

L'altra medicina

MAGAZINE

Direttore responsabile: Daniele Magni
danielemagni@laltramedicina.it

Redazione: Gemma Astolfo, Lella Cusin,
Anita Prestinai
redazione@laltramedicina.it

Grafica e impaginazione:
Giovanna Cerri

Comitato scientifico: Luciana Baroni,
Marco Maiola, Maria Grazia Parisi,
Antonella Ronchi, Antonello Sannia

Hanno collaborato a questo numero:
Walter Ardigo, Franca Averna, Carla Barzanò,
Selene Calloni Williams, Michela Clemente,
Fabio Fioravanti, Stefania La Badessa, Giulia
Landini, Maria Grazia Parisi, Patrizia Pascucci,
Elisabetta Ravera, Antonella Ronchi, Walter
Zanca

Fotografie: www.thinkstockphotos.it;
www.shutterstock.com

Editore
Viola Edizioni srl
Via Carducci, 17 - 20123 Milano

Redazione
Via Taormina, 11 - 20159 Milano
www.laltramedicina.it
info@laltramedicina.it
Tel 02/66801184 - Fax 02/60736866

Segreteria di redazione
segreteria@laltramedicina.it

Ufficio amministrativo
amministrazione@laltramedicina.it

Ufficio marketing
Lucia Simone
luciasimone@laltramedicina.it

Stampa: Caleidograf, via Milano 45,
Robbiate (LC)

Distributore per l'Italia: Pieroni distribuzione,
via C. Cazzaniga, 19, Milano

Arretrati: 7 euro a copia

Registrazione del Tribunale di Milano
n. 258 del 10/5/2011

Iscrizione al ROC n. 21400

L'altra medicina magazine cita i nomi
commerciali di prodotti fitoterapici,
omeopatici o farmaci per completezza
di informazione e per libera scelta
della redazione

IVA assolta dall'editore ai sensi dell'art. 74
lettera C del DPR 26/10/1972 n. 633 e
successive modificazioni e integrazioni nonché
ai sensi del DM 29/12/1989

AVVISO AI GENTILI ABBONATI

Sull'etichetta con i vostri dati anagrafici e indirizzo è riportato anche il numero della rivista con cui scadrà il vostro abbonamento. Vi consigliamo anche di comunicarci la vostra mail e noi provvederemo ad avvisarvi in tempo per evitare la sospensione della spedizione. Comunicate la mail all'indirizzo: abbonamenti@laltramedicina.it



Walter Ardigo

Medico psichiatra e psicoterapeuta, omeopata e agopuntore. Si occupa anche di Fitoterapia, Micoterapia e Medicina tradizionale cinese. È autore di due libri di successo sui funghi medicinali ed è docente di corsi di primo e secondo livello dedicati alla Micoterapia. Svolge la libera professione a Cortefranca, in provincia di Brescia. Può essere contattato direttamente sul suo blog.
www.dottorardigo.it



Franca Averna

Diplomata al "Kushi Institute" di Firenze sotto la direzione di Ferro Ledvinka. Collabora con l'Associazione "Tra Terra e Cielo". Da 25 anni tiene corsi di cucina creativa in tutta l'Italia.



Carla Barzanò

Dietista, giornalista pubblicista, cuoca, esperta in educazione alimentare e dietetica ayurvedica, lavora da molti anni in strutture pubbliche e private dove si occupa di programmazione e conduzione di percorsi di prevenzione per approfondire il rapporto tra cibo e benessere.
www.lettrasformazionidelladonna.it



Selene Calloni Williams

Scrittrice, documentarista, psicologa, antropologa, autrice di best seller della crescita interiore. Caposcuola del metodo simboloimmaginale. Ha fondato in Svizzera l'Istituto di Nonterapia, attivo anche in Italia, e il tour operator
www.voyagesillumination.com
www.nonterapia.ch



Michela Clemente

Biologa esperta in Fitoterapia clinica e Nutrizione, Progetta corsi di formazione su piattaforme come www.e-learningbs.com. Seguitela alla radio nella trasmissione di Benessere e Prevenzione SalutiAmo su www.deejayfoxradio.com.
www.linkedin.com/in/michelaclementebio



Stefania La Badessa

Farmacista, presta servizio di consulenza e assistenza in farmacia sui prodotti fitoterapici. È specializzata in omeopatia. Di recente, per Tecniche Nuove, ha pubblicato il libro "Le erbe della salute sul balcone". Vive a Vibo Valentia.
www.fitogirl.it



Giulia Landini

Blogger e giornalista, sperimenta la cucina sostenibile e naturale. Tiene corsi di panificazione naturale e cucina vegetariana. Il suo blog è dedicato anche alla decrescita.
www.seminterra.com



Reishi

Funghi medicinali protettivi contro virus e batteri

Ancora il Reishi è protagonista, ma con l'Agaricus blazei e lo Shiitake: insieme potenziano le nostre difese immunitarie mettendoci al riparo da influenza e malattie di stagione.

Walter Ardigò

I Reishi (*Ganoderma lucidum*), l'Agaricus blazei e lo Shiitake sono tre fortissimi alleati del sistema immunitario, ovvero delle nostre difese contro i virus e i batteri. Tutto merito delle loro origini. Vivono in un habitat composto da legno umido e marcio, a stretto contatto con resti animali e vegetali in decomposizione. Per



Agaricus blazei



Shiitake

sopravvivere in questo contesto e non soccombere ai batteri e ai germi della putrefazione hanno sviluppato protezioni immunitarie efficacissime, le stesse che sono in grado di offrire al nostro organismo, se vengono assunti correttamente secondo le regole della Micoterapia.

Azione completa su più fronti

Negli esseri umani, il Reishi, l'Agaricus blazei e lo Shiitake agiscono a più livelli. In prima linea difensiva questi funghi attivano l'immunità innata e le cellule come i monociti e i macrofagi che fagocitano, cioè "mangiano" virus e batteri. Quando la prima difesa non è più sufficiente entrano in scena altre cellule del sangue, i globuli bianchi, cioè i linfociti T e B che producono anticorpi, vere e proprie armi: possiamo pensarli come "segugi" che riconoscono l'invasore e quando lo incontrano, lo colpiscono con questi proiettili e lo eliminano. Anche in questo secondo livello difensivo il Reishi, l'Agaricus blazei e lo Shiitake potenziano la risposta e risolvono l'attacco dei germi prima che si manifestino i sintomi (mal di gola, ecc.). I sintomi infiammatori compaiono solo quando le prime linee difensive falliscono e rappresentano comunque una ulteriore linea di difesa. Quando viene aggredita una parte ben precisa del corpo, come ad esempio i bronchi, la reazione infiammatoria è una risposta immunitaria utile, finalizzata alla difesa dell'organismo e all'eliminazione dei germi patogeni. Anche se è sempre "spiacevole".

Punto di forza di Reishi, Agaricus blazei e Shiitake è anche la mancanza di effetti collaterali, di controindicazioni e la possibilità di essere aggiunti ai farmaci di sintesi.

Quando il virus ci ha già messo a letto

* Se l'influenza è in corso e ha già avuto il sopravvento sulle difese immunitarie basse, è indicato il protocollo "Immunità e Pelle" al completo, composto da Reishi, Agaricus, Shiitake e vitamina C.

* Si tratta di una formula che ho studiato personalmente e che si è rivelata equilibrata ed efficace nel portare le difese immunitarie basse alla massima efficienza. Utile come prevenzione con percentuali altissime di protezione. Se invece abbiamo già preso l'influenza, i tre

rimedi ne abbreviano il decorso e la convalescenza, regalando una ripresa immediata anche alle persone anziane o malate che fanno fatica a recuperare.

* Dopo aver risolto i sintomi e le cause dell'influenza e dei raffreddamenti si può passare a un regime di mantenimento, basato sull'uso di uno o più funghi, oppure si possono fare dei cicli, con eventuali intervalli nell'assunzione. L'interruzione non è necessaria e non è nemmeno utile perché l'organismo ottiene sempre importanti benefici dalla Micoterapia, senza effetti collaterali. Però, dopo aver ottenuto i risultati desiderati, chi preferisce interrompere l'assunzione dei funghi medicinali - se non vuole perdere i benefici raggiunti - dovrebbe rivolgersi a un esperto.

Una barriera impenetrabile

La stragrande maggioranza delle persone che assumono Reishi e la Micoterapia, soprattutto Agaricus blazei e Shiitake, generalmente passano la stagione fredda senza ammalarsi di bronchite, faringite e influenza. Si prevencono anche i diversi sintomi associati, dai dolori, ai disturbi gastrointestinali, nausea, diarrea e crampi addominali. In pratica, rafforzano il nostro

sistema immunitario.

Per i virus e i batteri è molto più difficile riuscire a penetrare nella mucosa di naso, gola e bronchi, perché vanno letteralmente a sbattere contro un muro che li respinge. Si scontrano con un esercito molto efficiente, difficile da superare.

Mettiamoci al riparo

L'ideale sarebbe cominciare a prendere questi funghi medicinali un mese prima

dell'inizio della stagione influenzale ma anche 10-15 giorni prima possono bastare. La dose non deve essere mai inferiore ai 2 grammi al giorno di ciascuno di essi, comprendenti sia il fungo intero, sia l'estratto in cui sono presenti elevate quantità di beta-gluconi. Oltre che dall'influenza vera e propria, causata dai virus influenzali, ci proteggono anche dalle migliaia di altri virus simil-influenzali e dai batteri influenzali (*Haemophilus influenzae*, stafilococchi, streptococchi, ecc.).

Non danno effetti collaterali

Punto di forza di Reishi, Agaricus blazei e Shiitake è anche la mancanza di effetti collaterali, di controindicazioni e la possibilità di essere aggiunti ai farmaci di sintesi. Mentre la protezione che ci donano il Reishi e l'Agaricus si distribuisce in tutto il corpo, quella prodotta dallo Shiitake è più specifica. Rafforza l'immunità a livello intestinale, creando così il presupposto per avere difese immunitarie efficaci in tutto l'organismo. Non dimentichiamo infatti che quasi il 70% di tutta l'immunità vive nell'intestino.

Insieme ad Agaricus e Cordyceps

L'Agaricus è il partner ideale del Reishi che, usato in sinergia, potenzia le difese immunitarie in tutto il resto dell'organismo. Insieme riducono le infiammazioni e portano le difese al top della loro efficienza. Ricordiamo che anche il Cordyceps è una sua valida

alternativa nei casi in cui occorra privilegiare l'apporto di energia nell'organismo oppure quando è importante sostenere l'apparato respiratorio poiché aumenta dell'8% l'ossigeno nel sangue. In tutti i casi, quando assumiamo i funghi medicinali è necessario assumere dosi adeguate di vitamina C, per rendere più completo l'assorbimento dei tanti principi attivi (da 200 a 400) presenti nei funghi.

Nelle malattie auto-immunitarie

Tornando al Reishi, va sottolineato che nessuna sostanza in natura, né tantomeno tra i farmaci chimici, possiede da sola tutti i suoi effetti immunitari. Proprio per questa sua azione viene anche proposto in caso di allergia o di malattie auto-immunitarie che producono auto-anticorpi, cioè anticorpi che distruggono parti sane del

corpo. Ciò si deve allo spostamento dell'assetto immunitario in una modalità errata, produttrice di auto-anticorpi. Il Reishi, in queste patologie, per esprimere pienamente l'efficacia della sua azione deve essere sempre associato ad Agaricus e Shiitake, perché insieme danno il meglio e concorrono a riportare il sistema sul giusto assetto correggendo l'immunità "impazzita".

E SE IL NASO COLA A CAUSA DELL'ALLERGIA?

Il Reishi, l'Agaricus blazei e lo Shiitake sono alleati utilissimi anche nel trattamento delle malattie allergiche, caratterizzate dalla produzione di anticorpi patologici, le IgE. Questi anticorpi si dirigono verso sostanze innocue (pollini, acari, peli animali, ecc.) causando la liberazione di istamina, da cui i sintomi allergici.

infatti quattro principi attivi che inibiscono il rilascio di istamina.

Per questo anche nelle malattie allergiche è necessario utilizzare il protocollo "Immunità e Pelle" composto da Reishi, Agaricus

blazei e Shiitake. Nell'arco di tre mesi, non solo si avverte una riduzione della sintomatologia, ma si assiste anche ad un'evoluzione favorevole dagli esami di laboratorio in questione.

Si vede che i parametri relativi all'allergia (IgE, eosinofili) e all'infiammazione (VES) migliorano e tendono a tornare verso la normalità. Il medico nel prescrivere questi esami - di tre mesi in tre mesi - vedrà un'evoluzione favorevole, spesso caratterizzata dal graduale ritorno ai valori normali.

Nel mondo, alcuni scienziati, che hanno studiato l'utilizzo di questi funghi medicinali in queste patologie allergiche, hanno documentato e pubblicato su autorevoli riviste internazionali risultati positivi simili. Anche nelle allergie di vecchia data, i risultati sono positivi, i tempi si allungano ma i passaggi sono gli stessi.



Magnesio: un alleato contro la febbre



Già nel secolo scorso si conosceva un rimedio naturale dotato di un potente effetto anti-febbrile.

Stiamo parlando del magnesio, che spesso è in grado in sole 48 ore di abbassare la febbre e riportare la temperatura corporea alla norma.

Questo minerale dispone di una caratteristica atipica per i rimedi naturali: è veloce nella sua azione, tanto che raggiunge l'obiettivo di sfebbrare il paziente in due giorni o poco più.

Un'antica ricetta del professor Delbet

La conoscenza dell'utilizzo del magnesio cloruro in medicina si basa sugli studi e sulle esperienze di un illustre medico francese, Pierre Delbet, professore all'Università di Parigi e socio della prestigiosa Accademia di Medicina di Parigi. Durante la prima guerra mondiale, in un'epoca in cui non si conoscevano ancora gli antibiotici, Delbet, medico presso gli ospedali da campo, si trovò a curare ferite da guerra accompagnate da infezioni e febbre.

Sperimentò allora diverse sostanze chimiche e scoprì così che il magnesio cloruro aumentava le difese immunitarie, contrastando sia la febbre, sia le infezioni. A quei tempi, infatti, si usava il magnesio sotto forma di cloruro, assai salato e sgradevole al palato. Oggi, invece, abbiamo a disposi-

UN MINERALE SPESSO CARENTE

Gli studi del professor Delbet e quelli compiuti da altri ricercatori hanno messo in evidenza che spesso le persone sono carenti di magnesio.

Questa carenza oggi è molto diffusa nei Paesi industrializzati, a causa dello stress e di un'alimentazione tendenzialmente acida, basata su cibi poveri di magnesio (questo minerale è presente soprattutto in frutta e verdura). Infatti, occorre considerare che proprio i cibi acidi e lo stress acidificano i tessuti. Di conseguenza, le ossa sono obbligate a cedere le loro scorte di magnesio al



sangue per mantenere l'alcalinità necessaria alla vita, indebolendosi a loro volta, a vantaggio dell'osteoporosi, altra patologia conseguente alla carenza di magnesio. Ecco perché spesso è così importante reintegrare questa sostanza.

zione il magnesio sotto forma anche di altri composti biochimici, insapori e in grado di produrre simili benefici.

Diventa un rimedio popolare

Dal 1915 in poi, Delbet e i suoi allievi iniziarono a curare abitualmente con questo medicinale infiammazioni della gola, asma, malattie allergiche, broncopolmoniti, influenze, intossicazioni alimentari, gastroenteriti, ascessi, foruncoli, febbri puerperali, parotiti. Il trattamento - che generalmente

prevedeva la somministrazione da 1,2 a 2,4 grammi di magnesio cloruro al giorno per periodi prolungati, fino a 20 o 40 giorni - era ben tollerato e non produceva effetti collaterali.

La fama di questo rimedio naturale iniziò a diffondersi tanto che ben presto tutti iniziarono a parlare di quella che fu ribattezzata "la medicina del professor Delbet".

Rafforza il sistema immunitario

Nei suoi studi successivi, Delbet confermò una miglior resistenza

Parliamo di una vecchia "ricetta" del 1915. Dobbiamo la scoperta al professor Delbet, medico sui campi di battaglia.

Walter Ardigò

alle infezioni e alla febbre con la somministrazione del magnesio cloruro.

Si vide che la carenza di questo minerale aumenta la vulnerabilità alle infezioni.

L'efficacia e l'assenza di effetti collaterali del magnesio era tale che Delbet lo considerava non tanto un medicinale, ma un alimento da assumere quotidianamente e in dosi maggiori quando lo scopo era rafforzare le difese immunitarie in tempi brevi.

Gli studi successivi

I risultati delle ricerche e delle cure del professore suscitavano interesse presso alcuni colleghi, che decisero di proseguire con passione e impegno lungo la strada tracciata dal loro mentore.

Uno di questi colleghi – forse colui che si dedicò maggiormente agli studi in quest'ambito – fu il dottor Auguste Neveu, che nella sua attività lavorativa (1930-50) confermò l'efficacia del magnesio come protezione dell'organismo nei confronti delle aggressioni batteriche e virali, con contemporaneo rafforzamento del sistema immunitario.

Documentò, per esempio, che molti anziani, ricoverati per malattie influenzali a carico delle vie respiratorie, riuscivano a ristabilirsi rapidamente con la somministrazione di cloruro di magnesio.

Neveu, in particolare, ottenne buoni risultati in casi di raffreddore, faringite, tonsillite, influenza e bronchiti.

La posologia più indicata

Il dottor Neveu suggeriva di utilizzare 2,4 g di magnesio cloruro ogni 6 ore nei casi acuti fino alla remissione della sintomatologia, per qualche giorno, per poi continua-

Ancora più efficace con i funghi medicinali

Per completare l'azione del magnesio e portare il sistema immunitario al top dell'efficienza consiglio di assumerlo in associazione ai funghi medicinali.

Un ottimo abbinamento è costituito da magnesio, Reishi, Agaricus e Shiitake: se il magnesio ha effetto immediato, questi tre funghi aiutano a rafforzare le difese con effetti di prevenzione e di cura nel medio e lungo periodo.

Così, si possono affrontare più serenamente i rigori dell'inverno che ci aspettano.

re con 2,4 g di magnesio cloruro ogni 8 ore e poi ogni 12 ore come mantenimento, per periodi prolungati, fino a 20-40 giorni.

Ciò conferma che anche dosaggi apparentemente elevati non causano effetti collaterali e vengono agevolmente smaltiti.

Del resto, il magnesio in eccesso viene facilmente eliminato attraverso i reni e l'intestino. In caso di disordine intestinale, con comparsa di effetto lassativo, riduceva un po' i dosaggi.

Personalmente, io suggerisco di fare attenzione in presenza di malattie renali.

La mia esperienza

Anch'io, nella mia lunga esperien-

za di medico, ho verificato che il magnesio esplica un'efficace azione antifebbrile, permettendo spesso di ottenere una soddisfacente risoluzione della sintomatologia.

Ricordo che in medicina allopatrica le linee guida indicano di somministrare i farmaci antifebbrili di sintesi quando la febbre raggiunge i 37,5°-38° e gli antibiotici quando la febbre va da 38,5° in su.

Ebbene, associando ai farmaci il magnesio si ottiene una discesa della temperatura corporea più rapida.

Le conoscenze attuali

Oggi sappiamo che il magnesio è presente in percentuale del 99% all'interno delle cellule, dove svolge innumerevoli attività (partecipa a circa 300 reazioni chimiche diverse), permettendo loro di essere attive ed efficienti.

È presente dunque anche nei globuli bianchi, nei neuroni e nei muscoli.

Sotto forma di integratore, il magnesio entra rapidamente in queste cellule ed è proprio a questi livelli che esercita gli effetti più importanti, risultando un prezioso alleato rispettivamente del sistema immunitario, del cervello, dei muscoli e del cuore.

Magnesio efficace e insapore

Oggi abbiamo a disposizione il magnesio citrato, il magnesio carbonato e anche altri composti a base di magnesio, che sono insapori e che producono risultati benefici, analoghi a quelli prodotti dal magnesio cloruro.

Vengono ben assorbiti a livello intestinale e non producono l'effetto lassativo, diversamente dalla cosiddetta "magnesia" (idrossido di magnesio) che invece viene utilizzata come purgante.