

TERAPIE DOLCI

Subito in forma grazie ai funghi medicinali

Vivono nei boschi del Sud-est asiatico, sui tronchi di querce e ipocastani, o a 4000 metri, sugli altipiani dell'Himalaya. E arrivano, sotto forma di capsule o compresse, nelle nostre farmacie ed erboristerie. Sono i funghi medicinali, elisir orientali che stanno attraversando un vero e proprio boom perché esercitano una comprovata efficacia terapeutica. Con la consulenza del dottor Walter Ardigi, psichiatra esperto in micoterapia, ecco quali funghi medicinali scegliere per dare scacco matto ai disturbi quotidiani.

①

CORDYCEPS: CONTRASTA LA STANCHEZZA

Migliora le performance sportive ed è utile per incrementare l'energia psicofisica. Uno studio condotto nel 2004 dal professor Jang Yi, dell'Università di Pechino, dimostra che aumenta l'ossigenazione del sangue del 5%. Per le proprietà energizzanti, il Cordyceps viene spesso utilizzato dagli atleti asiatici prima e durante le gare. Essendo una sostanza naturale, non viene considerata dopante ma è accettata dal Cio (Comitato olimpico internazionale). Sport a parte, tonifica il sistema nervoso e aiuta ad affrontare le situazioni di stress. È quindi un alleato per chi, a causa dei ritmi intensi, ha bisogno di una carica in più. →

Scopri qual è la varietà più indicata per combattere i tuoi disturbi e ritrovare il completo benessere

di Rossella Briganti



IL NOSTRO ESPERTO



Dott. Walter Ardigi
medico psichiatra
e psicofarmacologo, esperto in
agopuntura, omeopatia
e micoterapia a Borgonato
di Corte Franca (Brescia)

2

POLYPORUS: COMBATTE LA RITENZIONE IDRICA

Viene utilizzato da 4000 anni nella Medicina tradizionale cinese per le sue proprietà diuretiche. Come dimostra uno studio condotto nel 2010 dal professor Yu Zhang, dell'Università di Pechino, il Polyporus è ricco di acquaporina, molecola "anti-ritenzione". Favorisce dunque l'eliminazione dei liquidi che, quando ristagnano, rendono gambe e caviglie gonfie e pesanti. Migliora, inoltre, la circolazione venosa e linfatica, aiutando i reni a smaltire il sodio e le tossine. È quindi un toccasana in caso di gonfiore, insufficienza venosa e cistiti ricorrenti.

3

REISHI: CONTRO ANSIA E INSONNIA

Aumenta il benessere fisico e mentale, aiutando ad affrontare più serenamente le situazioni di stress. Secondo gli studi del professor Gao Y.W. Tang, dell'università di Auckland (Nuova Zelanda), è consigliato in caso di depressione, insonnia e disturbi d'ansia. Il suo naturale effetto ansiolitico è dovuto all'alto contenuto di adenosina, sostanza antistress che aiuta a regolare il ciclo del sonno.

I funghi medicinali vanno presi per almeno tre mesi.

Non presentano controindicazioni ed effetti collaterali e non interagiscono con le terapie farmacologiche.

4

MAITAKE: MIGLIORA I DISTURBI INTESTINALI

Numerosi studi dimostrano che questo prezioso fungo medicinale smorza l'appetito e aiuta a ridurre il tessuto adiposo. Rappresenta perciò un valido aiuto a chi segue una dieta. Oltre alla sua azione "bruciagrassi", contrasta il gonfiore addominale, la stipsi, la diarrea e la sindrome del colon irritabile. Un recente studio condotto dal professore coreano Jong Suk Lee, della facoltà di farmacia dell'Università di Yeungnam, rivela che il consumo di Maitake contrasta uno dei principali responsabili dell'infiammazione intestinale, il fattore TNF- α . Per questo è particolarmente indicato per chi soffre di intolleranze alimentari.

5

HERICIUM: CONTRASTA REFLUSSO E GASTRITE

Combatte digestione lenta, gonfiore post-prandiale, dolore (gastrite) e reflusso gastroesofageo. Uno studio del 2013 condotto Yin Gao Shang rivela l'importante ruolo rivestito dalle erinacine presenti nel fungo, sostanze in grado di stimolare la secrezione di muco gastrico che, rivestendo le pareti dello stomaco, le protegge dall'acidità. In questa ricerca l'infiammazione e i disturbi sono scomparsi nel 90% dei casi.

6

AGARICUS: ALLEVIA LA RINITE ALLERGICA

Originario del Brasile, questo fungo medicinale rinforza il sistema immunitario. Uno studio realizzato nel 2009 dalla professoressa Linda K. Eliertsen, dell'università di Oslo, dimostra che racchiude potenti molecole immunostimolanti (beta-glucani e terpeni), utili per chi soffre di rinite allergica e allergie stagionali. È inoltre di grande aiuto per chi, avendo le difese deboli, è esposto a infezioni virali o batteriche e a malattie autoimmuni.

