

LA SALUTE NATURALE RACCONTATA DAGLI ESPERTI

L'altra medicina

MAGAZINE

n. 74

**RITROVARE
LA LINEA
VENGONO
IN AIUTO
GARCINIA
E BANABA**

**MIELE DI
MANUKA**
Sulla bocca di
tutti: scopriamo
per quale motivo

Dossier

RIMEDI NATURALI DI PRIMAVERA

**I consigli dall'Oriente
e due funghi medicinali**

LA DERMATITE DEI NOSTRI AMICI PELOSI

**ENOTERA E IPERICO,
ERBE CONSIGLiate
ANCHE PER LORO**

DETOX IN TRE GIORNI
ORA È IL MOMENTO:
UN SEMPLICE PROGRAMMA
DI CUCINA CRUDISTA

L'IKIGAI DEL GIAPPONE
UN INVITO A TROVARE
IL SENSO DELLA VITA,
ANCHE PER STARE MEGLIO

MEGLIO PULIRE ECO
CHIMICA TOSSICA
E COSTOSA: ESISTONO
ALTRE SOLUZIONI

CI RISIAMO OMEOPATIA ANCORA SOTTO TORCHIO IN TV, RISPONDONO I PROFESSIONISTI

Pressione alta in primavera

Auricularia e Polyporus

DUE FUNGHI ANTIPERTENSIVI

Si chiama "eccesso dello Yang". La Medicina tradizionale cinese ci insegna che con l'avvicinarsi della primavera e il conseguente risveglio dell'energia, soprattutto l'organismo suscettibile o sotto stress può andare incontro ad aumenti o sbalzi della pressione arteriosa. Se queste alterazioni si stabilizzano, può determinarsi una condizione di ipertensione. Ma Polyporus e Auricularia, due funghi medicinali, sono in grado di ridurre dolcemente, ma in modo significativo, la pressione arteriosa alta.

Aumenti improvvisi dovuti alla stagione

Sappiamo che la pressione arteriosa cambia con la stagione. In particolare, d'estate scende per l'effetto della vasodilatazione, mentre



Funghi di Auricularia crescono nel sottobosco.

d'inverno tende a risalire per il fenomeno opposto, ossia per la tendenza alla vasocostrizione. La medicina cinese ci ricorda però che in primavera la pressione

arteriosa può produrre aumenti improvvisi, perché l'energia, ricominciando a muoversi, può creare squilibri, soprattutto negli organismi suscettibili o sotto

In questa stagione, come insegna la medicina cinese, la pressione arteriosa si può alzare. La micoterapia propone ottimi rimedi, ancora poco conosciuti

Walter Ardigò

stress. La natura, infatti, dopo il letargo invernale, si risveglia. Le giornate si allungano, le temperature diventano più miti, gli alberi si ricoprono di fiori, gli insetti ricominciano a brulicare e gli animali sono più vivaci. Anche gli esseri umani condividono questo risveglio. I risultati li conosciamo.

Cuore e psiche vanno insieme

L'apparato cardiocircolatorio e la psiche, per esempio, sono due sistemi che nella stagione primaverile possono andare sotto stress, se eccessivamente attivati. L'energia, come la chiama la Medicina tradizionale cinese, o l'adrenalina, come la

definisce la scienza occidentale, se è in eccesso causa agitazione e può portare ad aumenti della pressione arteriosa. D'altra parte, che esista uno stretto legame tra psiche e cuore è risaputo, e sappiamo altrettanto bene che in caso di stress emotivo e di ritmi troppo intensi, non solo andiamo incontro ad

FUNGHI MEDICINALI

Auricularia (Auricularia auriculae-judae)

Grande amico del cuore, della psiche e dell'intestino.

■ L'Auricularia non è preziosa solamente come antipertensivo, ma anche per la salute dell'apparato cardiocircolatorio: favorisce infatti la circolazione sanguigna, protegge le vene e le arterie dall'usura e dall'invecchiamento. Non solo. Grazie al suo effetto vasodilatatore, aumenta la portata sanguigna in tutti gli organi, a partire da quelli più importanti per la vita, come cuore, rene, cervello, occhi. Per questi e altri motivi, costituisce un'eccellente prevenzione anche nelle malattie cardiache.

■ Favorendo una maggiore distribuzione di sangue nell'organismo impedisce che vi siano carenze di ossigeno: questo rende Auricularia un'alleata di tutti gli organi e in particolare di cervello, occhio (retina) e rene. L'azione vasodilatatrice risulta utile anche contro la cefalea e i dolori muscolo-scheletrici (allontana i mediatori del dolore).

■ È ottimo nelle patologie del sistema nervoso e dell'intestino, sia nella prevenzione sia nella cura. È dotato di effetto ansiolitico, combatte le tensioni, aumenta la percezione di benessere e di vitalità. Nella stitichezza è un rimedio fenomenale, capace di risolvere anche i casi più ostinati, perché ripristina il normale movimento dell'intestino (peristalsi).

■ È un efficace antinfiammatorio, antispastico e antidolorifico.



Auricularia

Polyporus (Polyporus umbellatus)



Polyporus

Normalizza la pressione arteriosa, protegge i reni e rafforza i capelli.

■ Il suo potente effetto diuretico si esplica attraverso l'eliminazione del sodio e dei liquidi in eccesso.

■ È prezioso non solo per contrastare l'ipertensione arteriosa, ma anche il gonfiore alle gambe e ai piedi dovuto a ritenzione idrica.

■ Agevola il lavoro dei reni. Riduce i valori della creatinina quando sono elevati e spesso anche la proteinuria, sintomi presenti nelle malattie renali.

■ È un alleato anche della bellezza dei capelli, perché ne arresta la caduta e ne incoraggia la ricrescita.

■ Infine, questo rimedio, come gli altri funghi curativi, è un efficace immunostimolante e antibiotico naturale. È il fungo curativo più indicato in ambito uro-genitale (ottimo contro prostatite, vaginite e cistite).

Rimedi naturali per la primavera

In fin dei conti...

Che cos'è l'ipertensione?

L'ipertensione arteriosa, o per meglio dire "ipertensione arteriosa essenziale", è una malattia cronica caratterizzata da alti livelli di pressione, sia sistolica sia diastolica (massima e minima). In base ai criteri di classificazione stabiliti dalla ISH (International Society of Hypertension) e accettati dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) se il valore risulta uguale o superiore a 140/90 si parla di ipertensione arteriosa.



Il meccanismo alterato

L'elemento chiave del meccanismo che altera i normali valori della pressione è il restringimento delle arterie che, lasciando passare meno sangue, obbliga il cuore - che agisce come una pompa - ad aumentare la pressione di spinta, in modo da mantenere costante la portata sanguigna necessaria a raggiungere adeguatamente i vari organi del corpo. Per fare questo, il cuore deve intensificare il suo lavoro. In altre parole, fa più fatica.

Stress e usura, arterie in sofferenza

Il restringimento delle arterie viene prodotto mediante due meccanismi.

Nel primo caso si tratta di un problema legato allo stress, specie se intenso e prolungato, presente nei giovani sotto i quarant'anni.

Nel secondo caso siamo di fronte a fenomeni più legati all'usura progressiva delle pareti delle arterie, che con il trascorrere degli anni si ispessiscono per l'aterosclerosi. Dopo i quarant'anni, dunque, la componente organica tende a essere sempre più significativa. Non per questo, però, il fattore stress è meno presente tra le cause di ipertensione arteriosa, anche in questa fase della vita.

ansia e nervosismo, ma anche a tachicardia e pressione alta.

metodo sia per la cura, sia per la prevenzione.

Medicine che si parlano

È un utile collegamento, nella professione del medico, unire le acquisizioni della scienza medica occidentale con il sapere, antico ma sempre valido, della Medicina tradizionale cinese. La prima si basa prevalentemente sulla manifestazione del sintomo, del particolare e della chimica del corpo. La seconda è orientata allo studio dell'energia del corpo e alla causa originaria del sintomo, in rapporto anche alla psiche e all'alimentazione (secondo la visione cosiddetta "olistica").

Un'integrazione tra questi due approcci rappresenta un ottimo

Medicina ufficiale e ipertensione arteriosa: i fattori causali

L'ipertensione arteriosa non è solo una frequente patologia, con cui un'ampia fascia della popolazione convive, ma anche, se non soprattutto, l'anticamera di numerose altre malattie, che colpiscono sia il cuore, sia i principali organi, tra cui occhi, reni, cervello. A causa dell'ispessimento delle arterie, infatti, questi organi vengono irrorati in modo un po' meno efficace.

Possono dunque insorgere cefalea, acufeni, invecchiamento cerebrale precoce, alterazione

della memoria, ma anche turbe della vista, danni cerebrovascolari e malattie cardiache.

Non vanno mai dimenticati, poi, altri fattori di rischio, come sigarette, alcolici, cattiva alimentazione e sovrappeso.

Funghi antipertensivi: Polyporus e Auricularia

Ma torniamo al punto: quali funghi medicinali? Polyporus e Auricularia, insieme, riducono gradualmente e dolcemente la pressione arteriosa, perché sono due eccellenti antipertensivi. Mediamente, di quanto migliorano la pressione arteriosa alta?

Di circa 1 mmHg (unità di misura della pressione) alla settimana,

Funghi di Polyporus umbellatus



di circa 10-15 mmHg in tre mesi. Questi due funghi svolgono un'efficace azione antipertensiva, attraverso due meccanismi d'azione diversi e complementari.

L'Auricularia riduce la pressione arteriosa perché contiene l'Adenosina, una sostanza dotata di un'ottima capacità vasodilatatoria sulle arterie. Polyporus, invece, essendo un ottimo diuretico, riduce la pressione arteriosa perché elimina il sodio e i liquidi in eccesso, con un'azione simile a quella di due farmaci diuretici largamente usati nella pratica medica (furosemide e spironolattone).

L'intelligenza del regno dei Funghi

Vale la pena sottolineare che la stessa medicina convenzionale si avvale di un protocollo terapeutico che cura l'ipertensione associando un farmaco vasodilatatore a un diuretico.

I funghi medicinali, tuttavia, hanno una marcia in più: abbassano la pressione arteriosa quando è alta, perché correggono solo ciò che è alterato. Agiscono cioè in modo intelligente, quando serve, perché sono "adattogeni". Introdotto dal medico e scienziato russo Nikolai Lazarev nel 1947, questo concetto

definisce i rimedi che riportano alla norma ciò che è alterato, rafforzando i punti deboli dell'organismo e aiutandolo a rispondere in maniera efficace a sostanze o agenti esterni nocivi.

Ottimi nella prevenzione...

La micoterapia, grazie a Polyporus e Auricularia, rappresenta un utilissimo strumento di prevenzione dell'ipertensione arteriosa. Protegge le persone a rischio, che hanno già avuto le avvisaglie di un aumento della pressione, ma anche tutti gli altri che, con l'inizio della primavera, farebbero bene a

Anche gli animali soffrono d'ipertensione arteriosa

I nostri amici a quattro zampe, oltre ad aver imparato come noi a vivere in ambienti e spazi ristretti, poco salubri perché lontani dalla natura, hanno anche imparato ad ammalarsi delle nostre stesse malattie. Potremmo dire, insomma, che sono soggetti al logorio della vita moderna e della "civiltà". Nonostante a qualcuno potrà sembrare strano o inverosimile, soffrono anch'essi di ipertensione arteriosa, legata sia allo stress sia all'invecchiamento delle arterie. Se ci pensiamo bene, non c'è da stupirsi più di tanto: infatti gli animali mangiano molto spesso cibi confezionati dalle industrie alimentari e vivono in condizioni di stress, esattamente come noi.



tenere sotto controllo i loro valori, per evitare che si alzino. I benefici saranno garantiti a tutto l'apparato cardiocircolatorio. La micoterapia è un rimedio naturale, privo di effetti collaterali, che riduce il lavoro

del cuore e regolarizza il suo ritmo.

... e anche associati ai Farmaci

Polyporus e Auricularia sono utili anche per le persone affette

da ipertensione arteriosa che stanno seguendo una terapia con farmaci convenzionali. Riducono la pressione in maniera dolce e graduale, riportandola a valori normali. Il medico, associandoli alla terapia in corso, potrà constatare nell'arco di 3-6 mesi un graduale miglioramento dei valori della pressione, che tenderanno a tornare normali. Di tre mesi in tre mesi, attraverso un prudente e periodico monitoraggio, potrà in molti casi ridurre i farmaci convenzionali risparmiando al paziente i relativi effetti collaterali.

Tutto questo sarà possibile alla luce di una crescita del benessere generale del paziente a livello psicofisico, e di un miglioramento di tante altre funzioni, da quelle del sistema immunitario a quelle della pelle, del fegato e dell'intestino. Traguardi che si possono raggiungere grazie all'azione benefica di Polyporus e Auricularia.

L'autore dell'articolo ha appena dato alle stampe un nuovo libro: "Guida alla scelta dei funghi medicinali in 240 malattie". Ne ripareremo sul prossimo numero.



Funghi di Auricularia