

L'altra medicina

vivere secondo natura

MAGAZINE

DOSSIER

LE MERAVIGLIE DELL'ACQUA

SACRA E OMEOPATICA:
IL REGISTA DELLA VITA
NON FINISCE
DI STUPIRE

**DIETA
MEDITERRANEA**
NUOVE CONFERME:
È LA MIGLIORE
PER TUTTO IL
MONDO



ARCHITETTURA OLISTICA

SE LA LUCE DEL SOLE
ILLUMINA LA CASA È
TUTTA UN'ALTRA STORIA

FUNGHI MEDICINALI

REISHI, AGARICUS
E CORDYCEPS CONTRO
LA FIBROMIALGIA

IL CUORE RINGRAZIA
MIRTILLI E FRUTTI DI BOSCO

COSMESI CON LA BIRRA
LE RICETTE CASALINGHE

DISEGNO ONIRICO
BASTA UNA MATITA





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



CARLA BARZANÒ

Dietista, giornalista pubblicista, cuoca, esperta in educazione alimentare e dietetica ayurvedica, lavora da molti anni in strutture pubbliche e private per approfondire il rapporto tra cibo e benessere. www.lettrasformazioni.delladonna.it



MARIANGELA CECCHI

Giornalista di medicina e salute. La sua passione per i cavalli l'ha portata a incontrare il metodo Raidho Healing Horses, un percorso di crescita personale fondato dalla trainer Alexandra Rieger. www.raidhohealinghorses.com



MICHELA CLEMENTE

Biologa esperta in fitoterapia clinica e nutrizione. Progetta corsi di formazione su piattaforme come e-learning.com. Seguita alla radio nella trasmissione di benessere "SalutiAmo". www.deejayfoxradio.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



GIULIA LANDINI

Sperimenta la cucina sostenibile e naturale. Tiene corsi di panificazione naturale e cucina vegetariana in varie località italiane. Il suo blog è dedicato anche alla decrescita. www.seminterra.com



ORNELLA MAININI

Architetto e appassionata di permacultura e agricoltura sinergica. Considera il suo progetto più importante l'opportunità di trasmettere le infinite possibilità di cura della propria persona attraverso la conoscenza della natura.



NINAD

Musicista diplomato in Conservatorio, musicoterapeuta, conduttore di Kirtan e workshop di Bahkti Yoga e meditazione. Da anni, con Nitya introduce molti amici alla pratica del canto di mantra. www.mantrasinging.com



NITYA

Conduttrice di Kirtan, eventi di mantra singing e workshop di Bahkti Yoga. Musicista, scrittrice e appassionata ricercatrice dell'animo umano. www.mantrasinging.com



MARIA GRAZIA PARISI

Medico psicoterapeuta, esperta in medicine complementari e tecniche di Psicologia energetica. Ideatrice e insegnante del metodo FastReset (vedete i corsi sul suo sito internet). Esercita la libera professione a Milano. www.fastreset.it



PATRIZIA PASCUCCI

Psicologa psicoterapeuta sistemico-relazionale, è specializzata nella rielaborazione dei traumi attraverso l'uso di varie tecniche (EMDR, TRE, Somatic Experiencing). Riceve a Bergamo, Milano e Gallarate. www.psicologiamentecorpo.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.

Strategie mirate contro la fibromialgia

Reishi, Agaricus e Cordyceps
alleviano il problema



Dolore, ansia, stanchezze e, purtroppo, poche soluzioni offerte dalla medicina.

Molti pazienti sono alla ricerca di una cura davvero efficace. La micoterapia può arrecare un notevole contributo.

La fibromialgia è una malattia in continuo e costante aumento che, secondo le stime ufficiali, colpisce all'incirca due milioni di italiani. Se ne sente parlare sempre di più o capita di incontrare persone



che ne soffrono. Chiamata anche "reumatismo psicosomatico", questa sindrome dalle cause non ancora del tutto chiarite è caratterizzata da due gruppi di sintomi associati: dolore alle strutture muscolari e connettivali e sintomi ansioso-depressivi. I funghi medicinali Reishi, Agaricus e Cordyceps si rivelano utili perché da un lato contrastano i dolori e dall'altro alleviano i sintomi legati all'ansia, risolvono il tono dell'umore e aumentano l'energia mentale. È opportuno sottolineare che, in genere, i trattamenti convenzionali adottati per combattere la fibromialgia si fondano sull'utilizzo di farmaci antidolorifici e antidepressivi.

LA COMPONENTE PSICOSOMATICA

Non è mai semplice capire se nella fibromialgia la sintomatologia dolorosa sia causa o conseguenza dei sintomi ansioso-depressivi. A volte è la presenza stessa del dolore, continuo e diffuso, a causare i sintomi, che finiscono per compromettere la qualità della vita, creando notevoli disagi nel lavoro, nella vita familiare,

nelle relazioni personali e nella gestione del tempo libero. In altre circostanze, i disturbi ansioso-depressivi compaiono prima di quelli dolorosi. Il motivo è legato all'ansia e alla tensione emotiva, che, producendo tensione e rigidità muscolare, con il passare del tempo possono produrre dolore. Non di rado eventi stressanti come problemi sul lavoro, oppure conflitti familiari, separazioni, perdite o lutti, precedono la comparsa della fibromialgia. La medicina psicosomatica, che studia le relazioni tra la mente e il corpo, ha messo in luce che le emozioni negative, se persistenti, possono causare nel fisico sintomi di una certa rilevanza o addirittura vere e proprie malattie. Il nostro sistema nervoso, infatti, non è in grado di sopportare troppo a lungo una condizione di stress, senza causare qualche danno o squilibrio.

MENTE E CORPO DA VALUTARE INSIEME

È scientificamente risaputo, per esempio, che l'ansia e la tensione emotiva producono una contrazione a livello della muscolatura, che nel tempo può causare contratture,

PSICHE E SOMA

La fibromialgia è una malattia di difficile inquadramento. Lo è sempre stata. Di fatto, dimostra chiaramente quanto sia stretto il legame tra vari tipi di stress psicologico, con le emozioni negative correlate, e le ricadute sul corpo, anche in termini di dolore. Altre volte, è il dolore stesso a scatenare i sintomi di ansia o depressione.

> Vediamo perché funzionano <

I meccanismi d'azione dei tre funghi

Il **Reishi**, ricco di adenosina, è un valido alleato nel trattamento della fibromialgia. I benefici di questa molecola sono molteplici. Innanzitutto, ha un effetto buscopan-

simile, decontratturante e rilassante sulla muscolatura, che riduce la tensione e di conseguenza il dolore. In secondo luogo, è un utile vasodilatatore che, apportando più sangue ai muscoli, li rifornisce di maggiore ossigeno e nutrimento, ripristinando una condizione di maggiore benessere complessivo.

L'adenosina, inoltre, facilita un'eliminazione più rapida ed efficace delle sostanze che causano il dolore (atrogene), riducendo il dolore stesso.

Infine, è un ottimo ansiolitico: diminuisce la sintomatologia che influenza la tensione muscolare, alleviando il dolore.

Il **Cordyceps**, grazie alla sua capacità di potenziare alcuni mediatori cerebrali come la dopamina e la nor-adrenalinina, ha un importante effetto antidepressivo. Non solo dunque migliora il tono dell'umore,



ma incrementa l'ossigenazione del sangue del 5-8%, aumentando l'energia personale. Ecco perché si rivela efficace nel contrastare uno dei sintomi principali della fibromialgia: la forte stanchezza o astenia. Una maggiore ossigenazione al cervello, oltre a ridurre i sintomi dell'ansia e i disturbi del sonno, ha ricadute positive - in termini di nutrimento e di energia - anche sull'intero organismo (cuore, fegato, stomaco, sistema immunitario), alleviando tensioni e dolori muscolo connettivali.



Anche l'**Agaricus**, analogamente al Cordyceps, stimolando nor-adrenalina e dopamina, mediatori cerebrali essenziali per il benessere psicologico ed emotivo,

migliora il tono dell'umore, accresce nettamente la forza fisica e mentale, garantendo, di conseguenza, una migliore qualità di vita.

LA PROPOSTA TERAPEUTICA

Dopo un'attenta valutazione globale del paziente, il medico prescrive la terapia che può fondarsi su tre funghi medicinali da assumere ai dosaggi corretti. A volte, è opportuno associare i farmaci convenzionali per controllare dolore e depressione.

dolore e perdita della forza. La consapevolezza che mente e corpo debbano essere valutati nella loro totalità ci aiuta a individuare lo stretto legame tra dolore e sintomi ansioso-depressivi nella fibromialgia. Lo stesso tipo di interazione la riscontriamo anche in altri disturbi come il dolore del collo (cervicalgia) o alla schiena (lombalgia).

UTILITÀ DELLA MICOTERAPIA

La micoterapia, che si basa sull'utilizzo dei funghi medicinali, si dimostra efficace nell'alleviare i principali sintomi presenti nella fibromialgia. Molti pazienti trattati con Reishi, Agaricus e Cordyceps non solo

rispondono bene alla cura ma dopo aver sofferto a lungo di fibromialgia e aver fronteggiato continue e fastidiose recidive, ritrovano una condizione psicologica di benessere e sperimentano la risoluzione della sintomatologia dolorosa. Naturalmente, bisogna assumere i prodotti adatti e ai dosaggi corretti, altrimenti si rischia di ottenere risultati scarsi o passeggeri. In alcuni casi, se i sintomi dolorosi o quelli ansioso-depressivi risultano molto invalidanti è opportuno ricorrere a un intervento integrato, e associare ai funghi medicinali dei farmaci antidepressivi, prescritti sotto controllo medico. Nel paziente fibromialgico

» Inquadriamo il problema «

Che cos'è la fibromialgia? Dolori e altri sintomi

Il termine "fibromialgia" significa dolore (algos) dei muscoli (myo) e dei tessuti fibrosi (fibro), come tendini e legamenti. Fin dagli anni Quaranta del secolo scorso la fibromialgia viene considerata un disturbo in cui è presente una forte componente psicosomatica. In tempi più recenti la ricerca scientifica ha ipotizzato che tra i possibili fattori di insorgenza vi sia una particolare vulnerabilità dei muscoli e dei legamenti a microtraumi ripetuti. Il dolore che il paziente accusa è di tipo cronico, qualche volta localizzato, più spesso diffuso, e coinvolge in modo particolare il collo, la schiena, le gambe e le braccia. Piuttosto fastidiosi a riposo, i sintomi si intensificano durante il movimento. Sono accompagnati da rigidità soprattutto mattutina, calo di forza e stanchezza. In genere, per diagnosticare la fibromialgia si ricorre al metodo dei cosiddetti «tender points», si individuano cioè i punti - in totale sono 18 - che



evocano dolore alla digitopressione. Bisogna tuttavia specificare che nel paziente che soffre di fibromialgia si riscontra molto spesso anche depressione, ansia, insonnia. Il tono dell'umore è basso e caratterizzato da pessimismo, pensieri negativi e tristezza.

gli antidepressivi possono risultare utili nel risolvere il tono dell'umore, contrastare l'ansia e migliorare il sonno, così come quelli anti-infiammatori possono ridurre la sintomatologia dolorosa.

IN ASSOCIAZIONE AI FARMACI

È bene ricordare che non ci sono controindicazioni nell'associare i funghi medicinali ai farmaci. Anzi, Reishi, Agaricus e Cordyceps si rivelano utili per tutto l'organismo e riducono gli effetti collaterali dei farmaci chimici convenzionali.

MIGLIORAMENTI IN POCHE MESI

Nella fibromialgia l'utilizzo di Reishi, Agaricus e Cordyceps rappresenta un ottimo schema terapeutico. Lavorando in sintonia, questi tre funghi risolvono il tono dell'umore, aumentano l'energia mentale e alleviano l'ansia e lo stress. Inoltre Reishi e Cordyceps svolgono un'azione antinfiammatoria che contrasta i dolori. Riescono a risolvere in modo efficace da un lato il dolore e

l'infiammazione, dall'altro lo stato ansioso depressivo, ossia i due gruppi di sintomi presenti nella fibromialgia. Oltretutto, senza provocare effetti collaterali. Generalmente, nell'arco di 3-4 mesi, si ottengono miglioramenti significativi, sia nelle forme più recenti, sia in quelle di vecchia data. Ricordiamo poi che nel caso dei funghi medicinali la vitamina C risulta un importante integratore, poiché aumenta l'assorbimento dei loro numerosi principi attivi. Come terapia di mantenimento spesso è sufficiente assumere Reishi e Cordyceps.

DA RICORDARE

Reishi, Agaricus e Cordyceps svolgono un'azione ad ampio raggio e producono altri benefici oltre a quelli descritti nella fibromialgia. Attraverso meccanismi d'azione scientificamente conosciuti, migliorano la salute dell'intero organismo a partire da cuore, fegato, polmone, stomaco, apparato riproduttivo, pelle e sistema immunitario.

I BENEFICI

L'azione sinergica di Reishi, Agaricus e Cordyceps determinano un effetto su più fronti. Da un lato, meno ansia e stress, più energia mentale e tono dell'umore risollevato. Dall'altro, si può contare su un'azione antinfiammatoria che contribuisce a spegnere il sintomo doloroso.

Lo shampoo ideale per i bambini

Lo shampoo doccia vegetale baby Argital è un prodotto delicatissimo, pensato per i più piccini e adatto a tutta la famiglia. Ha una formulazione esclusiva a base di gel di argilla verde, dall'azione purificante; calendula, lenitiva per le pelli più sensibili; olio essenziale di sandalo Mysore, dall'azione protettiva; estratto di vaniglia bio, calmante e rilassante sulla pelle. Anche gli schiumogeni sono estremamente delicati sulla pelle poiché provengono dal cocco e dalle proteine del riso.

Grazie al comodo flacone con dispenser è praticissimo durante il bagnetto del bambino e, per tutti, in ogni momento della giornata. Lo shampoo doccia vegetale baby è biologico,



100% naturale, privo di conservanti e allergeni e certificato BDIH e ICEA.

Prezzo al pubblico: 14 euro [250 ml]

Per info: www.argital.it

Vitalità ed energia con la spirulina

La spirulina di Marcus Rohrer è un alimento ricco di proteine vegetali, antiossidanti, sali minerali e vitamine, adatto a tutta la famiglia e a tutte le esigenze.

La spirulina di Marcus Rohrer viene coltivata nelle Hawaii in quanto il clima soleggiato e la purezza dell'acqua e dell'aria sono ideali in questa zona.

A seguito di un processo produttivo brevettato, la polvere di spirulina di Marcus Rohrer viene delicatamente compressa in pastiglie dalla forma esagonale e confezionata nello speciale vetro miron; queste due caratteristiche insieme permettono la conservazione dell'energia solare benefica immagazzinata al suo interno.

Prezzo al pubblico: 24,30 euro [180 compresse]

Per info: www.cabassi-giurati.net



TUTTA LA FORZA DEL CORDYCEPS

Il Cordyceps sostiene le prestazioni sportive e l'allenamento sia a livello agonistico che amatoriale. Migliora l'ossigenazione e la funzionalità delle prime vie respiratorie. Il Cordyceps svolge un'azione tonica su metabolismo e coadiuva le naturali difese dell'organismo. Cordyceps Plus è una formula più concentrata e più potente: contiene infatti, oltre al 50%

di sporoforo (corpo fungino) e il 50% di estratto secco titolato al 30%. La posologia consigliata è di tre compresse al dì (equivalenti a 1500 mg di prodotto puro). Una confezione dura un mese.

Prezzo al pubblico: 44,99 euro [90 compresse]

Per info: www.funghienergiaesalute.it

