

Stitichezza, gonfiore, gastrite, pesantezza: sono solo alcuni dei molti disturbi che possono colpire l'apparato gastrointestinale, uno dei più bersagliati dell'organismo. Per riportarlo in equilibrio ci si può affidare ai rimedi micoterapici

STOP

al mal di pancia con I FUNGHI

UNA SCIENZA millenaria

Come dice il termine stesso, la micoterapia è un metodo di cura che si basa sull'impiego di funghi medicinali ("mico", infatti, è un prefisso che significa "fungo"), che si distinguono da quelli normalmente usati in cucina per le proprietà curative. La micoterapia è una scienza millenaria nata in Cina e costituisce una parte fondante della medicina tradizionale cinese. Oggi esistono centinaia di studi scientifici condotti nelle università di tutto il mondo che ne confermano l'efficacia. Vediamo com'è la cura.

10

QUELLI AUTORIZZATI

I funghi curativi impiegati oggi non sono raccolti in natura, ma prodotti in aziende agricole specializzate, che li coltivano rispettando rigorosi standard di qualità e sicurezza. Quelli autorizzati dal ministero della Salute italiano come integratori alimentari corrispondono ai principali funghi medicinali usati nel mondo, come prevenzione e cura. Sono dieci: Agaricus, Auricularia, Coprinus, Cordyceps, Hericium, Maitake, Pleurotus, Polyporus, Reishi e Shiitake.

Come agiscono?

La micoterapia offre una serie di rimedi (sette funghi) molto utili per il sistema gastrointestinale. Tutti agiscono a livello preventivo, rafforzando gli organi e le loro funzioni e diminuendo così il rischio che subentri una malattia o che una problematica appena accennata degeneri.

- ★ Questi stessi funghi sono utili anche quando l'apparato si è già ammalato: infatti, contrastano i sintomi e le cause della malattia.
- ★ In entrambi i casi, i risultati non sono immediati: si manifestano gradualmente nell'arco di tre mesi, aumentando progressivamente. In genere, nel primo mese si avverte maggiormente un effetto depurativo, mentre nel secondo e terzo mese le funzioni dell'organismo si rafforzano e i sintomi tendono a ridursi sempre più.
- ★ Ecco i funghi più efficaci per stomaco e intestino.



L'Hericium RIDUCE L'ACIDITÀ

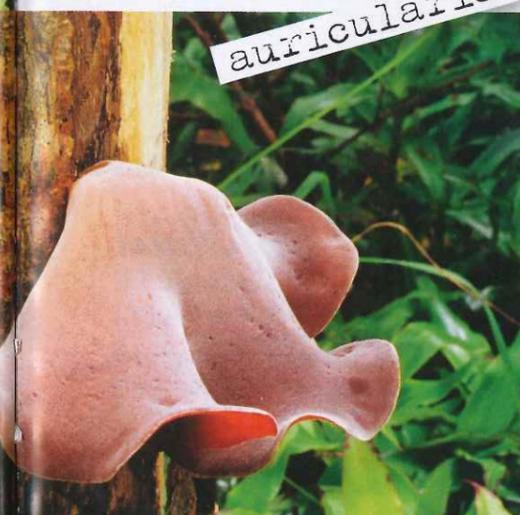
Questo fungo esercita diverse azioni benefiche su tutto l'apparato gastrointestinale.

- ★ Innanzitutto, ripristina la normale produzione di muco gastrico, necessario per una buona e corretta digestione e per proteggere lo stomaco. Inoltre, rigenera la mucosa gastrica.
- ★ Il risultato? Il cibo riesce a essere digerito bene e non ristagna più nello stomaco, di conseguenza non si producono più gas e gonfiore, che causano ernia iatale e reflusso gastroesofageo.
- ★ Il fungo è efficace anche nell'eliminare l'eventuale presenza dell'**Helicobacter pylori**, un batterio che può causare gastrite e altre malattie a carico dello stomaco.

L'Auricularia DISINFIAMMA

Si tratta di un fungo utilissimo per preservare la salute dell'intestino (tenue, colon e retto). Merito della presenza di una particolare sostanza, l'adenosina, che produce cinque benefici.

- ★ Innanzitutto, con la sua azione **antinfiammatoria**, combatte gli stati flogistici, alla base di molte malattie intestinali.
- ★ In secondo luogo, grazie alla capacità di attivare la peristalsi, il movimento intestinale che serve per la digestione, la progressione e l'evacuazione dei cibi, libera l'intestino in caso di **stitichezza cronica**.
- ★ Inoltre, con la sua azione a livello psichico, elimina ansia e tensioni, che spesso si concentrano a livello dell'intestino e bloccano gran parte delle sue funzioni. La sua azione **ansiolitica** è preziosa anche per contrastare la fame nervosa.
- ★ In quarto luogo, possiede un effetto **antidolorifico**, che rilassa la muscolatura degli organi addominali.
- ★ Infine, per le sue virtù di risanamento della circolazione venosa, contrasta le **emorroidi**.



capsule

SI PRENDONO AI PASTI O A DIGIUNO, TUTTE INSIEME O SEPARATE



Il Reishi BLOCCA I BATTERI

Questo rimedio mantiene in buona salute lo stomaco, attraverso tre meccanismi d'azione capaci di agire sulle cause di alcune diffuse malattie gastriche.

- ★ In primo luogo difende l'organo dalle scariche nervose psicosomatiche, che bloccano e indeboliscono la digestione.
- ★ In secondo luogo, contrasta efficacemente i **sintomi infiammatori** (è considerato un simile cortisone) a carico della mucosa gastrica.
- ★ Inoltre, agisce come **antibatterico** e antivirale, sconfiggendo *Helicobacter pylori* e altri germi che possono attaccare l'apparato gastrointestinale.
- ★ A livello dell'intestino favorisce la produzione degli **enzimi digestivi**, favorendo la digestione, esercita un ottimo effetto antinfiammatorio, nutre la flora batterica e consente al colon di liberarsi dalla stitichezza.

Il Cordyceps CALMA L'ANSIA

Il Cordyceps dissolve l'ansia, che ostacola notevolmente le funzioni gastrointestinali.

- ★ Inoltre, restituisce tono e forza alla parete muscolare di stomaco e intestino, il cui cedimento causa **ernia iatale**, reflusso gastroesofageo e diverticoli.
- ★ Infine, uccide molti germi dannosi, che possono compromettere il buon funzionamento dell'apparato digerente.



cordyceps

4 COSE DA SAPERE

- 1 I funghi medicinali sono digeribili, ben tollerati e non hanno effetti collaterali. L'unica controindicazione riguarda l'Auricularia, che potrebbe non essere adatta in gravidanza perché potrebbe favorire le contrazioni.
- 2 Possono essere presi anche insieme ai farmaci: li potenziano e ne contrastano gli eventi avversi.
- 3 L'associazione con la vitamina C aumenta l'assorbimento intestinale dei principi attivi dei funghi.
- 4 Possono essere usati anche nei bambini: sotto i 4 anni la dose consigliata è di 1 grammo al giorno di ogni fungo. Dai 4 anni si può raddoppiare il dosaggio, portandolo a quello dell'adulto.

COME FARE per usarli al meglio

I funghi sono presenti sul mercato sotto forma di compresse, polvere e capsule.

- ★ Se possibile, sarebbe bene usare le compresse composte al 50% da polvere di fungo e al 50% da estratto concentrato: sono più equilibrate e pratiche da usare.
- ★ Per ottenere benefici concreti, si consiglia di prendere 2 grammi al giorno di ogni fungo.
- ★ In presenza di malattie presenti da molti anni o se si vogliono raggiungere risultati in tempi più brevi, si può raddoppiare il dosaggio.

Meglio se in associazione

Questi funghi possono essere usati singolarmente, ma combinandoli la loro azione è più capillare, specie se la malattia è già radicata. Ecco le associazioni migliori.

- ✓ **Colica addominale:** Auricularia e Reishi.
- ✓ **Colite:** Shiitake e Reishi.
- ✓ **Colite con feci molli e diarrea:** Maitake e Shiitake.
- ✓ **Colite con stitichezza:** Auricularia.
- ✓ **Colon irritabile:** Shiitake, Maitake e Auricularia.
- ✓ **Digestione difficile (dispepsia):** Hericium.
- ✓ **Disturbi psico-emozionali:** Reishi e Auricularia.
- ✓ **Diverticolite:** Shiitake, Reishi e Cordyceps.
- ✓ **Diverticolosi:** Shiitake, Auricularia e Cordyceps.
- ✓ **Emorroidi:** Auricularia e Coprinus
- ✓ **Ernia iatale:** Hericium e Cordyceps.
- ✓ **Gastrite:** Hericium.
- ✓ **Gastrite con Helicobacter pylori:** Hericium e Reishi.
- ✓ **Gastrite da farmaci:** Hericium e Reishi.
- ✓ **Gonfiore dello stomaco:** Hericium.
- ✓ **Gonfiore intestinale:** Shiitake.
- ✓ **Intolleranze alimentari:** Maitake e Shiitake.
- ✓ **Reflusso gastroesofageo:** Hericium, Cordyceps e Auricularia.
- ✓ **Rettocolite ulcerosa:** Reishi, Maitake e Shiitake.
- ✓ **Stitichezza:** Auricularia e Reishi.

Il Maitake FAVORISCE LA DIGESTIONE

Questo rimedio si prende cura dell'intestino.

- ★ Fornisce enzimi intestinali e pancreatici, che potenziano la digestione e l'assorbimento delle sostanze nutritive nell'intestino tenue, e ripristina una buona funzionalità.
- ★ La sua azione antinfiammatoria lo rende utile **nelle intolleranze, nelle coliti, quando le feci sono molli** e nei casi di dissenteria.

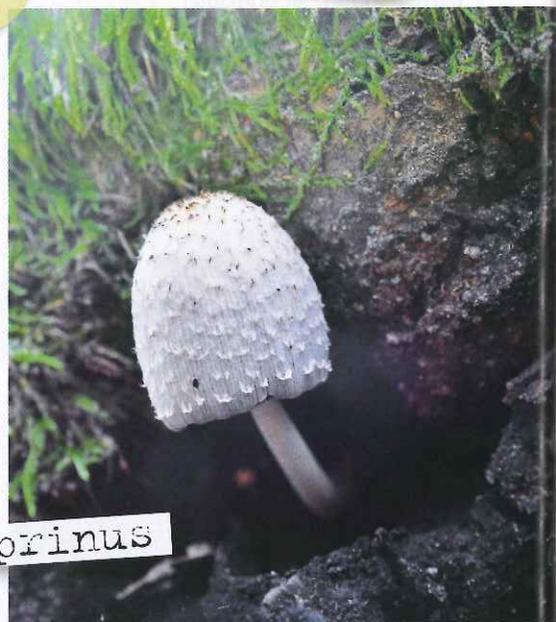
Lo Shiitake È AMICO DELLA FLORA

È il migliore amico dell'intestino e risulta utile in situazioni differenti.

- ★ Nutre la flora intestinale, ed elimina i microrganismi nocivi. Innalzando le difese immunitarie locali, **riduce tossine e impurità** e impedisce che esse possano attraversare le pareti intestinali ed entrare in circolo.
- ★ Infine, inibisce gli enzimi dannosi prodotti dai batteri che causano colite, infiammazioni e intolleranze.



shiitake



coprinus

Il Coprinus COMBATTE I PARASSITI

È utile nel **risanare la flora batterica** intestinale, necessaria per il buon funzionamento dell'organo e del sistema immunitario, che difende tutto l'organismo.

- ★ Possiede anche la rara caratteristica di contrastare con efficacia i parassiti intestinali, tra cui gli **ossiuri**, ed esercita un potente effetto immunostimolante, importante per l'immunità intestinale.
- ★ È molto efficace, infine, nel contrastare le emorroidi.

Servizio di Silvia Finazzi.

Con la consulenza del dottor Walter Ardigo, esperto in micoterapia, omeopata e agopuntore a Corte Franca (Bs), autore del libro "Micoterapia per tutti".