



I Funghi Vitali

il potere curativo della
natura con tradizione

Un piccolo compendio

Contenuto

Introduzione	3
Meglio la polvere o l'estratto del fungo?.....	4
Agaricus blazei Murrill	6
Auricularia polytricha (orecchio di Giuda, orecchio di maiale) ...	7
Coprinus comatus (fungo dell'inchiostro)	8
Cordyceps sinensis (fungo bruco cinese)	9
Coriolus versicolor (Trametes versicolor)	10
Hericium erinaceus	11
Maitake	12
Poliporus umbellatus	13
Reishi (Ganoderma lucidum)	14
Shiitake (Lentinula edodes)	15
Domande frequenti sui funghi terapeutici - e le risposte	16
Per maggiori informazioni sui funghi terapeutici	17
Contatto	18

Introduzione

I funghi sono degli esseri viventi affascinanti. Non appartengono né al regno animale, né a quello vegetale ed hanno sviluppato brillanti strategie di sopravvivenza grazie alle quali si sono assicurati la loro esistenza fino a oggi in molteplici varietà e la diffusione praticamente ovunque sul nostro pianeta.

Le virtù terapeutiche dei funghi erano note già molti secoli fa soprattutto in Asia, ma anche in conventi europei. Sono stati impiegati con esito positivo come rimedio per guarire i malati e come profilassi per le persone sane. Mentre la medicina tradizionale cinese (MTC) può guardare indietro ad una lunga tradizione di impiego dei funghi, la micoterapia, dalle nostre parti è stata considerata per molto tempo un metodo outsider, senza prove scientifiche a supporto della sua efficacia. Per fortuna, questa visione nel frattempo sta cambiando – soprattutto perché i risultati di ricerche e studi parlano da soli.

Con le sue preziose sostanze, i funghi terapeutici sono indicati in svariati casi. Sono di aiuto nelle malattie cosiddette "moderne" quali l'alta pressione, gli scompensi del metabolismo e le allergie e altresì nella prevenzione e nel trattamento coadiuvante di patologie tumorali. Rinforzano il sistema immunitario, agiscono contro il processo di invecchiamento precoce e hanno un effetto equilibrante sulla psiche – e tutto questo senza effetti collaterali dannosi e indesiderati.

Con questa brochure, la Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. (GfV) desidera fornire un breve excursus sui dieci funghi terapeutici più importanti e offrire nel contempo un aiuto nella scelta del fungo terapeutico più adatto per la profilassi o per il trattamento di disturbi. Naturalmente le informazioni qui contenute non sostituiscono un consiglio specialistico da parte di un micoterapeuta esperto. Sulla nostra home page (www.vitalpilze.de) sono riportati gli indirizzi, oltre ad una raccolta di ulteriori informazioni relative ai funghi terapeutici e alla possibilità di ordinare anche il nostro libro „Vitalpilze – Naturheilkraft mit Tradition – neu entdeckt“ (“Funghi terapeutici – virtù terapeutiche naturali nella tradizione – la riscoperta”).

Per concludere ancora un'importante indicazione: noi della GfV ci siamo impegnati ad informare le persone interessate con un elevato livello specialistico e tenendo conto delle ultime conoscenze acquisite, relative alle fantastiche possibilità offerte dal trattamento con i funghi terapeutici. Offriamo una consulenza basata su solidi fondamenti e diamo indicazioni su fornitori seri di prodotti a base di funghi terapeutici di ottima qualità. Prendiamo intenzionalmente le distanze da coloro che si autonominano "esperti", che vendono funghi di dubbia qualità senza avere una formazione medica di base, che non esibiscono le analisi dei componenti e che purtroppo, troppo spesso, forniscono consigli errati.

Cordiali saluti

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

Informazioni dettagliate sono contenute nel nostro libro „Vitalpilze – Naturheilkraft mit Tradition – neu entdeckt“, ISBN 978-3-00-047706-5 che potete ordinare con facilità sul sito www.vitalpilze.de

Meglio la polvere o l'estratto del fungo?

Meglio o peggio? Dare una risposta non è così facile. Le molteplici forme galeniche in cui si presentano i funghi conferiscono alla terapia accenti propri che sviluppano la propria efficacia a seconda del quadro individuale della patologia del paziente. In linea di principio vale il fatto che la polvere di fungo risulta particolarmente adatta per la prevenzione globale dalle malattie, mentre l'estratto di fungo con la composizione del principio attivo concentrato viene impiegato soprattutto nel trattamento di affezioni concrete. Però le eccezioni confermano la regola – se non siete sicuri, chiedete un consiglio a un micoterapeuta.

Polvere – composizione perfetta in natura

La polvere ricavata dal corpo fruttifero del fungo tramite lo sminuzzamento meccanico, mette a disposizione una composizione di principi attivi e componenti secondari con una combinazione perfetta in natura. La sintonia a dir poco perfetta di aminoacidi, provitamine, enzimi, vitamine, sali minerali, oligoelementi e ulteriori componenti attivi stimola nel corpo processi equilibranti variatamente positivi. Le reazioni benefiche vengono accelerate in modo tale che questa forma galenica si rivela particolarmente adatta nella prevenzione delle malattie. La polvere di fungo è disponibile in formato sciolto oppure sottoforma di compresse.

Estratto – principi attivi mirati nella migliore disponibilità

Le pareti delle cellule dei funghi sono composte di chitina e non, come si verifica nelle piante, da cellulosa. Siccome l'organismo umano non è più in grado di assimilare la chitina, non riesce a rendere solubili in modo sufficiente alcuni dei principi attivi particolarmente importanti che si trovano nella polvere di fungo. Ciò vale in particolare per i componenti secondari impiegabili a livello terapeutico, ad esempio i polisaccaridi e triterpene. Tramite il processo di estrazione si riesce ad ottenere questi importanti principi attivi in forma concentrata e senza residui, rendendoli facilmente disponibili. L'estratto di fungo viene normalmente offerto sottoforma di capsule.

Combinazione di polvere ed estratto – i vantaggi si sommano

Oggi vengono offerte anche combinazioni di polvere ed estratto di fungo in una capsula. In questo modo diventa possibile sfruttare la composizione di sostanze presente in natura e irripetibile artificialmente e contemporaneamente integrare singoli principi attivi mirati presenti in elevata concentrazione. Così facendo si può tenere il dosaggio sensibilmente più basso di quanto non si possa fare in un intervento terapeutico utilizzando la sola polvere.

I funghi terapeutici combinati con altre sostanze

I funghi terapeutici sono in grado di procurare in modo impareggiabile nel corpo un equilibrio, proteggere da diverse affezioni o anche essere impiegati a scopo terapeutico. Anche determinate fitosostanze o erbe officinali hanno questo effetto. Se combinati insieme, i funghi per la salute e le fitosostanze si possono vicendevolmente sostenere. I funghi tera-

peutici e le fitosostanze possono compensare solo minimamente una carenza di vitamine, di sali minerali e di altre microsostanze nutritive. Risulta quindi essere molto spesso sensata anche la combinazione con sostanze ortomolecolari. Le combinazioni tuttavia non dovrebbero avvenire in modo casuale – si consiglia di rivolgersi al micoterapeuta, al naturopata o al medico.

Il nostro aiuto al vostro servizio

Nelle pagine seguenti abbiamo inserito accanto alle indicazioni dei simboli.

P = polvere (ad es. in capsule)

E = estratto (ad es. in capsule)

P/E = combinazione di polvere ed estratto

Questo vi fornirà un primo orientamento su quale forma galenica risulta di norma la più adatta.





Agaricus blazei murrill

Ulteriori denominazioni:

ABM, Himematsutake

Origine:

- foresta pluviale brasiliana
- coltivato oggi anche in diversi paesi asiatici

Cenni storici:

Risale a soli 40 anni fa circa la scoperta in Brasile degli effetti positivi dell'ABM sulla salute dell'uomo. Si è constatata un'incidenza pari a zero delle patologie tumorali tra la popolazione locale stanziata nei pressi di São Paulo, dove è originario e dove fino a oggi viene consumato. Da allora la richiesta è salita in modo repentino e l'ABM, che contrariamente a molti altri funghi per la salute non cresce sul legno, ma necessita di terreno di coltura fermentato, viene trattato a prezzi elevati.

Impiego:

- nella prevenzione e nel trattamento coadiuvante di patologie tumorali **E**
- come coadiuvante nella cura di affezioni della pelle **P/E**
- come regolatore della pressione sanguigna e del metabolismo lipidico **P/E**
- per rinforzare il sistema immunitario **P/E**
- per il trattamento di allergie **E**
- per migliorare le funzioni intestinali **F**
- come coadiuvante in caso di infiammazioni **P/E**

Particolarità:

L'ABM è imparentato con lo champignon, è particolarmente adatto a rinforzare le difese prodotte dall'organismo e da il suo meglio sia nella lotta contro il tumore, che in caso di infezioni e allergie.



Auricularia polytricha (orecchio di Giuda, orecchio di maiale)

Ulteriori denominazioni:

Morchella cinese, Mu Er (Mu Err, Mu Erh)

Origine:

- diffuso in quasi in tutto il mondo, cresce spontaneamente anche in Germania

Cenni storici:

L'orecchio di Giuda risulta essere uno dei più antichi funghi commestibili. Il suo gusto insipido non piace proprio a tutti, però, grazie alla sua consistenza, è particolarmente adatto come addensante per salse. È documentato che questo fungo veniva coltivato già circa 1500 anni fa in Cina, per coprire il fabbisogno locale. Però anche l'impiego dell'auricularia anche come tonico per la salute dell'uomo ha una tradizione che si perde nei secoli. Oggi il fungo, che deve il suo nome popolare dalla particolare forma, viene coltivato soprattutto a Taiwan.

Impiego:

- come stimolatore della circolazione sanguigna, ad esempio in caso di arteriosclerosi **P/E**
- come regolatore della pressione sanguigna **P/E**
- per ridurre la coagulazione del sangue, con un effetto preventivo quindi contro infarto del miocardio, ictus e trombosi **P/E**
- come rinforzo delle difese prodotte dal corpo **P/E**
- come coadiuvante nella cura di infezioni della pelle e degli occhi **P/E**

Particolarità:

Contrariamente agli anticoagulanti chimico-farmaceutici, l'auricularia è in grado di migliorare le caratteristiche di fluidità del sangue, senza però aggredire le pareti vascolari.



Coprinus comatus (fungo dell'inchiostro)

Ulteriori denominazioni:
Coprino chiomato

Origine:

- in particolare Europa centrale, cresce spontaneamente nei boschi, nei giardini e nei prati
- coltivato in Asia

Cenni storici:

Il coprino comatus è uno dei pochi funghi terapeutici le cui virtù non sono state scoperte dalla medicina tradizionale cinese, bensì in Europa. Qui cresce spontaneo non solo nei boschi e nei prati, ma spesso anche nei giardini e ai bordi delle strade. Il fungo ricco di proteine, che contiene molti aminoacidi essenziali e un gran numero di sali minerali e oligoelementi è molto amato dai raccoglitori per il suo aroma simile a quello degli asparagi.

Impiego:

- per ridurre la glicemia in caso di diabete **P/E**
- per migliorare la perfusione **P/E**
- come stimolante della digestione **P**
- come terapia coadiuvante in presenza di sarcomi **E**
- per inibire le cellule del cancro al seno **E**

Particolarità:

Il coprino comatus si propaga grazie ad un liquido nero che gocciola dalla cappella, con il quale le spore penetrano nel terreno. Questo liquido in passato veniva usato come inchiostro per la scrittura e da qui deriva il suo nome popolare.



Cordyceps sinensis (fungo bruco cinese)

Ulteriori denominazioni:
Fungo bruco cinese

Origine:

- all'inizio gli altipiani tibetani, oggi anche la steppa alpina cinese, nonché alcune province dell'India

Cenni storici:

L'attuale richiesta incredibilmente elevata, il fungo-bruco la deve alle scoperte dei pastori di yak tibetani che constatarono che i capi che facevano pascolare sull'altipiano avevano una resistenza e aspettative di vita sensibilmente maggiori rispetto agli altri animali tenuti altrove. Come causa si individuaronò i piccolissimi funghi che crescono tra le erbe degli altipiani e che gli animali mangiano volentieri. Nella medicina tradizionale cinese, il fungo-bruco è inserito da secoli come tonico ed è anche noto come afrodisiaco.

Impiego:

- per aumentare le prestazioni e la resistenza **E**
- per rinforzare il sistema immunitario **E**
- per eliminare disfunzioni sessuali e per accrescere la libido **E**
- per migliorare l'umore **E**
- per regolare le funzioni cardiache e respiratorie **E**
- per rigenerare i muscoli **E**

Particolarità:

Il fungo-bruco è un tonico efficace. Al fine di evitare che ne risenta il sonno, non dovrebbe essere assunto a tarda serata.



Coriolus versicolor (trametes versicolor)

Ulteriori denominazioni:

Yun Zhi, Kawaratake

Origine:

- È diffuso pressoché in tutto il mondo, cresce anche in Germania

Cenni storici:

Mentre il coriolus nella MTC viene già utilizzato da secoli e in America Latina è conosciuto alla medicina popolare, il suo impiego come fungo terapeutico in Europa è ancora relativamente raro. Ed è un peccato, in quanto il coriolus è molto efficace in caso di infezioni causate da virus o da batteri, di candidosi, nonché nel trattamento coadiuvante di patologie tumorali. Ricerche scientifiche condotte nel recente passato lo possono provare in modo impressionante.

Impiego:

- nella prevenzione e nel trattamento di supporto in presenza di patologie tumorali **E**
- per migliorare la tollerabilità di chemioterapia e radioterapia **E**
- per rinforzare le difese, soprattutto in caso di infezioni virali **P/E**
- come coadiuvante della funzione epatica, ad esempio in caso di epatite **P/E**

Particolarità:

Gli immunostimolanti contenuti nel coriolus sono molto preziosi sia nella difesa in caso di infezioni, che nella protezione da patologie tumorali. In Corea, ad esempio, il coriolus, nel 70 per cento dei pazienti affetti da tumore, integra il trattamento della medicina tradizionale.

Hericium erinaceus

Ulteriori denominazioni:

Testa di scimmia, criniera di leone, pompon

Origine:

- diffuso in quasi tutto il mondo, cresce anche in Europa, però compare complessivamente raramente
- coltivato da 50 anni

Cenni storici:

Nella MTC, l'hericium erinaceus è considerato prezioso già da secoli per gli effetti regolatori che ha sul corpo e sulla psiche dell'essere umano. Inoltre questo fungo, che cresce sulle ferite dei latifoglie più vecchi o secchi, grazie ai suoi piacevoli aromi è una leccornia apprezzata particolarmente in Asia. La coltivazione è iniziata negli anni 50 del XX secolo a Shanghai. Oggi i componenti dell'hericium vengono studiati su larga scala e le sue caratteristiche fisiologiche-nutrizionali trovano conferma scientifica.

Impiego:

- per la regolazione di problemi di stomaco e di intestino **P/E**
- nella prevenzione di patologie tumorali, in particolare del cancro allo stomaco, all'intestino, all'esofago e della pelle **E**
- nei trattamenti coadiuvanti in caso di affezioni nervose **P/E**
- come calmante in caso di ansia, di inquietudine interna e di disturbi del sonno **P/E**
- come modulazione del sistema immunitario **P/E**

Particolarità:

Secondo gli insegnamenti della MTC, l'hericium aiuta l'organismo disturbato da una condotta di vita non sana e dallo stress a riottenere un equilibrio sano e naturale.



Maitake

Ulteriori denominazioni:

Grifola frondosa, fungo danzante

Origine:

- Asia orientale, Europa, America Settentrionale
- oggi coltivato in molti paesi

Cenni storici:

La leggenda vuole che i raccoglitori in Giappone facessero dei veri e propri salti di gioia quando trovavano un maitake. Grazie alle sue virtù curative, il fungo risultava essere particolarmente prezioso e poiché solo negli anni 80 del XX secolo si iniziò a coltivarlo, fino ad allora ci si doveva basare esclusivamente sulla fortuna di trovarli. Però il maitake non viene utilizzato solo per la salute degli esseri umani, ma anche come integratore aromatico di diversi piatti e oggi rientra tra le varietà di funghi commestibili più amate in assoluto.

Impiego:

- per rafforzare il sistema immunitario **P/E**
- come prevenzione e trattamento coadiuvante in caso di cancro al seno, ai polmoni, al fegato, al pancreas e alla prostata **E**
- per migliorare la tollerabilità a chemioterapia e radiazione **E**
- come coadiuvante dell'apparato scheletrico in caso di osteoporosi **P**
- come regolatore del peso e della pressione sanguigna **P/E**

Particolarità:

Il maitake può diminuire l'accumulo di grasso nei tessuti e in questo modo coadiuvare la riduzione di peso. Inoltre agisce come antidiabetico e abbassa in modo dolce la pressione sanguigna, sicché risulta essere un importante ausilio nella lotta delle sindromi metaboliche.



Polyporus umbellatus (poliporo umbellato)

Ulteriori denominazioni:

Grifola umbellata, Zhu Ling, Chorei

Origine:

- zone climatiche temperate di Europa e Asia

Cenni storici:

Come antibiotico tradizionale naturale, il poliporo nella MTC viene utilizzato, Presumibilmente, da oltre 1000 anni. Il suo effetto fortemente antibatterico si dimostra efficace nel disinfettare le ferite nonché per rinforzare l'organismo. La famosa mummia del Similaun, Ötzi, aveva accanto a se' un poliporo della betulla strettamente imparentato con il poliporo umbellato – presumibilmente per proteggersi dalle infezioni. A oggi il fungo è anche conosciuto come diuretico e regolatore del flusso linfatico.

Impiego:

- per stimolare il drenaggio e il flusso linfatico **P/E**
- come regolatore della pressione sanguigna **P/E**
- per migliorare la crescita dei capelli e la struttura della pelle **P/E**
- come coadiuvante nella prevenzione e nel trattamento del cancro **E**
- nella modulazione del sistema immunitario **P/E**

Particolarità:

Nella micoterapia non è il corpo fruttifero che viene utilizzato, ma la massa intrecciata di miceli che si trova ben sotto la superficie del terreno, il cosiddetto sclerotico. I suoi componenti si trovano qui in concentrazione particolarmente elevata.



Reishi (*ganoderma lucidum*)

Ulteriori denominazioni:

Ling Zhi

Origine:

- diffuso in quasi tutto il mondo, cresce anche in Europa
- coltivato in Asia da 40 anni

Cenni storici:

Secondo quanto tramandato, il reishi, il cui nome tradotto significa “fungo dell’immortalità” in Asia viene utilizzato come rimedio naturale. Nella MTC risulta essere uno dei rimedio più efficaci e più variati in assoluto per rinforzare l’organismo. Molti degli effetti tramandati nel frattempo sono stati provati con studi scientifici. Tra i componenti bioattivi troviamo anche polisaccaridi e antiossidanti di cui si conoscono le virtù di rinforzo delle difese e di protezione delle cellule.

Impiego:

Campo di impiego molto diversificato, tra cui:

- effetto positivo sul sistema cardiocircolatorio, tra l’altro nella regolazione della pressione sanguigna **P/E**
- per rinforzare il sistema immunitario **P/E**
- come terapia coadiuvante del cancro **E**
- per stimolare la costituzione fisica, come inibitorio dell’esaurimento **E**
- nei disturbi del sonno **P**
- come antinvecchiamento **P/E**

Particolarità:

Il duro e legnoso reishi non viene praticamente utilizzato come fungo commestibile. Come polvere, estratto o tè questo fungo terapeutico con effetto equilibrante però nel frattempo è anche molto diffuso in Germania.

Shiitake (*lentinula edodes*)

Ulteriori definizioni:

Shaingugu, Hua Gu, Qua Gu

Origine:

- cresce spontaneamente solo ed esclusivamente in Asia
- oggi coltivato quasi ovunque

Cenni storici:

Nei documenti della MTC lo shiitake si trovano citazioni dello shiitake risalenti a 2000 anni fa e il fatto che iniziò ad essere coltivato intorno all’anno 1000 d.C. è un chiaro indizio dell’elevato valore attribuito a questo fungo. Definito anche “il re dei funghi”, lo shiitake allora come oggi non è solo un rimedio importante per stimolare la salute, ma si assesta al secondo posto di gradimento come fungo commestibile dopo lo champignon.

Impiego:

- per rinforzare il sistema immunitario **P/E**
- come coadiuvante nel superamento di infezioni batteriche e virali **P/E**
- nella regolazione del metabolismo lipidico **P**
- come lenitivo dei disturbi in presenza di osteoporosi e patologie reumatiche **P/E**
- come trattamento coadiuvante nella terapia tumorale **E**

Particolarità:

Con il suo contenuto lentiniario, lo shiitake ha risvegliato l’interesse della medicina tradizionale. Questo polisaccaride viene impiegato con grande successo nel trattamento coadiuvante in presenza di patologie tumorali.

Domande frequenti sui funghi terapeutici – e le risposte

I funghi terapeutici hanno effetti collaterali?

Gli effetti collaterali in micoterapia non si presentano praticamente mai. Ogni tanto si riportano leggere variazioni della digestione da ricondursi alle sostanze non assimilabili e alle proteine del fungo difficili da digerire. Riducendo la dose, si dà la possibilità al corpo di abituarsi ai funghi.

In casi singoli è anche possibile che coloro che soffrono di allergie alimentari, assumendo prodotti a base di funghi terapeutici reagiscano con manifestazioni allergiche. Nel caso del shiitake si sono osservate, in soggetti con relativa disposizione eruzioni cutanee con prurito. Questo effetto deve essere considerato una reazione di disintossicazione che si attenua riducendo la dose e regredisce in breve tempo.

Come trovo il fungo terapeutico che fa per me?

Questa brochure vi offre una panoramica di quali funghi sono efficaci per quali indicazioni. Siccome però ogni singolo individuo reagisce in modo diverso, occorre rivolgersi per un consiglio ad un micoterapeuta, se non siete sicuri di quale sia il fungo adatto a voi. Sulla nostra home page (www.vitalpilze.de) abbiamo raccolto nella rubrica „Terapeuti“ un elenco di terapeuti con una particolare esperienza nella micoterapia.

Quando e con che modalità devono essere assunti i prodotti a base di funghi?

È preferibile assumere i preparati direttamente prima dei pasti con molta acqua. È possibile ripartire la dose giornaliera in due o tre porzioni. Una terapia regolatrice dura da tre a sei mesi. Naturalmente dipende anche da quanto tempo i disturbi sono presenti e se la terapia viene coadiuvata da altri provvedimenti, ad esempio il cambiamento delle abitudini alimentari. È importante non smettere di assumere i funghi dopo i primi miglioramenti, ma occorre continuare ad assumerli per stabilizzare lo stato di salute.

Quando mi posso aspettare i primi risultati?

Spesso già dopo pochi giorni di assunzione si ottengono le prime attenuazioni dei sintomi esistenti. In caso di malattie croniche, ci vogliono però anche fino a quattro o sei settimane prima di sentire in modo duraturo chiari effetti.

Posso anche assumere più funghi terapeutici combinati?

I funghi terapeutici coadiuvano i loro effetti gli uni con gli altri, quindi in molti casi risulta consigliabile assumere diversi funghi combinati – però non dovrebbero essere più di cinque tipi di fungo. Di norma vale il fatto che i consigli di dosaggio valgono per tutti i funghi nel complesso. In caso di assunzione di più funghi terapeutici, quindi si riduce il singolo dosaggio.

Posso assumere funghi terapeutici anche durante una chemioterapia?

Sì! Proprio durante una simile terapia invasiva approfittate abbondantemente del supporto dei funghi terapeutici. Idealmente dovrete già iniziare l'assunzione dei funghi terapeutici prima della chemioterapia, al fine di ridurre al minimo gli effetti collaterali del trattamento di medicina tradizionale.

I funghi terapeutici sono adatti anche ai bambini?

Sì, nei bambini, i risultati positivi ad esempio nel caso di neurodermatiti, ma anche in presenza di altre affezioni, spesso eccellenti. Un organismo giovane reagisce spesso particolarmente bene, visto che non è ancora contaminato. Di norma è consigliabile una dose a incremento graduale, in quanto l'apparato digerente è ancora sensibile e i funghi possono provocare spiacevoli flatulenze.

L'editore



Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.
(civiltà di funghi vitali registrato)
Haydnstr. 24
86368 Gersthofen
Germany

Tel.: 0049 821 49708700
lunedì - venerdì: 8:00-12:00
lunedì - giovedì: 13:00-17:00

telefax: 0049 821 49708701
e-mail: info@vitalpilze.de
internet: www.vitalpilze.de

Registro d'associazione: Augsburg
Numero registro d'associazione: 200 244

I nostri lettori e lettori della Svizzera consigliamo anche la civiltà di funghi vitali della Svizzera:



GFVS • Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz
Brunngasse 2
8400 Winterthur
Switzerland
e-mail: info@gfvs.ch
internet: www.gfvs.ch





www.funghi-vitalia.it



Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.
Haydnstraße 24
86368 Gersthofen
Deutschland