



L'altra medicina

GIFTAMPAS

vivere secondo natura **MAGAZINE**

ESTATE, DIETA DEL GELATO Giusta o sbagliata ?

**IL BIOLOGO
NUTRIZIONISTA**
Guida al sonno

**CARDIOLOGIA
DI SEGNALE**
La pressione
arteriosa

**DERMATOLOGIA
DI SEGNALE**
Che cos'è
la dermobiota?

**ODONTOIATRIA
DI SEGNALE**
Bocca: la porta
sul mondo

FITOTERAPIA
RILASSANTI DIVERSI

SALUTE E BENESSERE
PRESCRIVERE MOVIMENTO

IPNOSI TERAPEUTICA
IN SALA OPERATORIA SI PUÒ?





BARBARA FEDRIGO

Insegnante e Naturopata, promuove la dietaGIFT sui social ed organizza i Corsi e gli Eventi per l'Alimentazione e la Medicina di Segnale. Autrice del libro "Dieta GIFT facile per tutti", gestisce il sito e-commerce www.lamaisongift.com interamente dedicato ai prodotti approvati dietaGIFT.



CARLO MAGGIO

Medico Specialista in cardiologia, master in nutrizione clinica e fitoterapia, direttore centro medico Salus Project di Rivoli (Torino). Medico Ampas e Naturopata. Docente di medicina funzionale.



CRISTINA GIACOMA

Medico di Segnale e Biologa Nutrizionista. Esperta in Fitoterapia e in Medicine Costituzionali (Medicina Tradizionale Cinese, Omeopatia, Oligoterapia) e in Microimmunoterapia.



MASSIMO ROSSI

Laureato in odontoiatria nel 1985, corsi di specializzazione post laurea specialistici (chirurgia orale, implantologia, parodontologia, protesi, gnatologia). Master secondo livello in nutrizione e dietetica, percorso formativo dieta GIFT.



LYDA BOTTINO

Dottore in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche e farmacista con master internazionale in Nutrizione e Dietetica. Autrice di alcuni libri sulla dietaGIFT. Coautrice con Luca Speciani del questionario anamnestico QuASA sulle Food Sensitivities.



MARCO PIGNATTI

Laureato in Medicina e specializzato in Dermatologia. Responsabile del primo Ambulatorio di Dermobiotica in una struttura pubblica dal gennaio 2017. Presidente del Congresso Italiano di Dermobiotica.



MARIAGRAZIA OLIVERI

Specialista Fisiatra, Esperto in Agopuntura e Posturologia, Corresponsabile Scuola di Naturopatia di Segnale, Coordinatore Liguria per Medicina di Segnale e Dieta GIFT.



SUSANNA COHEN

Laureata in medicina e chirurgia, specializzata in psichiatria, psicoterapeuta a indirizzo cognitivo-comportamentale. Formata in Somatic Experiencing, Integral Somatic Psychology, E.M.D.R., facilitatrice in Costellazioni Familiari Sistemiche, ha sviluppato una sua specifica modalità costellativa chiamata Costellazioni Mediche Integrali.



FRANCESCO GARRITANO

Laureato in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche e Scienza della Nutrizione. Esperto in Medicina di Segnale e Dieta GIFT.



WALTER ARDIGÒ

Si occupa di Fitoterapia, Micoterapia e Medicina tradizionale cinese. È docente di corsi dedicati alla Micoterapia. Svolge la libera professione a Cortefranca (Brescia). Può essere contattato dal suo blog. www.dottorardigo.it



MONICA GRECO

Medico chirurgo a Torino, specialista in geriatria e in fisiatria, medico di segnale, esperta in medicina funzionale regolatoria, e coordinatrice DietaGIFT per il Piemonte.



SARA CASTAGNOLI

Medico specialista in Medicina Interna con indirizzo d'Urgenza, diplomata in Agopuntura e Medico di Segnale. Lavora al Pronto Soccorso dell'Ospedale Sacro Cuore di Negrar (VR) e nel suo studio privato a Verona.



NICOLA PIRATSU

Medico-Chirurgo Specialista in Ostetricia e Ginecologia. Ipnologo con diploma CIICS Torino.



► Radicali liberi e micoterapia ◀

SPORT

Cordyceps, Agaricus e Reishi

Sia a livello agonistico sia a livello amatoriale, l'utilizzo dei Funghi Medicinali è indicato per aiutare l'organismo durante gli allenamenti e le gare



E fondamentale sostenere nello sforzo fisico il metabolismo energetico, così come nella fase successiva, è altrettanto importante reintegrare le energie consumate. Per migliorare le prestazioni e per garantire una maggiore resistenza allo sforzo è necessario garantire una corretta ossigenazione e sostenere l'energia mentale. Negli ultimi cinquant'anni numerosi studi

scientifici hanno dimostrato che i Funghi Medicinali svolgono molteplici azioni benefiche nell'organismo, grazie alle preziose sostanze biologiche in essi contenute. Si consiglia di associare all'assunzione dei Funghi Medicinali la Vitamina C, per migliorare l'assorbimento intestinale dei principi attivi. I Funghi Medicinali si possono associare ai farmaci. Anzi, tendono a ridurre gli effetti collaterali dei farmaci chimici convenzionali.

NOTORIETÀ NELLO SPORT

Cordyceps, Agaricus e Reishi sono apprezzati dagli sportivi. La dimostrazione dell'efficacia del Cordyceps a livello internazionale è avvenuta negli anni novanta, quando ai Giochi nazionali di atletica leggera a Pechino e ai Campionati mondiali di atletica leggera a Norimberga, le atlete cinesi stabilirono numerosi record nella corsa e nel mezzofondo, impressionando gli addetti ai

lavori e il pubblico. Le sportive rivelarono di aver utilizzato per alcuni mesi, durante il periodo di preparazione e nelle gare, proprio il Cordyceps (Steinkraus DC, et al. 1994). Il nome del Reishi negli anni Ottanta è legato invece alla conquista dell'Everest, perché consentì a una spedizione di alpinisti, ancora una volta cinesi, di conquistare il tetto del mondo, a 8848 metri, senza bombole di ossigeno.

L'Agaricus, infine, ha attirato l'interesse degli scienziati all'inizio degli anni sessanta, quando il dottor W.J. Cindem e la sua équipe di ricercatori della Pennsylvania State University scoprirono che gli abitanti di una zona del Brasile – la regione montagnosa di Piedade – erano più longevi e meno soggetti alle malattie rispetto al resto della popolazione. Gli esperti scoprirono che il segreto non era altro che l'Agaricus presente nella loro dieta quotidiana. Si tratta infatti di un fungo commestibile in grado di assicurare fino alla tarda età una condizione di salute eccellente e un ottimo livello di energia.



Negli ultimi cinquant'anni numerosi studi scientifici hanno dimostrato che i Funghi Medicinali svolgono molteplici azioni benefiche nell'organismo, grazie alle preziose sostanze biologiche in essi contenute.

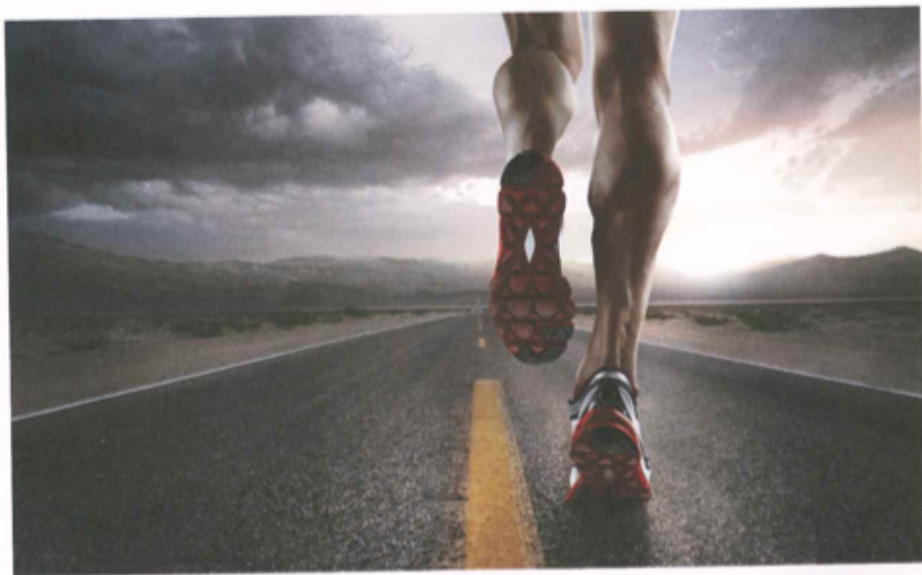
SPORT, ENERGIA E RADICALI LIBERI

Di cosa hanno bisogno gli sportivi? Gli sportivi sono alla ricerca di cinque obiettivi:

- 1) aumentare l'energia fisica durante lo sforzo;
- 2) rendere più efficiente l'e-

nergia mentale (lucidità e freddezza sono infatti qualità essenziali per un atleta);
3) migliorare i tempi di recupero dopo l'allenamento;
4) accelerare lo smaltimento dell'acido lattico e dei radicali liberi;
5) prevenire gli infortuni.





I funghi Cordyceps, Agaricus, Reishi aumentano l'energia fisica, migliorano la forza mentale, smaltiscono l'acido lattico e i radicali liberi e abbassano il rischio d'infortuni. Ecco i loro meccanismi d'azione:

ENERGIA

• Il Cordyceps aumenta l'ossigenazione del sangue. Uno studio condotto dal professor Xiao Yi e pubblicato su *The Chinese Journal of Integrative Medicine* ha documentato che la sua somministrazione in un gruppo di volontari sani ha aumentato l'ossigenazione del sangue del 4,8% e la forza-lavoro dell'8,3% (Yi et al., 2004), incrementando in questo modo anche la pro-

duzione di ATP, il carburante con cui produciamo l'energia necessaria per vivere (Zhu et al., 1998 part I° e part II°).
• Il Cordyceps (Yan XF, 2013), secondo questo interessante studio, attraverso l'adenosina, una sostanza capace di esercitare un'utile

vasodilatazione, sembra in grado di aumentare la portata sanguigna nell'organismo. Nello sport, durante lo sforzo fisico, il Cordyceps è un utile apporto per gli organi che richiedono un maggiore fabbisogno energetico.
• Cordyceps, Reishi e Agaricus aumentano mediatori cerebrali quali nor-adrenalina e dopamina, determinanti nel sostenere lo sforzo neuromuscolare, nell'aumentare la forza e ridurre il senso di stanchezza e di fatica (Halpern GM, 2007).

» Via libera dallo sport che conta « Autorizzazione del CIO (Comitato Olimpico Internazionale)

I Funghi Medicinali sono accettati dal CIO (Comitato Olimpico Internazionale) e da tutte le Federazioni Internazionali dello Sport, perché la loro assunzione non danneggia l'organismo, né altera il metabolismo ma, al contrario, lo protegge. Sono infatti riconosciuti come rimedi sicuri, in grado di apportare benefici alla salute.

Si consiglia di associare all'assunzione dei Funghi Medicinali la Vitamina C, per migliorare l'assorbimento intestinale dei principi attivi.



PSICHE

• Cordyceps, Reishi e Agaricus riforniscono l'organismo di alcuni mediatori cerebrali (come nor-adrenalina e dopamina), capaci di esercitare un doppio effetto: anti-fatica e anti-depressivo (Halpern GM, 2007; Phan CW, 2015).

• Cordyceps e Reishi alleviano ansia, stress (Tang, 2005) e insonnia (Wang, 2001). Queste azioni possono rivelarsi preziose nello sportivo, perché riducono la tensione o la sfiducia nei propri mezzi prima e durante la gara.

RADICALI LIBERI, ACIDO LATTICO E RISCHIO INFORTUNI

• Cordyceps (Yang YZ, 1994; Zhang Z, 1995), Reishi (Wong KL, 2004; You YH, 2002; Rajasekaran M, 2012) e Agaricus (Tsai SY, 2007; Soares AA, 2009), grazie alla loro azione antiossidante, contrastano i radicali liberi ROS (specie reattive dell'ossigeno),

prodotti in grande quantità durante l'esercizio fisico. Se non vengono rimossi, danneggiano il fisico, causando invecchiamento cellulare precoce e favorendo anche infortuni.

• Il Cordyceps favorisce un miglior recupero dopo l'allenamento perché accelera lo smaltimento dell'acido lattico (Xiao Y, 2004), responsabile

del perdurare della stanchezza e del dolore muscolare.

• Il Reishi, grazie alla presenza di alcuni principi attivi: i terpeni (che hanno un effetto cortison-like) svolge un'azione antinfiammatoria (Stavinoha W, 1991 e 1995; Joseph S, 2009), utile in caso di micro-traumatismi, che sono inevitabili nell'attività sportiva.



CORDYCEPS, AGARICUS E REISHI NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

Possono essere utili anche a chi non pratica sport? Nella società attuale sono molte le persone che vivono, ritmi sempre più intensi e frenetici. Non solo, il lavoro, lo studio, il traffico ma anche il tempo libero, a volte diventa fonte di stress. La Micoterapia è un valido aiuto anche in queste situazioni.

ALTRI BENEFICI DI CORDYCEPS, AGARICUS E REISHI

Cordyceps

Potenzia le difese immunitarie nelle malattie provocate da germi (Kuo CF, 2005 e 2007), nelle allergie e nelle malattie autoimmuni (Chen JR, 1993). Rafforza le ossa e le cartilagini articolari (Qi W, 2012). Il Cordyceps è efficace per la salute del fegato, riduce e spesso riporta nella norma livelli elevati di transaminasi



(GOT e GPT) (Liu YK, 2003; Manabe N, 1996). Migliora la circolazione sanguigna nell'organismo, la salute del cuore (Chen DG, 1995) e del rene (Huang BM, 1990). Inoltre tende ad alleviare le alterazioni dell'apparato sessuale maschile (Huang BM, 2001) e femminile (Huang BM, 2004).

Agaricus

È un fungo molto utilizzato nel mondo, in virtù dei molteplici effetti benefici che può generare. È in grado di potenziare



I Funghi Medicinali sono accettati dal CIO (Comitato Olimpico Internazionale) e da tutte le Federazioni Internazionali dello Sport, perché la loro assunzione non danneggia l'organismo, né altera il metabolismo ma, al contrario, lo protegge.

le difese immunitarie contro germi patogeni (Bernardshaw S, 2005 e 2006), si rivela una risorsa efficace anche nelle allergie (Ellertsen LK, 2009) e nelle malattie autoimmuni (Morimoto T, 2008; Takimoto H, 2008). L'Agaricus contribuisce ad ab-



bassare la glicemia quando è elevata e può essere un utile rimedio per chi soffre di diabete (Hsu CH, 2008). Supporta il metabolismo e contrasta il sovrappeso (Hsu CH, 2008). Riduce e spesso riporta alla norma livelli elevati di transaminasi (Barbisan LF, 2002). Inoltre ha un effetto benefico sulla pelle (Hyde KD, 2010) e

aumenta l'energia psicofisica (Halpern GM, 2007).

Reishi

Al pari dell'Agaricus, anche il Reishi è un fungo che migliora le difese immunitarie (Powell M, 2006; Tasaka K, 1988; Yamada, 2007) e la pelle (Chien CC, 2008). In particolare, si rivela utile nella prevenzione e nella cura di alcune patologie del fegato (Gao YH, 2003), dell'apparato cardiocircolatorio (Gao YH, 2004), del rene (Futrakul N, 2003 e 2004), dello stomaco (Yu CG, 1999) e dell'apparato sessuale femminile e maschile (Shimizu et al., 2009).

