

Viversani

e belli

CON IL LIBRO
LA CUCINA
dell'estate

FAST
diet

**IPERPROTEICA,
DURA SOLO 5 GIORNI
PER RIMETTERSI
IN LINEA**

CERVICALE

**È il freddo il primo
nemico. Allora perché
viene anche in estate?**

Moda costumi

**SCEGLI QUELLO CHE TI FA
UN FISICO DA TOP MODEL**

OCCHI ROSSI

**Il sole, il cloro, ma anche
un trauma e le malattie:
scopri la causa**

MEDICINA ESTETICA

**30 minuti per
essere in forma
(anziché 1 ora)
con la Sit**

Funghi medicinali

**CON LA MICOTERAPIA
ABBASSI ANCHE LA GLICEMIA
E IL COLESTEROLO**

ritocchhini

last second

**per braccia flaccide, rotolini e cellulite
c'è lo skin patting**

D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI



questi funghi SONO medicine



Tutti conoscono quelli che crescono nei boschi e che vengono utilizzati nei modi più svariati in cucina. Eppure non sono gli unici. La natura offre anche i funghi medicinali, rimedi potentissimi in grado di esercitare una serie di azioni efficaci per la prevenzione e la cura delle malattie, tanto da essere diventati i protagonisti di una vera e propria disciplina, la micoterapia. Ecco di che cosa si tratta.

cure

SI POSSONO USARE
INSIEME AI FARMACI

→ SONO EFFICACI, PERCHÉ AGISCONO

I TIPI PIÙ USATI

Il più conosciuto è il Reishi, chiamato anche fungo della longevità. Ma non è il solo. Ecco le 10 varietà medicinali più usate al mondo come prevenzione e come cura, approvate anche dal ministero della Salute italiano come "integratori alimentari".

Agaricus

Stimola enormemente le difese immunitarie contro allergie e infezioni, in particolare delle vie urinarie e respiratorie. Inoltre, protegge il fegato, contribuisce ad abbassare la glicemia e favorisce il dimagrimento.

Auricularia

Migliora la circolazione, combatte la pressione alta e allevia il lavoro del cuore. Risulta particolarmente utile nelle malattie del sistema nervoso e in quelle dell'apparato cardiovascolare. Inoltre, è un ottimo ansiolitico ed è un rimedio molto efficace nella stitichezza, capace di risolvere anche i casi più ostinati.

Coprinus

Oltre a contrastare la glicemia alta, aumenta il benessere dell'intestino, rafforza l'immunità intestinale, risana la flora batterica locale e riduce le emorroidi.

Cordyceps

Aumenta il vigore sessuale e l'energia fisica. È utile contro stanchezza, depressione, insonnia, nello sport e in convalescenza. Inoltre, potenzia il sistema immunitario, protegge l'apparato digerente e migliora il metabolismo degli zuccheri.

Hericium

È ottimo per le malattie dello stomaco. Inoltre, stimola la produzione della principale proteina capace di rigenerare le parti danneggiate dei neuroni; per questo è utile in malattie come la demenza, la sclerosi multipla e l'Alzheimer.

Maitake

Accresce il consumo dei grassi e ostacola la duplicazione di virus e batteri. Può essere usato per contrastare gli effetti collaterali secondari della chemioterapia, i deficit immunitari e lo stress. È apprezzato anche per il suo effetto ipoglicemizzante e perché possiede la rara capacità di stimolare la produzione dei globuli rossi.

Pleurotus

È ricco di lovastatina, che diminuisce gli accumuli di colesterolo nelle arterie senza effetti collaterali. È il fungo dotato di maggiore potere antiossidante ed è, quindi, prezioso per eliminare i radicali liberi.

Polyporus

Ha un'azione drenante, combatte accumuli di liquidi e ritenzione idrica. Senza dimenticare che è ricco di sostanze che impediscono ai capelli di indebolirsi e cadere.

Reishi

Contiene più di 400 sostanze biologiche utili all'organismo. Possiede innumerevoli virtù: nutre e protegge tutti gli organi, migliora il funzionamento di stomaco, fegato, intestino e apparato sessuale, rende più belli la pelle e i capelli e molto altro ancora.

Shiitake

Protegge in maniera eccellente l'intestino, contribuendo a formare a livello dell'organo una solida barriera immunitaria. Inoltre, rafforza lo scheletro e promuove la salute di denti e bocca.



Combattono sintomi e cause

Uno dei punti di forza dei funghi medicinali è la loro capacità di agire, oltre che sugli eventuali sintomi, anche sull'origine delle malattie. Secondo la micoterapia (e la medicina olistica a cui essa si ispira), i disturbi avvertiti non sono che la punta di un iceberg. *** La guarigione, dunque, non avviene con la scomparsa dei segni più evidenti, ma con la risoluzione delle cause. Per esempio, la fine dell'influenza non coincide con la dissoluzione della febbre, ma si completa con il rafforzamento delle difese.**

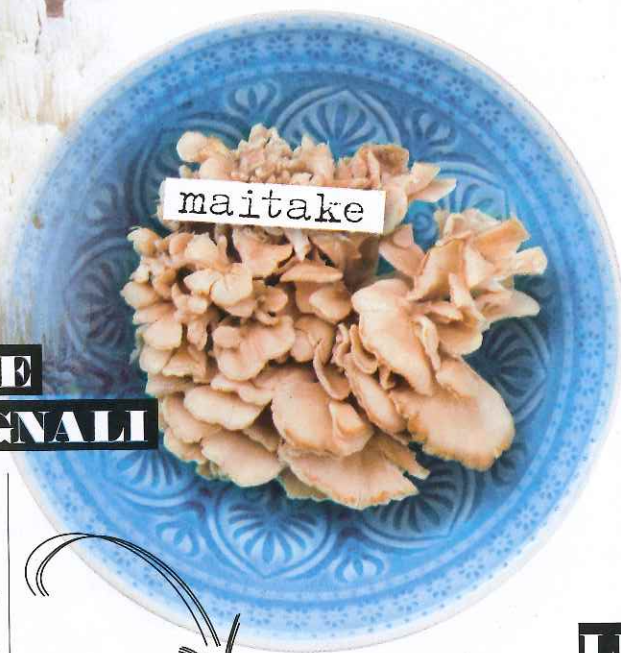
SERVONO ANCHE SE SI STA BENE

La micoterapia può essere utilizzata per affrontare tantissime malattie differenti, ma è ottima anche a livello preventivo. Infatti, è in grado di rafforzare le diverse funzioni dell'organismo, impedendo che si alterino o che si deteriorino ulteriormente. *** Del resto, anche senza accusare malattie vere e proprie, tutti presentano un punto debole, il famoso tallone d'Achille che produce qualche lieve fastidio o malessere. * Con i funghi curativi si possono rafforzare agevolmente i punti critici più vulnerabili e intervenire prima che si arrivi alla malattia. Questa cura, inoltre, dona a tutto il corpo maggiore benessere ed energia.**

SECONDO MECCANISMI MOLTO SIMILI A QUELLI DELL'ORGANISMO UMANO



hericium

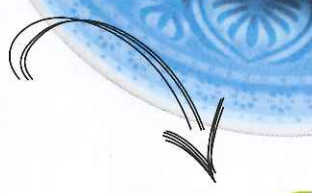


maitake

INTERVENIRE AI PRIMI SEGNALE

Secondo la micoterapia, la fisiologia dell'organismo umano può essere ricondotta e suddivisa in quattro funzioni vitali: **immunità, digestione, depurazione e produzione di energia.**

- * Ciascuna di esse è il risultato della collaborazione fra vari organi e apparati, che **lavorano in sintonia** anche se anatomicamente sono distinti e lontani. Finché tutte le funzioni lavorano bene, l'organismo è in salute; quando si alterano compaiono i primi sintomi passeggeri o le cosiddette "patologie funzionali" (senza lesione d'organo), considerate reversibili.
- * Se non si interviene, le cose peggiorano, fino alla comparsa delle **malattie croniche**, in cui è presente anche la lesione dell'organo.



Rafforzano l'aspetto ché è in crisi

Una funzione in crisi **può dare malattie diverse.** Per esempio, quando l'immunità si altera e non riesce più a proteggere l'organismo, possono comparire cistite oppure influenza, a causa dell'**attacco di germi** aggressivi o, ancora, allergia.

- * In tutti i casi, per favorire la vera guarigione, occorre agire sul sistema immunitario con i funghi più adatti.
- * Scelti bene, contrastano i sintomi e le cause della singola malattia, ma anche di eventuali altre dello stesso gruppo.

MEGLIO IN COMPRESSE

I funghi sono **integratori** presenti sul mercato sotto forma di compresse, polvere e capsule.

- * In linea di massima la compressa costituisce la scelta ideale, perché contiene una quantità di principio attivo superiore a quello della capsula. Il dosaggio minimo efficace per ogni fungo è di **2 grammi al giorno.** In genere, ogni compressa apporta 0,5 g di principi attivi, quindi ne servono **quattro.**
- * Bisognerebbe prendere questi rimedi **in associazione alla vitamina C**, che ne aumenta l'assorbimento intestinale.

LE ASSOCIAZIONI VINCENTI

- Ecco i funghi più adatti per ogni funzione vitale:
- ✓ **Immunità:** Shiitake (immunità intestinale), Reishi, Agaricus e Cordyceps (immunità periferica), Reishi (malattie infiammatorie), Agaricus (batteri), Cordyceps (virus) e Auricularia (malattie infiammatorie).
 - ✓ **Digestione:** Hericium (stomaco), Auricularia (stitichezza), Shiitake (gonfiore intestinale), Maitake (intolleranze), Cordyceps (diverticoli), Pleurotus (colesterolo) e Coprinus (diabete).
 - ✓ **Depurazione:** Reishi (fegato e pelle), Cordyceps e Maitake (fegato), Pleurotus (colesterolo), Polyporus e Auricularia (rene).
 - ✓ **Energia:** Reishi e Cordyceps (cuore, psiche e apparato riproduttivo), Agaricus (psiche e sistema nervoso) e Auricularia (cuore e psiche).

→ LA DOSE EFFICACE È DI 2 GRAMMI AL DI, CIOÈ 4 COMPRESSE PER OGNI VARIETÀ UTILIZZATA



cordyceps

Seguire la cura per almeno tre mesi

La cura micoterapica va iniziata il prima possibile.

- * In caso di malattie servono anche tre o quattro funghi in associazione, mentre nella prevenzione e nello sport, di solito ne bastano due.
- * La micoterapia agisce dolcemente e gradualmente, rinforzando l'apparato nel suo insieme. Per questo richiede un tempo di utilizzo iniziale di almeno tre mesi. Poi, più a lungo la si segue, maggiori saranno i benefici.

Servizio di Silvia Finazzi.
Con la consulenza del dottor Walter Ardigo, psichiatra, omeopata, agopuntore ed esperto in micoterapia a Corte Franca (Bs).