



L'ALTRA medicina

MAGAZINE

vivere secondo natura



**IL SOLE
DELL'ARNICA**
UN CLASSICO
PER ARTRITI
E CONTUSIONI



**DIETETICA
CINESE**

FA MOLTO CALDO
E IL POMODORO
PURIFICA IL CALORE

**LA SEMPLICE
ARGILLA**
UN "ANGELO"
DI GUARIGIONE

Dossier

**PER LE TUE
VACANZE**
Rimedi naturali
per il mare
e la montagna

CONSIGLI DI BERRINO
MANGIARE IN ESTATE

LA FOBIA DI VOLARE
ALL'ORIGINE DELLA PAURA

I FIORI DI BACH
SCOPRI WATER VIOLET

VIA I CHILI DI TROPPO CON i funghi medicinali

L'Agaricus, il Maitake, l'Auricularia e il Reishi rappresentano un ottimo alleato per ridurre il sovrappeso.

Agevolano il successo nelle diete e contribuiscono a rendere il corpo leggero, scattante e la silhouette piacevole e snella. L'Agaricus e il Maitake, in particolare, si rivelano due eccellenti bruciagrassi poiché, grazie alla loro azione, aiutano l'organismo a utilizzare soprattutto i grassi per la produzione dell'energia e meno il glucosio contenuto nel sangue. Grazie a questo cambiamento del metabolismo riducono l'appetito eccessivo.

Perché se ne parla così tanto?

Anche per questo motivo, chi ne fa uso riesce con più facilità a seguire un'alimentazione più corretta e a mangiare porzioni di cibo più contenute.

Ricordiamo poi che il Reishi contrasta in maniera sensibile la deposizione di nuovo grasso nel tessuto adiposo.

Un altro aspetto importante da

tenere in considerazione è che, grazie al loro effetto adattogeno, intervengono solo sul peso superfluo.

Ecco perché negli ultimi quindici anni, in virtù della loro dimostrata capacità nel ridurre il sovrappeso e nel rendere il fisico snello e definito, i funghi medicinali hanno ottenuto una grande fama a livello mondiale.

Funghi depuratori

I benefici che questi rimedi assicurano sono davvero tanti e, solo per rimanere nel campo già accennato dell'alimentazione, vale la pena sottolineare che l'Auricularia, il Reishi, il Maitake e l'Agaricus, essendo grandi depuratori, sono capaci di eliminare molte tossine dall'intestino, dalla pelle, dalle arterie, dagli organi interni, contribuendo, di conseguenza, a migliorare l'energia e il benessere generale.

Come agiscono i Funghi medicinali

Sono essenzialmente quattro i meccanismi d'azione principali: maggiore consumo di grassi

accumulati, minore accumulo di nuovi grassi, riduzione dell'appetito e della fame nervosa.

L'Agaricus stimola l'adiponectina, l'ormone del tessuto adiposo che, attivandosi, scioglie i grassi accumulati, mentre il Maitake e il Reishi, oltre a favorire l'utilizzo dei grassi accumulati, contrastano la formazione di nuove cellule adipose poiché bloccano alcuni passaggi biochimici necessari per la loro formazione. Mantengono stabile la glicemia, con effetti benefici sull'attivazione dello stimolo della fame.

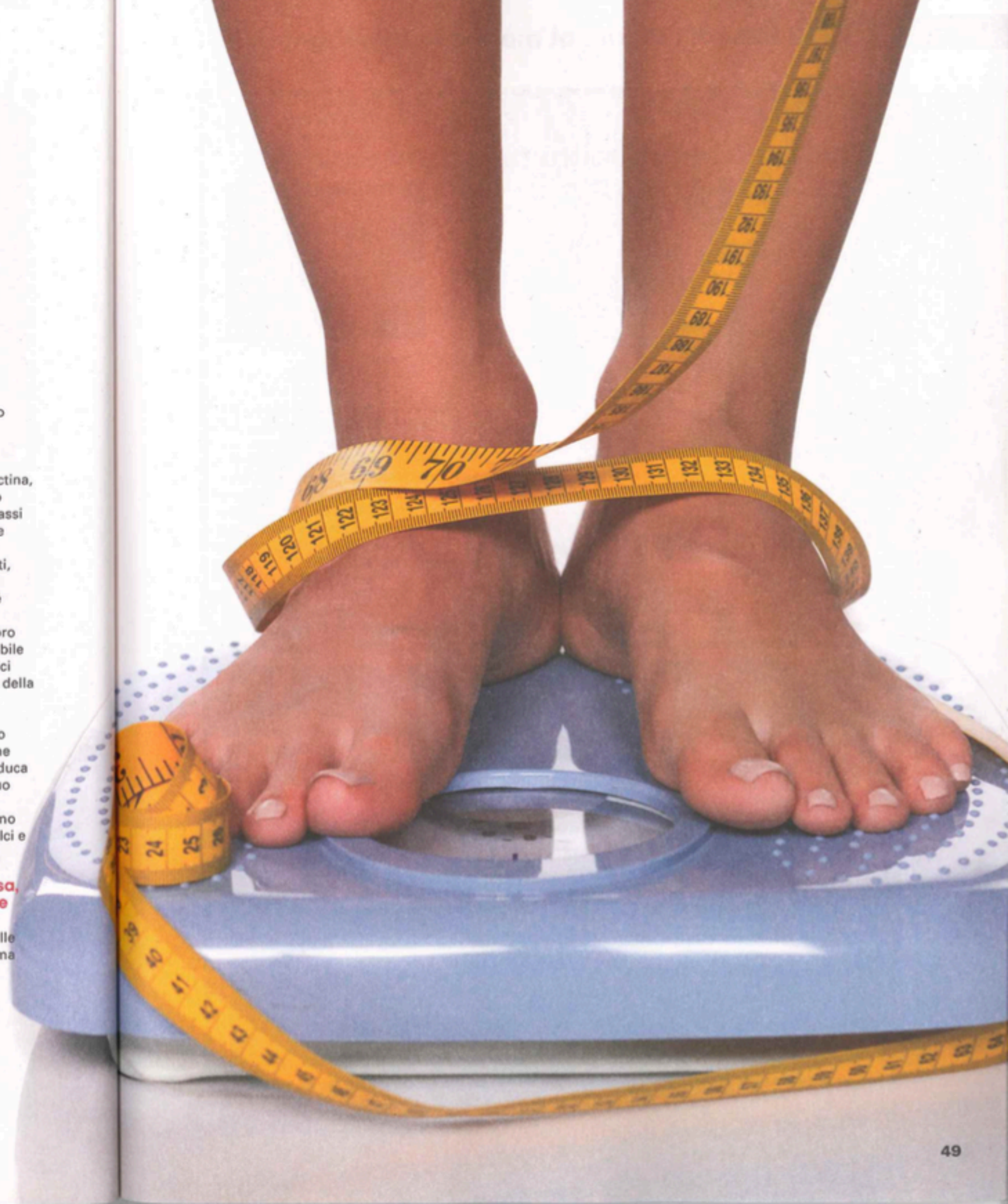
Quello garantito dai funghi medicinali è un cambiamento metabolico significativo, il che spiega perché l'appetito si riduca e la perdita del peso superfluo avvenga senza fare troppa fatica. Soprattutto, l'organismo risulterà meno attratto da dolci e carboidrati.

Sovrappeso, menopausa, vita sedentaria e Fame nervosa

Il sovrappeso, soprattutto nelle ricche società occidentali - ma

**Agaricus e Maitake bruciano i grassi e riducono l'appetito.
Auricularia e Reishi contrastano la fame nervosa.**

Walter Ardigò



In sintesi

Le proprietà dei quattro funghi medicinali

AGARICUS

È il fungo più utilizzato e studiato nel mondo per i suoi molteplici effetti benefici. È indispensabile per potenziare le difese immunitarie contro germi patogeni, e rappresenta

una valida alternativa agli antibiotici. Nelle allergie e nelle malattie autoimmuni è una risorsa decisamente efficace in termini di prevenzione e cura. Costituisce un ottimo rimedio per chi soffre di diabete, dato che contribuisce ad abbassare la glicemia quando è elevata. Infine, rende la pelle molto bella, aumenta l'energia psicofisica, supporta il sistema nervoso e la psiche.

MAITAKE

Questo fungo è prezioso anzitutto per l'apporto di enzimi intestinali e pancreatici, grazie ai quali potenzia la digestione e l'assorbimento delle sostanze nutritive nell'intestino tenue, fino a ripristinare una buona funzionalità di questa parte così vitale, e troppo spesso sottovalutata, del nostro apparato digerente. Non solo. La sua azione antinfiammatoria lo rende utile nelle



Agaricus blazei

intolleranze, nelle coliti, quando le feci sono molli e nella dissenteria. La sua efficacia è paragonabile a quella della mesalazina, un farmaco antinfiammatorio impiegato nella cura del morbo di Crohn.



Maitake

AURICULARIA

Oltre a essere un ottimo ansiolitico, in grado di migliorare la serenità e la vitalità diurna da un lato, e il riposo notturno dall'altro, questo fungo risulta utile nelle patologie del sistema nervoso e dell'apparato cardiovascolare. Antinfiammatorio su intestino e apparato osteoarticolare. È inoltre un rimedio fenomenale nella stitichezza, in grado di risolvere i casi più ostinati, attraverso il ripristino della peristalsi. Senza peraltro causare, ed è un dettaglio significativo, perdita di liquidi o di sali minerali preziosi.

REISHI

Rafforzando l'organismo in moltissimi suoi distretti, il Reishi ha numerose e notevoli possibilità di utilizzo, tutte altamente efficaci. Impossibile qui ricordarle tutte.



Reishi

“l'epidemia” si sta rapidamente allargando a contesti sociali ed economici prima impensabili – è un fenomeno ormai dilagante, di enorme portata e in continua espansione. In realtà, può essere considerato la punta di un iceberg, perché è il risultato di tanti e diversi fattori, che si manifestano e si intrecciano in vario modo. Spesso è incrementato da cattive abitudini dietetiche, come l'assunzione di cibi ipercalorici, frutto di un'alimentazione tradizionale fatta di formaggi, carni e abbondanza di cereali che all'apparenza non sembra avere alcun rischio. Sappiamo che non è così. Il vero tallone d'Achille è la continua e spasmodica ricerca di una gratificazione orale, per dirla in termini psicanalitici. Questo impulso, profondamente umano, in piccole dosi può essere anche legittimo, perché utile a controbilanciare le fatiche e le angustie della vita quotidiana. Chi di noi, di tanto in tanto, non cede a queste tentazioni? È normale. L'unica cosa importante è non perdere il controllo, perché, altrimenti, possono insorgere guai seri.

Questioni metaboliche

C'è da dire che in altre circostanze il sovrappeso è dovuto non tanto a un'alimentazione ipercalorica, quanto a un rallentamento del metabolismo, che si verifica in particolari condizioni o stagioni della vita, nella menopausa per le donne, o dai cinquant'anni in su per l'uomo. In queste fasi l'organismo tende a consumare sempre meno energia, perché il fabbisogno si riduce progressivamente nel tempo. La principale conseguenza di questo stato di cose è che si assiste a un accumulo di grassi nel tessuto adiposo. Se poi all'età si aggiunge una vita sedentaria, il metabolismo rallenta ulteriormente. Ecco perché, pur mangiando poco, non si riesce a dimagrire e perdere peso.

QUEL NERVOSISMO CHE CI SPINGE A MANGIARE TROPPO

L'Auricularia e il Reishi svolgono una funzione utile nel contrastare ansia, nervosismo e stati d'animo negativi che, come sappiamo, spesso innescano il desiderio di dolci e di carboidrati.

Ma c'è di più. Sono utili a contrastare la fame nervosa che spessissimo insorge quando si vivono o si sperimentano stati di ansia più o meno prolungati, senso di insoddisfazione generale. È per l'appunto in queste condizioni fisiche e psicologiche che il soggetto ricorre, in maniera non di rado compulsiva, al cibo.



Attenti al responso della bilancia

Manca un ultimo aspetto da rilevare, altrettanto decisivo. Il sovrappeso è un problema da affrontare con la massima serietà possibile poiché non riguarda solo la nostra condizione estetica o un irrisolto rapporto con se stessi. No. Dobbiamo stare attenti al sovrappeso perché, in realtà, è l'anticamera di numerose malattie metaboliche, come la stessa sindrome metabolica, l'obesità, l'eccesso di colesterolo, e poi l'iperglicemia, il diabete, patologie cardiovascolari come l'ipertensione arteriosa e le cardiopatie. Nonostante i continui allarmi da parte di medici, nutrizionisti e operatori della salute, le malattie metaboliche continuano ad aumentare in modo esponenziale. Sotto questo aspetto la micoterapia risulta utile non solo per ridurre i grassi e il sovrappeso ma per prevenire e curare in modo efficace malattie metaboliche e cardiovascolari.

Alimentazione corretta o non corretta

Molte ricerche dimostrano quanto l'alimentazione, a seconda dei casi, possa essere causa di malattia o alleata indiscussa della salute. Va posta attenzione su questo aspetto. Da un punto di vista strettamente nutrizionale e biologico, ciò che è di origine vegetale depura, ciò che è di origine animale porta con sé anche un certo carico di tossine. Questo, in sintesi, è anche il principio che continuo a seguire in svariati anni di esperienza e ha dimostrato sempre tutta la sua validità. Raccomando, in particolare, un'alimentazione ricca di verdure, legumi, soia, frutta, semi oleosi, funghi e germogli. Non dimenticate che anche la diminuzione della razione alimentare è considerata oggi una delle principali risorse portatrici di salute e longevità. I funghi medicinali sono rimedi sempre molto utili, capaci di dare numerosi benefici.