

L'ALTRA medicina



vivere secondo natura

n. 81

Dossier

LET'S DANCE!

B COME BALLO
E BENESSERE

YOGA NIDRA

RILASSAMENTO
PROFONDO,
UNA LEZIONE
DALL'INDIA

FORMAGGI VEGAN

SALUTARI
E GUSTOSI:
CHE VOLERE
DI PIÙ?

TENSIONI NATALIZIE?

PROVA LE ESSENZE
DI FRAGONIA
E ROSA DAMASCENA

FIBROMI UTERINI

APPROCCIO NATURALE
PER ALLEVIARE I SINTOMI

URBAN FOREST
ALBERI MAESTRI IN CITTÀ

I PRIMI 300 GIORNI
PIÙ SALUTE PER IL BAMBINO

PROBLEMA GASTRITE
IL FUNGO HERICHIUM RISOLVE





Numero 81
Gennaio 2019

Direttore Responsabile: Daniele Cafieri
danielecafiere@editorialecec.com

Direttore Editoriale: Daniele Magni
danielemagni@laltramedicina.it

Coordinamento redazione: Fabio Fioravanti
redazione@laltramedicina.it

In redazione: Gemma Astolfo, Anita Prestini,
Gianluca Saliceti

Grafica e impaginazione: Moreno Marchese

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

Hanno collaborato a questo numero:
Walter Ardigo, Mariangela Cecchi, Michela
Clemente, Sem Galbiati, Elisabetta Garbarini,
Stefania La Badessa, Giulia Landini, Antonella
Malaguti, Maria Grazia Parisi, Patrizia Pascucci,
Marzia Riva, Cristina Scaglianti

Fotografie: www.gettyimages.it

Segreteria di redazione:
segreteria@laltramedicina.it

Divisione Pubblicità e Marketing e P.R.
SEDE PRINCIPALE:
Via Molise, 3 - 20080 - Locate di Triulzi (MI) -
Tel. 02/904811.1 - Fax 02/904811.20
SEDE DI MARGHERA:
Via Banchina dell'Azoto, 15 - 30175 -
Marghera (VE) - Tel. 041/5321301

Ufficio Marketing:
Ugo Cisternino
ugocisternino@editorialecec.com
Raffaella Cisternino
r.cisternino@editorialecec.com

Segreteria Commerciale:
Nicoletta Saran - Tel. 345.577059
n.saran@editorialecec.com

Stampa: Arti Grafiche Bocca Spa
Via Tiberio Claudio Felice, 7 - 80131 - Salerno

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

Editore: Editoriale C&C Srl
Via Molise, 3 - 20080 - Locate di Triulzi (MI)
Tel. 02/904811.1

Direttore generale:
Sergio Cariatì

Controllo e produzione traffico pubblicitario:
Michela Clerici
m.clerici@editorialecec.com

Registrazione del Tribunale di Milano
n. 258 del 10/5/2011
Iscrizione al ROC n. 20652

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

Servizio Abbonamenti: Staff Srl
Tel. 02/87250792 - Fax 02/45702434
abbonati@staffonline.biz
da lunedì a venerdì: 9.30-12.30 / 14.30-17.30

Hanno collaborato a questo numero



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 dedicati alla
Micoterapia. Svolge la libera professione a
Cortefranca (Brescia). Può essere contattato dal
suo blog.
www.dottorardigo.it



Mariangela Cecchi

Laureata in Scienze della Comunicazione e
giornalista professionista, collabora con quotidiani
nazionali e giornali periodici per i quali scrive su temi
di salute e benessere, viaggi, crescita personale
e nuove frontiere esperienziali. La sua passione
per i cavalli l'ha portata a incontrare il metodo
Raidho Healing Horses, un percorso di crescita
personale attraverso i cavalli fondato dalla trainer
Alexandra Rieger con la quale collabora dal 2014
per aumentare la conoscenza in Italia di questo
pionieristico movimento.
www.raidhohealinghorses.com



Michela Clemente

Biologa esperta in fitoterapia clinica e
nutrizione. Progetta corsi di formazione su
piattaforme come e-learning.com. Seguitela
alla radio nella trasmissione di benessere e
prevenzione "SalutiAmo".
www.deejayfoxradio.com.
www.linkedin.com/in/michelaclemente bio



Sem Galbiati

L'esperienza da sindaco mi ha guidato nel
comprendere il paradosso della vita. Da quel
momento incessantemente lo studio, la ricerca,
la pratica nel campo delle Arti Mediche ha
condotto la mia vita in un percorso illuminante.
Oggi scrivo di medicine antiche e innovative,
tratto attraverso massoterapia ricostituente e
svolgo attività di mentoring per percorsi di cura
di nuova generazione.
www.spazioayurvedico.com



Elisabetta Garbarini

Giornalista, autrice e counselor, ha maturato
competenze nella comunicazione scritta,
audiovisiva e nella progettazione editoriale.
Specializzata in counseling umanistico
transpersonale. Vive fuori Milano con i suoi tre
amori: Valerio, il piccolo Alessandro e Apache,
saggia compagna a quattro zampe.
www.elisabettagarbarini.com



Stefania La Badessa

Farmacista, presta servizi di consulenza e
assistenza sui prodotti fitoterapici. Partecipa
ad eventi nazionali e a trasmissioni televisive in
qualità di esperta di fitoterapia e aromaterapia.
www.fitogirl.it

Il caratteristico aspetto del fungo Hericium: consigliato in caso di gastrite per le sue proprietà.



Scelte opportune

Due funghi medicinali

CONTRO LA GASTRITE E L'HELICOBACTER PYLORI

Rimedio d'elezione è l'Heridium, meglio se utilizzato insieme al Ganoderma, nostra vecchia conoscenza. Perché funzionano? Come si usano? Esploriamo questo capitolo della micoterapia.

Walter Ardigo

Forse non tutti sanno che un fattore decisivo nell'insorgenza della gastrite, una delle malattie più frequenti del nostro apparato digerente, è rappresentato dalla carenza di muco gastrico, la sostanza biancastra e collosa che protegge le pareti interne dello stomaco. E nemmeno è abbastanza risaputo che negli ultimi vent'anni la ricerca scientifica ha studiato in maniera attenta e approfondita l'azione esercitata sullo stomaco da due funghi medicinali, Heridium (*Hericium erinaceus*) e Reishi (*Ganoderma lucidum*). La conclusione a cui si è giunti è che entrambi sono estremamente utili nelle varie forme di gastrite, compresa quella in cui è presente l'*Helicobacter pylori*. In particolare, Heridium e Reishi risultano efficaci nel prevenire e combattere le varie malattie dello stomaco poiché tonificano le funzioni dell'organo e contribuiscono a spegnere l'infiammazione.

Le malattie dello stomaco, pensiamoci prima

Come dimostra la mia esperienza clinica, sono davvero numerose le persone che soffrono di stomaco. Naturalmente, c'è chi presenta disturbi severi e cronici e chi denuncia situazioni più lievi e passeggero.

Quando parliamo di problemi allo stomaco, infatti, non è detto che ogni sintomo segnali la presenza di una patologia.

Più spesso si tratta di fastidi di varia entità come possono esserlo una digestione difficile, un senso più o meno acuto di gonfiore, un dolore generico. Intendiamoci, sono quasi tutti campanelli d'allarme e in quanto tali non vanno trascurati, soprattutto se persistono.

Quando le funzioni gastriche si indeboliscono, le probabilità che insorga presto una malattia aumentano.

Nella maggior parte dei casi i sintomi si trasformano

Sgradito ospite

La gastrite con *Helicobacter pylori*

È risaputo che all'interno dello stomaco, dato l'alto livello di acidità presente, nessun batterio è in grado di sopravvivere. Tuttavia, se questa condizione si altera o viene meno, agenti patogeni come l'*Helicobacter pylori* possono insediarsi all'interno dell'organo, diventare "ospiti" e colonizzare la mucosa gastrica (il rischio è di sviluppare un'ulcera gastrica, ndr). Anche in questo caso, ci vengono in soccorso Heridium e Reishi. Grazie alla loro azione ripristinano la corretta funzione digestiva, favoriscono il ritorno della normale acidità e una presenza adeguata di muco protettivo, rendendo l'ambiente dello stomaco incompatibile con la presenza dell'*Helicobacter pylori*.

Helicobacter pylori



in gastrite, con o senza la presenza di *Helicobacter pylori*.

Troppo stress: ora non solo per i "manager"

A questo punto, però, è necessario porsi una domanda: come mai oggi le malattie dello stomaco sono sempre più diffuse? La risposta è semplice: perché sono strettamente correlate alle nostre abitudini di vita e perché la componente psicologica gioca un ruolo fondamentale. Tra le principali cause della gastrite figurano infatti l'ansia, lo stress, oppure gli stati emotivi caratterizzati

da una tensione prolungata. Peraltro, fino a una ventina di anni fa la gastrite era considerata la malattia tipica del dirigente d'azienda, dell'imprenditore o del manager, cioè di tutti coloro che per ragioni professionali erano costretti a sopportare particolari livelli di stress, e in genere si palesava dopo i quarant'anni. Adesso non è più così. Anche gli adolescenti, i pensionati, le casalinghe ne soffrono, proprio perché le potenziali condizioni di stress che ci ritroviamo a dover sperimentare (e subire) negli ambienti di lavoro e nelle relazioni sociali sono diventate

IL TALENTO DI HERICIAM E L'ALLEATO REISHI



Hericium

Indicato come il fungo medicinale più adatto a curare la gastrite, Hericium agisce sia sulla psiche sia sullo stomaco e garantisce risultati interessanti sui sintomi ansioso-depressivi. In particolare, Hericium stimola la produzione di muco protettivo, aiutando le cellule gastriche a rigenerarsi. Inoltre, come tutti i funghi medicinali, anche Hericium aiuta a rafforzare le difese immunitarie.

In uno studio su pazienti affetti da gastrite e ulcera gastrica condotto dal professor Wilfried Hermann Schnitzler, della School of Life Sciences di Weihenstephan, si è visto che nel 58% dei casi lo stomaco è guarito completamente, mentre nell'82% si è avuto un notevole miglioramento della sintomatologia.

Al pari di Hericium, anche Reishi svolge azioni benefiche contro la gastrite. È in grado di eliminare

l'*Helicobacter pylori*, in via diretta intervenendo contro il batterio, oppure tramite il rafforzamento delle difese immunitarie. Tra gli studi più promettenti condotti sull'efficacia del Reishi nella risoluzione della gastrite, vale la pena citare quello coordinato dal professor Yihui Gao, dell'Università di Auckland, in Nuova Zelanda, grande esperto di questo fungo medicinale. L'esperimento ha dimostrato che, rispetto al gruppo di controllo a cui non è stata somministrata alcuna sostanza, nei topi "trattati" con Reishi c'è stata una completa guarigione dall'ulcera e un ripristino significativo del muco gastrico protettivo. Un risultato notevole, che lascia pochi dubbi sull'efficacia straordinaria dei funghi medicinali. Un loro corretto utilizzo non può che giovare al nostro corpo e alla nostra mente.



Reishi

il nostro pane quotidiano. Difficile, quasi impossibile, restarne immuni. Tra le cause più frequenti della gastrite rientra anche un'alimentazione scorretta, soprattutto quando è incentrata su un consumo eccessivo di carni, formaggi, bevande gassate, vino, alcolici e caffè. Altri fattori da considerare sono l'uso di alcuni farmaci (gli antidolorifici, per esempio) e il fumo.

L'origine è psicosomatica
La relazione tra mente e corpo, dunque tra stomaco e psiche, è stata affrontata da molti scienziati ed è ben conosciuta fin dagli

anni Quaranta del secolo scorso. Da allora la ricerca ha compiuto studi sempre più approfonditi, tanto da aver dimostrato l'origine psicosomatica di una patologia fastidiosa e cronica come la gastrite. Sappiamo infatti che lo stomaco è l'organo che simboleggia la nostra capacità di accettazione ed è così che un contenuto mentale "indigesto" finisce per produrre sintomi specifici a livello gastrico. Non solo, perché la tipologia del sintomo esprime in modo simbolico la natura della situazione psicologica che, evidentemente, facciamo fatica

a risolvere. Si va da quella che non digeriamo (indigestione), a quella che rifiutiamo (vomito), da quella che troviamo ingiusta e che fa male (dolori) a quella che ci manda in collera (bruciori e gastrite). Solo attraverso una corretta elaborazione del conflitto psicologico che soggiace a questa sintomatologia si può imboccare la via della guarigione con ragionevoli speranze di successo.

Quello stretto legame tra mente e stomaco

Lo stomaco, in effetti, lavora bene solo quando la mente è rilassata

e tranquilla. Anzi, è proprio la psiche, con i suoi stimoli, ad accompagnare e favorire il buon funzionamento del nostro apparato digerente. Il cervello, per esempio, già alla vista e all'odore del cibo, invia impulsi allo stomaco, che inizia così a produrre all'interno delle proprie

pareti il muco gastrico protettivo, fino a creare una camera a tenuta stagna che consente alle ghiandole dello stomaco di secernere e raggiungere il giusto livello di acidità (il valore del pH oscilla tra 1-2). Solo in questo modo gli enzimi presenti nei succhi gastrici si

attivano per compiere e portare a termine il processo digestivo.

La carenza di muco gastrico è un'importante causa delle gastriti
Quando il muco è carente, le aree dello stomaco non adeguatamente protette

Mente e corpo sono strettamente correlati. E questo vale, in particolare, per il buon funzionamento dello stomaco. Lo stress e il carico eccessivo sulla nostra psiche lo mettono in difficoltà. Per questo motivo serve agire anche su questi versanti, come fa il fungo Hericium.



In pratica Tre mesi per risolvere, ma aiutano anche a prevenire

Un trattamento della durata di tre mesi, basato sull'utilizzo di Reishi e di Hericium, è in grado di restituire alla persona affetta da gastrite il piacere di mangiare e digerire un pranzo abbondante, anche se fatto di cibi complessi come gli arrosti, i fritti o altre leccornie della tavola.

Vale la pena sottolineare che questi due funghi – ma il più delle volte basta solo Hericium – svolgono un'azione estremamente importante anche nella prevenzione della gastrite.



vencono irritate dall'acidità, causando infiammazione e gastrite. Tra l'altro, non si ricorda mai abbastanza che la carenza ha quasi sempre cause psicologiche, quali stress, ansia e depressione, come abbiamo visto. Le ghiandole dello stomaco riescono infatti a produrre sufficienti quantità di muco solo quando il nostro organismo vive una condizione

di equilibrio psicofisico. Se così non è, le pareti dello stomaco che rimangono scoperte e a contatto con la normale acidità dei succhi gastrici si infiammano, causando dolore e infiammazione, ossia la gastrite. Per non irritare troppo le pareti, lo stomaco tenderà a produrre succhi gastrici meno acidi ma questo tipo di risposta è solo all'apparenza benefica. In realtà, presenta una conseguenza

piuttosto spiacevole: rende la digestione scadente. Di conseguenza i cibi ristagnano per troppo tempo nello stomaco, si ha una sensazione di gonfiore, si soffre di eruttazioni frequenti e si avverte quell'inconfondibile senso di pesantezza.

Ma c'è di più. La minore acidità favorisce l'insediamento dell'*Helicobacter pylori*, che proprio in questo ambiente trova cibo in abbondanza con il quale sopravvivere e replicarsi. Anche in questo caso Hericium e Reishi sono i funghi d'elezione (si veda a fianco, ndr).

Curare la gastrite con Hericium e Reishi

La gastrite, quindi, si presenta come una malattia infiammatoria cronica dello stomaco, caratterizzata da cattiva digestione, bruciore e dolore. La buona notizia è che due funghi medicinali, Hericium e Reishi, sono in grado di favorire il ripristino di una corretta funzione digestiva. Hericium è efficace contro dolori e bruciore poiché riattiva la secrezione del muco protettivo sull'intera parete dello stomaco, mentre Reishi, con il suo effetto antinfiammatorio simile a quello del cortisone, accelera la guarigione dell'organo nel suo complesso. L'aspetto importante da sottolineare è che Hericium e Reishi agiscono in perfetta sintonia, e dato che esercitano una sensibile azione antistress e ansiolitica aiutano a risolvere anche la componente psicosomatica della gastrite. Reishi ed Hericium si possono utilizzare da soli o in associazione con i farmaci solitamente prescritti in caso di patologie o problemi allo stomaco, i gastroprotettori.

Una delle strategie principali è mantenere un corretto assetto del muco gastrico protettivo. Altrimenti lo stomaco si irrita e inizia a manifestare problemi, in primis una cattiva digestione con tutto ciò che implica. Su questi aspetti Hericium e Reishi sono i funghi d'elezione.