al meglio ciò che introduco?» Prima vengono le fondamenta. Occorre prima lavorare sull'intero *“Albero della Naturopatia”*, come ha insegnato uno dei miei mentori, il Dott. Daniele Santagà, Biologo Nutrizionista, Osteopata e Naturopata. Il suo libro, di cui consiglio caldamente la lettura e lo studio approfondito delle tematiche, è da considerare uno dei testi fondamentali per chi si occupa di salute e benessere. Il Biohacking lo intendo anche evoluzione e miglioramento in un'ottica di prevenzione futura. Aggiungere **più salute agli anni** che verranno, dovrebbe essere un obbiettivo condiviso da professionisti e dagli utenti attenti a invecchiare al meglio.

Sonno

È il momento in cui il corpo recupera, ripara e riequilibra. E' un momento fondamentale: non dormire bene, in modo profondo, rigenerante, può inficiare gli interventi negli ambiti che seguono!

Nutrizione funzionale

Fornisce i mattoni necessari alla costruzione cellulare.

Movimento, attività fisica

È uno dei principali segnali biologici di salute.

Gestione dello stress

Perché il sistema nervoso influenza metabolismo, immunità e ormoni.

3. Preparare il terreno: intestino, fegato, emuntori ed equilibrio interno

La micoterapia, soprattutto quando utilizza estratti concentrati e sostanze bioattive, dovrebbe essere inserita in un percorso ragionato. Nella visione naturopatica il terreno rappresenta: la capacità dell'organismo di adattarsi e mantenere equilibrio.



CAPITOLO 20

Micoterapia nelle fasi della vita

Infanzia, adolescenza, età adulta, menopausa, uomo e longevità — Il terreno biologico cambia nel tempo: la salute come percorso evolutivo

1. La persona cambia: anche il terreno cambia

Uno degli aspetti più importanti della visione integrata è comprendere che **l'organismo non è statico**. Ogni fase della vita porta:

- nuove esigenze
- nuovi equilibri ormonali
- differenti richieste energetiche
- cambiamenti emotivi
- modificazioni del metabolismo

Non esiste quindi: «il fungo migliore in assoluto». Esiste: lo strumento più adatto alla persona, nel momento che sta vivendo.



2. Infanzia: costruire basi solide

L'infanzia è una fase caratterizzata da:

- crescita rapida
- maturazione immunitaria
- sviluppo neurologico

Gli elementi fondamentali sono:

- alimentazione varia fatta con cibo di qualità, non processato
- movimento
- sonno
- esposizione alla natura
- equilibrio intestinale

Il ruolo della micoterapia

Nei bambini l'approccio deve essere particolarmente prudente e personalizzato. Non si ragiona sul sintomo isolato, ma sul terreno:

- frequenza dei disturbi
- alimentazione
- stile di vita
- eventuali fragilità

Alcuni funghi studiati in ambito immunitario e nutrizionale: Shiitake, Maitake, Reishi, sempre con valutazione adeguata dell'età e del contesto. Spesso ai bambini, in caso di necessità, si possono dare gli estratti, riservando i funghi interi a quando il sistema immunitario avrà raggiunto la maturità. In via prudenziale, si consigliano a partire dai 3 anni di età.

Domande coaching per il genitore

- Quali abitudini sto insegnando attraverso l'esempio?
- Sto costruendo salute o sto solo gestendo problemi?
- Quanto spazio ha la natura nella vita quotidiana?



3. Adolescenza: identità, ormoni e cambiamento

L'adolescenza è una fase di trasformazione profonda:

- cambiamenti ormonali
- crescita e sviluppo
- costruzione dell'identità

Possibili problematiche frequenti:

- stress scolastico
- alterazioni del sonno
- alimentazione disordinata
- pelle impura, struttura muscolare inadeguata, forma fisica non ottimale
- difficoltà emotive anche date da esempi fuorvianti o confronti con coetanei
- conflitti genitoriali, rabbia, frustrazione, ribellione

Il terreno adolescenziale

Diventano fondamentali:

- microbiota
- gestione dello stress



CAPITOLO 21

Micoterapia, emozioni e psicosomatica

Il dialogo tra terreno biologico, sistema nervoso e significato del sintomo

« Il corpo parla: imparare ad ascoltare i segnali prima che diventino rumore »

1. La salute non è solo chimica

Per molto tempo il corpo umano è stato interpretato prevalentemente attraverso una visione meccanicistica: un organo presenta un problema, si individua un alterato funzionamento e si interviene sul sintomo o sulla causa biologica identificata. Questo approccio ha permesso enormi progressi nella medicina moderna. Tuttavia, oggi sappiamo che l'essere umano è un **sistema complesso** nel quale ogni parte comunica continuamente con le altre.

Il corpo dialoga attraverso:

- sistema nervoso
- sistema endocrino
- sistema immunitario
- metabolismo
- microbiota intestinale
- emozioni e comportamento

La salute nasce dall'interazione tra:

corpo + ambiente + emozioni + stile di vita

L'approccio integrato non sostituisce la medicina convenzionale, ma amplia la lettura della persona considerando anche il contesto nel quale il sintomo compare.

L'asse dello stress secondo Hans Selye: dalla risposta adattativa all'esaurimento

Hans Selye, medico e ricercatore considerato il padre della moderna teoria dello stress, descrisse lo stress come una risposta aspecifica dell'organismo a qualsiasi richiesta di cambiamento o adattamento. Secondo il suo modello della **Sindrome Generale di Adattamento**

(General Adaptation Syndrome), la risposta allo stress si sviluppa attraverso tre fasi principali.

La prima fase è la **fase di allarme**, nella quale l'organismo percepisce una minaccia o una richiesta e attiva i principali sistemi di risposta, in particolare l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA) e il sistema nervoso simpatico. Vengono prodotti mediatori come adrenalina, noradrenalina e cortisolo, che permettono di mobilitare energia e risorse per affrontare la situazione.

Segue la **fase di resistenza**, nella quale il corpo cerca di mantenere l'adattamento allo stimolo stressante prolungato. Se l'esposizione continua, l'organismo rimane in uno stato di attivazione costante: questa condizione può determinare un progressivo consumo delle risorse adattative, con alterazioni del sonno, dell'energia, dell'equilibrio immunitario e metabolico.

La terza fase è la **fase di esaurimento**, che si verifica quando la capacità di adattamento viene superata. L'organismo non riesce più a mantenere una risposta efficace e possono comparire stanchezza cronica, ridotta resilienza, alterazioni dell'umore e una maggiore vulnerabilità agli squilibri.

Selye introdusse inoltre una distinzione fondamentale: lo **stress non è sempre negativo**. Lo *eustress* rappresenta una risposta adattativa positiva, uno stimolo che favorisce crescita, apprendimento e capacità di risposta; il *distress* invece si verifica quando lo stimolo supera le capacità individuali di adattamento e diventa un fattore di logoramento biologico.

Come affermava Selye: **“Non è tanto lo stress in sé a essere dannoso, quanto il modo in cui lo percepiamo e la capacità dell'organismo di adattarsi ad esso.”** La stessa situazione può quindi generare risposte differenti in persone diverse, perché entrano in gioco la percezione soggettiva, le esperienze precedenti, le risorse personali e lo stato complessivo del terreno biologico.

Nella visione sistemica della salute, lo stress non viene quindi considerato soltanto come un evento esterno, ma come il risultato dell'interazione dinamica tra ambiente, mente, emozioni e capacità fisiologica di adattamento dell'organismo.





CAPITOLO 23

Dalla teoria alla pratica

Come costruire interventi integrati con la micoterapia

Non esistono protocolli universali: esistono persone, terreni e momenti diversi della vita

1. Dal fungo alla persona: il passaggio fondamentale

Uno degli errori più frequenti nell'utilizzo dei funghi medicinali è partire dalla domanda: «Quale fungo serve per questo sintomo?» Questa domanda è comprensibile, ma incompleta. Un approccio integrato parte invece da: «Qual è il terreno della persona che presenta questo sintomo?» o, come mi piace dire, usando parole più semplici:

CHI ha COSA?

Lo stesso disturbo può avere origini diverse. Una persona con stanchezza può avere:

- scarso recupero
- stress cronico
- alterazioni del sonno
- alimentazione insufficiente
- difficoltà digestive
- sovraccarico emotivo

Per questo la micoterapia dovrebbe inserirsi in un percorso più ampio.



2. La valutazione iniziale: conoscere la persona prima ancora dello strumento da utilizzare

Prima di scegliere un intervento è importante osservare:

Stile di vita

- qualità del sonno
- attività fisica
- alimentazione

- livello di stress

Terreno biologico

- equilibrio intestinale
- capacità digestiva
- energia
- infiammazione percepita

Stato emotivo

- carichi personali
- modalità di gestione dello stress
- capacità di recupero



3. La preparazione del terreno: la fase spesso dimenticata

Come già approfondito nei capitoli precedenti, un punto centrale della visione naturopatica è: **prima sostenere il terreno, poi introdurre strumenti mirati**. Il terreno comprende sempre tutte queste aree, da controllare, sistemare, riattivare, perfezionare, calmare:

- intestino
- fegato
- emuntori
- equilibrio nutrizionale
- sistema nervoso

Un organismo in difficoltà può rispondere in modo meno armonico a qualsiasi intervento. Per questo spesso è utile lavorare prima su:

- alimentazione semplice e naturale
- idratazione
- regolarità intestinale e comfort
- recupero del sonno
- riduzione dei sovraccarichi



4. Percorso energia e stanchezza

La stanchezza è uno dei motivi più frequenti per cui le persone cercano supporto naturale. Ma prima bisogna chiedersi: «**È una reale mancanza di energia o un eccesso di consumo?**» Non è una domanda banale. Posso non avere benzina nel mio serbatoio, oppure



CAPITOLO 25

Micoterapia e oncologia

Il ruolo complementare della micoterapia nel sostegno del terreno durante il percorso oncologico

« Sostenere la persona, non combattere il tumore »

*« La medicina convenzionale combatte la malattia. La medicina integrata si prende **cura della persona** che sta affrontando quella malattia. »*

Questa frase sintetizza perfettamente il ruolo che la micoterapia può assumere all'interno dell'oncologia moderna. Negli ultimi trent'anni la ricerca scientifica ha dedicato crescente attenzione ai funghi medicinali, non come possibili sostituti delle terapie oncologiche, ma come **strumenti complementari capaci di sostenere l'organismo durante un percorso terapeutico** spesso lungo, impegnativo e ricco di effetti collaterali. Purtroppo, proprio questo interesse ha favorito la diffusione di numerose informazioni scorrette.

Su Internet non è difficile imbattersi in affermazioni come:

- «Il Coriolus cura il cancro.»
- «Il Reishi elimina le metastasi.»
- «I funghi sostituiscono la chemioterapia.»

Queste affermazioni non trovano alcun supporto nelle evidenze scientifiche disponibili e rischiano di alimentare false speranze, inducendo talvolta alcune persone ad abbandonare trattamenti che rappresentano ancora oggi il cardine della terapia oncologica. L'obiettivo di questo capitolo è completamente diverso. Non cercheremo il «fungo anticancro». Cercheremo invece di comprendere come alcuni preparati derivati dai funghi medicinali possano contribuire, in determinate circostanze e sotto controllo medico, a sostenere il terreno biologico della persona, migliorandone la qualità di vita e, in alcuni casi, favorendo una migliore risposta complessiva ai trattamenti.

Questa è la vera filosofia della medicina integrata.

1. Cosa significa realmente Oncologia Integrata?

L'oncologia integrata non è una medicina alternativa. Non invita il paziente a scegliere tra medicina convenzionale e rimedi naturali. Al

contrario, nasce dalla collaborazione tra diverse figure professionali con l'obiettivo di accompagnare la persona lungo tutto il percorso di cura. Secondo il National Cancer Institute statunitense, le terapie complementari comprendono interventi che possono essere utilizzati insieme ai trattamenti oncologici standard, purché supportati da adeguate evidenze di sicurezza e valutati dal team curante.

Tra questi interventi possono trovare spazio:

- alimentazione personalizzata
- esercizio fisico adattato
- supporto psicologico
- mindfulness
- tecniche di gestione dello stress
- fisioterapia
- integrazione nutrizionale selezionata
- in alcuni casi, micoterapia

L'obiettivo non è sostituire la chirurgia, la radioterapia, la chemioterapia, l'immunoterapia o le terapie target.

L'obiettivo è sostenere la persona.



2. Perché la ricerca si interessa ai funghi medicinali?

Per comprendere l'interesse scientifico verso la micoterapia è necessario ricordare un concetto fondamentale. Il tumore non è costituito esclusivamente da cellule tumorali. Attorno ad esse esiste un ambiente estremamente complesso, definito **microambiente tumorale**, formato da:

- cellule immunitarie
- fibroblasti
- vasi sanguigni
- matrice extracellulare
- mediatori dell'infiammazione
- microbiota
- segnali biochimici

Negli ultimi anni la ricerca ha dimostrato che il dialogo continuo tra tumore e sistema immunitario influenza profondamente l'evoluzione della malattia. È proprio su questo dialogo che si concentra l'interesse verso alcuni composti presenti nei funghi medicinali. Le molecole maggiormente studiate comprendono:



CAPITOLO 27

L'alchimia del cambiamento

Il metodo integrato

Rosanna Pilia

Micoterapia, Naturopatia e Coaching: una struttura clinica per la lettura del terreno biologico

1. Introduzione: oltre la somma delle discipline

Nel lavoro clinico integrato esiste un errore frequente: considerare le discipline come compartimenti separati.

- la micoterapia come integrazione
- la naturopatia come supporto
- il coaching come accompagnamento motivazionale

In realtà, nell'approccio qui descritto, queste tre aree non sono separate. Sono tre livelli dello stesso processo di lettura della persona. Il principio guida è semplice: «Non esistono sistemi isolati, ma persone intere che esprimono squilibri attraverso linguaggi diversi.»



2. La visione del metodo

Il Metodo Integrato si basa su quattro pilastri fondamentali:

1. Terreno biologico

Comprende:

- intestino e microbiota
- fegato e capacità metabolica
- infiammazione sistemica
- energia mitocondriale
- equilibrio acido-base

2. Sistema neuroendocrino

Include:

- asse dello stress (HPA)
- sistema nervoso autonomo
- qualità del sonno
- risposta adattativa

3. Modulazione biologica (micoterapia)

Non come trattamento diretto, ma come:

- regolazione immunitaria
- supporto adattativo
- sostegno energetico
- modulazione dell'infiammazione

4. Dimensione comportamentale (coaching)

Comprende:

- abitudini quotidiane
- gestione dello stress
- schemi ripetitivi, pensieri e convinzioni limitanti
- capacità di cambiamento ed esplorazione delle risorse
- consapevolezza del significato del sintomo



3. Il principio cardine: la sequenza corretta

Uno degli aspetti più importanti del metodo è la sequenza.

Errore comune

Partire subito con l'integrazione, soprattutto con rimedi sintomatici. Servono, per migliorare la qualità della vita o per attenuare un segnale forte (come, ad esempio, una stitichezza ostinata o un forte bruciore di stomaco) e dar modo alla persona di iniziare il percorso di "ristrutturazione" dell'intero stabile. Un professionista esperto però tenderà sempre a ricercare la CAUSA degli squilibri, a ricercare il "fil rouge" comune.





CAPITOLO 28

Casi clinici commentati

Applicazione pratica del Metodo Integrato Rosanna Pilia

1. Introduzione: perché i casi clinici

La teoria, da sola, non è sufficiente per comprendere un approccio integrato. I casi clinici permettono di:

- vedere come il «terreno» si manifesta nella realtà
- comprendere le priorità di intervento
- evitare applicazioni rigide o standardizzate
- allenare la capacità di osservazione sistemica

Ogni caso non rappresenta un protocollo, ma una lettura ragionata di un sistema complesso. Vi condivido alcuni casi reali in modo da entrare dentro al mio metodo, con esempi concreti che potrete incontrare anche nella vostra professione.



CASO 1 — Donna, 48 anni, fatigue cronica e disturbi intestinali

Presentazione

Paziente con:

- stanchezza persistente da anni
- gonfiore addominale
- alvo alterno
- disturbi del sonno
- ansia lieve

Lettura del terreno

- possibile disbiosi intestinale
- sovraccarico epatico funzionale
- asse stress HPA alterato
- consumo energetico cronico senza recupero

Lettura funzionale

Il quadro suggerisce una condizione di: iperattivazione cronica del sistema nervoso autonomo, con ridotta capacità di recupero

Intervento integrato (impostazione)

- regolazione alimentare antinfiammatoria
- supporto intestinale con pulizia e ripristino, ed emuntoriale
- introduzione micoterapia (Hericium + Reishi)
- lavoro sul ritmo sonno-veglia, lavorando anche col coaching e con la fitoterapia psicosomatica (ponte tra mente e corpo)

Coaching

- cosa ti sta consumando energia da anni?
- dove non riesci più a fermarti?
- cosa succede quando provi a rallentare?

Lettura finale

Non si tratta solo di sintomi intestinali o stanchezza. Il sistema mostra un deficit di recupero globale, non localizzato.



CASO 2 — Uomo, 62 anni, post terapia oncologica

Presentazione

- fatigue oncologica persistente
- riduzione forza muscolare
- sonno disturbato
- ansia di ricaduta

Lettura del terreno

- ridotta capacità adattativa
- stress biologico residuo post-trattamento
- possibile immunosoppressione funzionale
- perdita di massa energetica

Intervento integrato (impostazione)

- supporto nutrizionale proteico e antinfiammatorio
- attività fisica adattata e progressiva
- micoterapia (Reishi + Cordyceps + betaglucani estratti)
- gestione del ritmo circadiano
- sessioni di coaching per lavorare su quanto emerso



CAPITOLO 29

Etica, limiti e responsabilità nell'approccio integrato

Micoterapia, Naturopatia e Coaching: confini, competenze e sicurezza clinica

1. Introduzione: perché parlare di limiti

Ogni disciplina seria, soprattutto quando lavora sul terreno della salute, deve includere una riflessione chiara sui propri limiti. Nel mondo dell'integrazione è frequente un errore opposto:

- da un lato la sovrastima delle proprie competenze
- dall'altro la sottovalutazione della complessità clinica

Un approccio maturo non si definisce da ciò che promette, ma da ciò che dichiara di non poter fare, legalmente ed eticamente.



2. Il principio fondamentale: centralità della medicina

L'approccio integrato qui descritto si basa su un principio non negoziabile: **La diagnosi e la terapia delle patologie sono di competenza medica**. Questo significa che:

- ogni diagnosi clinica appartiene al medico
- ogni terapia farmacologica è di competenza medica
- ogni valutazione di rischio è medica

Il lavoro integrato **non sostituisce mai** questo livello.



3. Il ruolo reale del naturopata integrato

Il naturopata, nel modello qui descritto, opera su un livello differente:

Area di competenza

- valutazione del terreno funzionale
- supporto dello stile di vita
- educazione alimentare funzionale
- sostegno degli emuntori
- gestione dello stress
- supporto complementare non farmacologico

Non interviene sulla diagnosi, ma sulla condizione funzionale della persona.



4. Il ruolo della micoterapia

La micoterapia, in questo modello, è: un supporto modulante, un intervento sul sistema adattativo, un sostegno immuno-metabolico. Non è: una terapia oncologica, una cura delle patologie, un sostituto farmacologico. I funghi medicinali agiscono come strumenti di regolazione biologica, non come sostituti terapeutici.

5. Il ruolo del coaching e i suoi strumenti

Il coaching, nel modello integrato, opera su un piano diverso ancora:

- comportamenti
- abitudini
- consapevolezza
- gestione dello stress
- motivazione al cambiamento

Il coaching lavora sul **potenziale della persona**: la aiuta a riconoscere e superare le interferenze (convinzioni limitanti, abitudini disfunzionali, atteggiamenti che si frappongono tra lei e i suoi obiettivi) per restituirle autonomia, responsabilità e motivazione nell'azione quotidiana. Non indaga il «perché» clinico profondo di un comportamento, ma accompagna la persona nel «come» costruire, passo dopo passo, il cambiamento che desidera.

Questo principio è sintetizzato dalla nota formula

$$P = p - i \quad (i+e)$$

la **P**erformance, cioè il risultato che la persona riesce realmente a esprimere, è pari al suo **p**otenziale meno le **i**nterferenze (interne + esterne) che lo trattengono. È come il fascio di un faro: la luce (il



CAPITOLO 30

Strumenti pratici di valutazione del terreno

Schede operative per micoterapia, naturopatia e coaching integrato

1. Introduzione: perché servono strumenti strutturati

Un metodo integrato, per essere realmente applicabile, ha bisogno di strumenti di lettura ripetibili. Senza strumenti si rischia di lavorare in modo:

- intuitivo ma non replicabile come metodo
- creativo ma poco standardizzato (si possono dimenticare domande importanti)
- efficace in alcuni casi ma incoerente nel tempo (i cambiamenti intervenuti devono essere paragonati con le problematiche iniziali, anche per consulenze a distanza di mesi o anni)

Gli strumenti non sostituiscono l'osservazione clinica, ma la rendono più chiara e organizzata.



2. Checklist di ingresso (prima consulenza)

Prima di ogni intervento integrato è utile verificare e annotare, sulla scheda che troverai a fine capitolo:

- storia clinica generale
- farmaci in uso
- stile alimentare
- livello stress
- qualità sonno
- funzionalità intestinale
- energia quotidiana

L'autrice



ROSANNA PILIA

Naturopata Sistemica · Health, Life & Business Coach
Esperta in Micoterapia · Medicina Funzionale · Biohacking Strategico

L'ALCHIMIA DEL CAMBIAMENTO®

Un approccio integrato per trasformare la tua vita

Oltre 20 anni di esperienza nel campo del benessere, della medicina naturale e dell'approccio integrato alla persona, con centinaia di recensioni a 5 stelle. Nel corso della sua carriera ha sviluppato un modello originale e strutturato che unisce:

- naturopatia sistemica
- coaching evolutivo e strategico
- micoterapia clinica applicata
- medicina funzionale e del terreno
- biohacking per performance e longevità

Il suo approccio si basa su una visione integrata dell'essere umano, in cui corpo, mente, emozioni e stile di vita vengono letti come un unico sistema dinamico in costante interazione.

Il suo approccio

Il metodo sviluppato da Rosanna Pilia si fonda sul concetto di terreno biologico e funzionale, con particolare attenzione a:

- equilibrio intestinale e microbiota
- funzione epatica ed emuntoriale
- infiammazione cronica di basso grado
- asse intestino-cervello
- regolazione dello stress neuroendocrino
- energia mitocondriale e recupero

In questo contesto, la micoterapia e i nootropi vengono utilizzati come strumenti di supporto alla regolazione dei sistemi biologici, sempre inseriti in percorsi personalizzati e integrati con lo stile di vita e il lavoro sul comportamento.

Micoterapia e ricerca applicata

Rosanna Pilia ha approfondito, direttamente con la Dott.ssa Stefania Cazzavillan, l'utilizzo dei funghi medicinali e dei loro estratti standardizzati (tra cui β -glucani e complessi polisaccaridici) come supporto nei percorsi di:

- modulazione immunitaria
- gestione dello stress cronico
- supporto energetico e mitocondriale
- accompagnamento in percorsi complessi di salute

Il suo lavoro integra la letteratura scientifica internazionale con un approccio pratico orientato alla persona e alla sostenibilità del percorso.

Coaching e approccio umano

Accanto alla componente naturopatica, Rosanna integra un lavoro profondo sul comportamento e sulla consapevolezza attraverso il coaching. Questo permette di lavorare non solo sul sintomo, ma anche su:

- abitudini quotidiane
- gestione dello stress
- schemi ripetitivi
- equilibrio tra vita personale e professionale
- capacità di cambiamento sostenibile
- accompagnamento al raggiungimento degli obiettivi desiderati

Attività professionale

Da oltre due decenni accompagna persone e professionisti in percorsi personalizzati volti al miglioramento della qualità della vita, dell'energia e della consapevolezza. Svolge attività di:

- consulenza naturopatica funzionale, costituzionale, sistemica
- coaching individuale e aziendale
- formazione e divulgazione a professionisti e pubblico finale
- scrittura di testi e manuali specialistici

Filosofia di lavoro

Il suo approccio si basa su un principio fondamentale: «Non esiste un sintomo isolato, ma un sistema che chiede riequilibrio.» Il lavoro non si concentra sulla patologia in sé, ma sulla comprensione del sistema persona nella sua totalità e unicità.

Attività e consulenze

Riceve in studio e online, con percorsi personalizzati che integrano:

- valutazione del terreno biologico
- supporto naturopatico
- micoterapia e integrazione funzionale
- coaching evolutivo personale e in area business

Visione professionale

Rosanna Pilia è riconosciuta per aver sviluppato un approccio originale e unico che integra discipline naturali e scientifiche in un modello coerente e applicabile, con particolare attenzione alla personalizzazione e alla complessità del sistema umano. Il suo lavoro si distingue per l'integrazione tra:

- scienza e visione sistemica
- tecnica e ascolto della persona
- biologia e comportamento

«Il vero cambiamento nasce quando il corpo viene ascoltato, il terreno compreso e la persona messa nelle condizioni di evolvere.»

Pubblicazioni e libri

- **Micoterapia in naturopatia e medicina sistemica integrata**, Stefania Cazzavillan e Rosanna Pilia
- **La salute integrata attraverso la nutrizione**, dalla teoria alla pratica con ricette antinfiammatorie
- **Keto Ricette**, schemi e ricette per la dieta chetogenica

rosannapilia.com e rosannapiliacoach.com

«Non esiste un sintomo isolato, ma un sistema che chiede riequilibrio.»

MICOTERAPIA

E

MEDICINA DEL TERRENO

E se il segreto non fosse
il fungo, ma il terreno su cui agisce?

I funghi medicinali sono ovunque – farmacie, social, integratori. Ma tra tradizione e marketing si è perso il punto essenziale: un fungo non è una «pillola naturale», è un organismo complesso che dialoga con l'intero sistema-persona.

Nato da vent'anni di esperienza professionale, questo è il primo testo che unisce davvero micoterapia, naturopatia sistemica e coaching in un unico metodo integrato: l'atlante ragionato dei principali funghi medicinali, casi clinici commentati e schede pratiche pronte all'uso per leggere il terreno di ogni persona.

Per naturopati, coach, professionisti del benessere e per chiunque voglia un approccio alla salute serio, umano e realmente personalizzato.

CHI LO HA GIÀ LETTO

«Finalmente il libro che mancava.»

DOTT.SSA MARIELLA BERTASI

«Non avrei mai pensato alle domande di coaching
per inquadrare al meglio la persona.»

DOTT.SSA MIRIAM CARTA, FARMACISTA

«Con l'aggiunta di coaching e biohacking,
oggi ho un approccio davvero integrato.»

DOTT.SSA MADDALENA MANCINI



ROSANNA PILIA

NATUROPATA SISTEMICA · HEALTH, LIFE & BUSINESS COACH
ESPERTA IN MICOTERAPIA · MEDICINA FUNZIONALE · BIOHACKING STRATEGICO

L'ALCHIMIA DEL CAMBIAMENTO[®]

Un approccio integrato per trasformare la tua vita

Con oltre vent'anni di esperienza nel benessere e nella medicina naturale, ha sviluppato un modello originale che integra naturopatia sistemica, coaching evolutivo, micoterapia clinica applicata, medicina del terreno e biohacking.

rosannapiliacoach.com

«Non esiste un sintomo isolato, ma un sistema che chiede riequilibrio.»