Coprinus Comatus

Descrizione



Il **Coprinus Comatus** è uno dei pochi funghi commestibili del genere Coprinus.
Il colore bianco, le squame a fiocchi sul cappello, la taglia spesso assai sviluppata ed il gambo più ingrossato alla base, lo rendono facilmente identificabile. Da adulto la carne, a partire dal margine del cappello, cambia colore, dal rosa al nerastro e si liquefà progressivamente per autolisi lasciando colare un liquido nerastro e denso simile ad inchiostro: (da cui il nome popolare "fungo dell'inchiostro"). Attraverso questo liquido, le spore del Coprinus penetrano nel terreno e il fungo si propaga. E' un ottimo commestibile quando è fresco, con le lamelle bianche, molto amato dai raccoglitori per il suo aroma simile a quello degli asparagi; ma, alterandosi rapidamente, è sconsigliato cibarsene quando inizia ad annerirsi. Alcuni ricercatori hanno affermato che può rivelarsi tossico, anche a distanza d'ore, dopo l'assunzione di bevande alcoliche, provocando una sindrome consistente in fenomeni vasomotori periferici, con vampe di calore al viso ed al collo e sudorazione profusa: ma studi più approfonditi ascrivono la presenza di questa sostanza, denominata Coprina, al Coprinus Atramentarius, una specie diversa e non facilmente confondibile con il Coprinus Comatus, che invece ne è privo.

Habitat

Si trova frequentemente dalla primavera all'autunno, raccolto in gruppi, su terreni umidi e concimati, ricchi di materiale calcareo e sostanze fertilizzanti organiche, nei prati, boschi, giardini e ai lati dei sentieri, (da qui il nome volgare di "Cantoniere"). Predilige, comunque, proliferare su frammenti di legno, trucioli e segatura: la decomposizione del legname crea le condizioni ideali per la sua espansione.

Etimologia del nome botanico

Coprinus deriva dal greco 'kòpros', sterco, per l'habitat ove preferibilmente il fungo cresce; mentre Comatus deriva dall'omonimo vocabolo latino che significa "chiomato", per la presenza sul cappello di grossi fiocchi pelosi

Proprietà officinali

Coprinus Comatus è piuttosto comune in Cina, dove tradizionalmente è adoperato per **calmare il mal di testa, favorire la digestione, lenire disturbi gastro-intestinali ed emorroidi.** E' anche uno dei pochi funghi terapeutici le cui virtù sono state scoperte da studiosi e ricercatori Europei. Sembra dimostrato che questo fungo **inibisca al 100% la crescita del tumore maligno del tessuto connettivo e al 90% il carcinoma epiteliale**. Di particolare interesse è il suo **effetto antidiabetico**, e contestualmente **immunomodulante**, dovuto al contenuto di vanadio, attraverso un meccanismo di inibizione di tirosin-chinasi intracellulare. Tutto ciò senza le controindicazioni che presenterebbe l'assunzione del vanadio a livello metallico. Un'ora e mezza dopo la somministrazione di Coprinus il contenuto di zuccheri nel sangue diminuisce del 41%. Per questo motivo il Coprinus Comatus è utilizzato efficacemente nel diabete sia di tipo 1 che di tipo 2, Risulta anche molto utile per **ridurre il sovrappeso soprattutto maschile**, quando l'accumulo adiposo è localizzato **nell'area addominale**. Tale accumulo è associato ad alterazioni metaboliche (**ipertensione, iperlipidemia, ipercolesterolemia,** ecc.) e ad un rischio maggiore di sviluppare **diabete, steatosi epatica e patologie cardiovascolari**. Intervenendo sulla sindrome metabolica, oltre ad effetti positivi sul calo ponderale, il Coprinus Comatus rende più elastiche le pareti arteriose, diminuendo il rischio di **arteriosclerosi.** Infine, è ricco di **vitamine e altri minerali, contiene otto tipi di aminoacidi essenziali, enzimi, vitamina C ed un'elevata percentuale di proteine.**

Dosaggio

Viene consigliata l'assunzione massima di due grammi di polvere, corrispondenti a quattro compresse al giorno, che possono essere ridotte a due, come rimedio a disturbi di lieve entità.

Bibliografia

Blog del dott. Ardigò
Articoli tratti da materiale informativo della Scuola di Iridologia e Naturopatia "*Luigi Costacurta*" dell'Accademia Galileo Galilei di Trento
Bailey CJ, Turner SL, Jakeman KJ, Hayes WA. "Effect of *Coprinus comatus* on plasma glucose concentrations in mice." Planta Med.

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 altri farmaci.