



L'altra medicina

vivere secondo natura

MAGAZINE

DOSSIER

**LA RACCOLTA
DELLE ERBE
DI PRIMAVERA
PER PREPARARE
I RIMEDI
E CUCINARLE**

**STOPPARE
L'ALZHEIMER
IL PROTOCOLLO
DEL DOTTOR
BREDESEN
E L'AYURVEDA**

**PULIZIE
CASALINGHE
MENO CHIMICA
È MOLTO MEGLIO:
SCEGLIAMO
IL NATURALE**

**FUNGHI
MEDICINALI
REISHI & CO
BATTONO
LE ALLERGIE**

**I SUCCHI 100% FRUTTA
SALUTE AL SUPERMERCATO**

**VINCERE L'OTITE
LE SOLUZIONI FITOTERAPICHE**

**ZUPPE DI STAGIONE
ECCO COME PREPARARLE**



WALTER ARDIGÒ
Medico psichiatra
e psicoterapeuta,
omeopata e agopuntore.
Si occupa di Fitoterapia,
Micoterapia e Medicina
tradizionale cinese.
www.dottorardigo.it



MICHELA CLEMENTE
Biologa esperta in
fitoterapia clinica e
nutrizione. Progetta
corsi di formazione
su piattaforme come
e-learning.com.
www.deejayfoxradio.com



ANTONELLA MALAGUTI
Trova in Yoga e Ayurveda
le chiavi per integrare
crescita interiore e sfera
professionale. Editor,
collabora con La Grande
Via (F. Berrino).
www.lagrandevia.it



MARZIA RIVA
Specializzata in cucina
naturali e crudista
ha collaborato con lo
chef stellato Pietro
Leemann.
www.lataverna degliarna.it



DIANA AVELLINO
Psicologa, psicoterapeuta
specializzata presso
ANEB, terapeuta
EMDR, responsabile
dell'Ambulatorio di
Psicosomatica Centro
Divenire, Torre Boldone



SONIA COLOMBO
Psicologa, psicoterapeuta
referente per la Scuola
di Specializzazione in
Psicoterapia Istituto
ANEB dei rapporti con
l'Ordine degli Psicologi
della Lombardia.



MARIA GRAZIA PARISI
Medico psicoterapeuta,
esperta in medicine
complementari e
tecniche di Psicologia
energetica. Ideatrice del
metodo FastReset.
www.fastreset.it



GIORGIA TRESKA
Master in Antropologia
Ambientale, formazione
in trattamento Shiatsu.
È studiosa di medicine
tradizionali, culture
alimentari ed ecologia.



CARLA BARZANÒ
Dietista, giornalista
pubblicista, cuoca,
esperta in educazione
alimentare e dietetica
ayurvedica.
[www.lettrasformazioni
delladonna.it](http://www.lettrasformazioni
delladonna.it)



ELISA CORNIA
Studiosa di fitoterapia,
suonoterapia, cibi
naturali e fiori di Bach.
Lavora nel settore
dell'alimentazione
biologica.
www.royalnature.it



MATTEO POLITI
Chimico farmaceutico
e naturopata esperto di
piante medicinali e cure
naturali. Ricercatore
dell'Università di Chieti.
[www.researchgate.net/
profile/Matteo_Politi](http://www.researchgate.net/
profile/Matteo_Politi)



ELENA CARAFA
Insegnante Yoga e
terapista specializzata
in medicina ayurvedica,
coadiuva percorsi di
sviluppo personale.
www.spazioayurvedico.com



STEFANIA LA BADESSA
Farmacista, è consulente
sui prodotti fitoterapici.
Partecipa ad eventi a
trasmissioni televisive
su temi di fitoterapia e
aromaterapia.
www.fitogirl.it

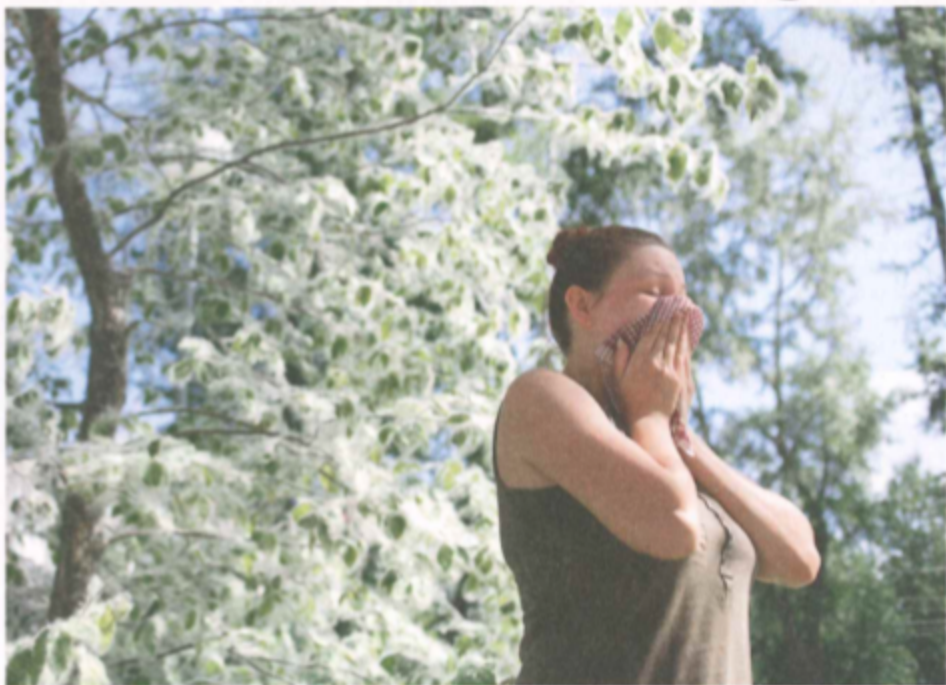


CECILIA RANZA
Laureata in farmacia,
ma giornalista di
salute e benessere per
mestiere. Una passione
per i linguaggi universali
dell'arte, della musica e
della danza

PER I NOSTRI LETTORI

Gli articoli che proponiamo in ogni numero della rivista, scritti da esperti autorevoli, non vanno interpretati come un'alternativa al consulto con il vostro medico di fiducia ma piuttosto come un'opportunità di conoscenza in più.

La micoterapia ti libera dalle allergie



Reishi, Agaricus e Shiitake sono la chiave vincente. Agiscono sulle vere cause del problema con risultati spesso spettacolari.

Le malattie allergiche sono caratterizzate da un'alterazione del sistema immunitario, che risponde in maniera abnorme – mediante una reazione di tipo infiammatorio – alla presenza di sostanze normalmente innocue per il nostro organismo. Le conseguenze che si manifestano sono di varia natura (si va dalla rinite all'asma, dall'orticaria all'eczema).

LA SCOPERTA DELLE IGE

La svolta più significativa nella comprensione dei meccanismi con cui si sviluppano le allergie avvenne intorno alla metà degli

anni Sessanta del Novecento, grazie alle ricerche condotte da Kimishige Ishizaka negli Stati Uniti e da Gunnar Johansson e Hans Bennich in Svezia. Il loro contributo fondamentale fu la scoperta delle immunoglobuline E (IgE), ossia gli anticorpi che scatenano una reazione nei confronti di microrganismi o sostanze generalmente inoffensive ma interpretate come estranee o nocive: pensiamo a pollini (graminacee, parietaria e altre), peli di animali (gatto/cane), polvere, acari o certe sostanze chimiche legate a determinati usi o professioni (detersivi, cosmetici, tinte per capelli, materiali per

Negli allergici gli anticorpi IgE scatenano la liberazione di istamina cui conseguono l'infiammazione e i tipici sintomi.

La micoterapia interviene anche su queste cause.

l'edilizia). In caso di allergia al nichel o eczema, invece, la reazione coinvolge la pelle e non è accompagnata dalla presenza di IgE nel sangue.

SI SCATENA L'INFIAMMAZIONE

In presenza di rinite, asma oppure orticaria, gli anticorpi si legano alla sostanza a cui si è allergici (antigene) determinando la liberazione di istamina, un composto azotato che produce vari sintomi, tra i quali infiammazione della pelle, congestione delle mucose, prurito, dispnea, tosse... L'aspetto da sottolineare è che il rilascio d'istamina provoca una rilevante sintomatologia infiammatoria.

UTILITÀ DELLA MICOTERAPIA

La micoterapia, che si basa sull'utilizzo dei funghi medicinali, si rivela efficace nel contrastare sia la causa sia i sintomi delle malattie allergiche.

È questo il dato costante che da più di quindici anni riscontro nella mia esperienza professionale: le persone migliorano e spesso guariscono. Del resto, è la natura stessa che offre la soluzione ai nostri problemi di salute. È sempre una grande gioia per me

vedere pazienti che soffrono da tempo di sintomi allergici, e che sono alle prese con continue e fastidiose recidive, ritrovare una salute forte e un sistema immunitario sano. Naturalmente, bisogna assumere i prodotti adatti e ai dosaggi corretti, altrimenti si rischia di ottenere risultati scarsi o passeggeri.

LE MALATTIE ALLERGICHE NASCONO NELL'INTESTINO

L'intestino e l'immunità sono strettamente legati dal punto di vista anatomico ma anche funzionale. Dato che il 65% delle nostre difese si trova nell'intestino tenue, ne consegue che la flora batterica di cui è composto dovrà essere in equilibrio. Se così non è, la capacità di combattere i nemici del nostro organismo - batteri, virus, sostanze nocive - diventa debole e insufficiente.

EVITARE I LATTICINI

La causa principale che altera il sistema immunitario è dovuta all'uso del latte e dei suoi derivati di origine animale (formaggi, latticini, yogurt). Questi alimenti si comportano in maniera ostile, come se fossero degli



ALIMENTI DA EVITARE

Il latte e i suoi derivati determinano il disequilibrio del sistema immunitario da cui può derivare il problema allergico. Ciò accade perché si rivelano ostili ai batteri buoni dell'intestino favorendo la crescita di quelli cattivi. Un consiglio: latte e prodotti caseari andrebbero il più possibile evitati.





antibiotici: dapprima alterano la flora batterica, ossia provocano disbiosi, poi innescano un vero e proprio deficit immunitario. Ma non è finita qui. Favoriscono anche la crescita di batteri patogeni che, producendo tossine, determinano una serie di effetti negativi sull'intestino. Non è un caso che in Cina e in Giappone – paesi nei quali per tradizione l'utilizzo del latte e dei suoi derivati è quasi del tutto assente – le malattie allergiche siano molto meno presenti che in Occidente.

REISHI, AGARICUS E SHIITAKE SONO UTILISSIMI

Nelle malattie allergiche, in quelle infiammatorie e autoimmuni – come per esempio la tiroidite di Hashimoto, il morbo di Basedow, l'artrite reumatoide, la Sindrome di Sjögren – l'utilizzo di Reishi, Agaricus e Shiitake si rivela molto utile: grazie a

> Un'attività profonda <

Come funzionano i funghi?

Il **Reishi** è un valido alleato nel trattamento delle malattie allergiche per almeno tre ragioni. Innanzitutto, riduce e spesso elimina gli anticorpi patologici. In secondo luogo, contiene alcune molecole – i terpenoidi – che hanno potenti proprietà antinfiammatorie, simili a quelle del cortisone. In terzo luogo, ha un'interessante azione antistaminica, grazie alla presenza di cinque principi attivi (gli acidi ganoderici C1, C2 e D, il ciclo-otto-solfuro e l'acido oleico), isolati e scoperti per la prima volta nel 1988 da Kenji Tasaka, farmacologo giapponese dell'Università di Okayama.



L'**Agaricus** inibisce la produzione di anticorpi allergici (immunoglobuline IgE). In uno studio del 2009, pubblicato su *Clinical and Molecular Allergy*, i ricercatori Linda K. Ellertsen e Geir Hetland, hanno dimostrato che

questo fungo medicinale è in grado di ridurre le IgE allergiche. Un risultato confortante che ne suggerisce un uso clinico.

Regolarizzando l'intestino, lo **Shiitake** agisce sulle cause che provocano le più frequenti allergie. Per prima cosa, è un eccellente prebiotico. Shiitake contiene infatti una sostanza organica, il trealosio, che contribuisce a ripopolare la flora intestinale di batteri benefici. Grazie ai beta-glucani, poi, elimina i germi intestinali patogeni. L'effetto positivo è duplice: mentre nell'intestino si ricrea un ambiente favorevole allo svolgimento dei normali processi metabolici, l'organismo diventa nuovamente capace di elaborare la giusta reazione immunitaria.



Tre funghi medicinali su tutti: Reishi, Agaricus e Shiitake. Agiscono in maniera sinergica in assenza di effetti collaterali.