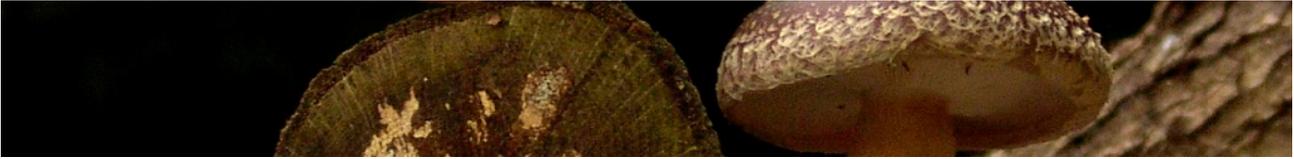


## Strategie di depurazione e micoterapia



**Elena Renier, BSc (Hons) BA (Hons) MNIMH, Consulente in Fitoterapia e Micoterapia, Comitato Scientifico IMI**

Esistono c.100.000 funghi diversi, suddivisi in macro-funghi, tra i quali funghi medicinali e per uso alimentare e in micro-funghi che comprendono lieviti e muffe.

Tutti i funghi sono organismi microbici dotati d'intelligenza che si avvicinano agli animali e si allontanano dalle piante, essendo privi di clorofilla e nutrendosi di organismi ricchi di carboidrati, alcuni minerali, vitamine e proteine.

Anche all'interno del corpo umano esistono funghi che si nutrono di quello che mangiamo. In salute, la microflora dell'intestino umano contiene fino a circa 400 commensali microbici, per circa l'85% sani e 15% considerati nocivi: tra cui i commensali che in moderazione svolgono un ruolo utile.

### **Citiamo i lieviti comuni delle specie di *Candida***

*C.albicans*, *C.tropicalis*, *C.glabrata*, *C.krusei*, *C.guilliermondi*, *C.dublinsiensis* e *C.zeylanoide* e i batteri utili, come, ad esempio, il *Lactobacilli*: *L.fermentum* e *L.acidophilus*, in grado di neutralizzare i lieviti e le candidosi in particolare.

Come disse Pasteur, “**beviamo il 90% delle nostre malattie**”, indicando che l'eccesso di microbi entra nel corpo attraverso la cavità orale, mangiando e respirando. La *Candida* assieme al resto della microflora sana, in quantità moderate, svolge il compito di attenuare l'erosione dei processi infiammatori delle infezioni. La *Candida* e il muco gastrointestinale, contenente globuli bianchi, aderiscono e neutralizzano tossine e radicali liberi, purché nel corpo esistano quantità adeguate di aminoacidi, vitamine, sali minerali, enzimi, oligoelementi e carboidrati grezzi di funghi salutari, quali i polisaccaridi che includono  $\beta$ -glucani e  $\alpha$ -glucani, glicoproteine e triterpeni, reputati per l'attività farmacologica di Biological Response Modifiers (BRM) nei sistemi medici di Cina, Giappone e Tibet.

Internamente, l'eccesso di *Candida*, senza segni cutanei, va differenziata abilmente da casi rari di *Cryptococcus* (meningite fungina), oppure *Aspergillii* (aflatossine alimentari e muffe ambientali inalate).

Ancor prima di manifestare segni di mugghetto, la candidosi si cronicizza gradualmente a causa della deplezione nutrizionale, inclusi di molti antiossidanti endogeni, come, ad esempio, il glutatione, un potente antiossidante, essenziale per rendere biodisponibili e attive nel corpo altre sostanze, ad esempio, il ferro e le vitamine C ed E. Le micosi facilmente evidenti del corpo umano sono già in fase di cronicità avanzata e sono quelle più esterne. Manifestandosi sotto forma di “mugghetto”, già muffa a tutti gli effetti, la *Candida* è visibile sulle mucose della bocca e sulla vasta superficie cutanea, dello scalpo, nelle pieghe inguinali, delle ascelle, delle braccia, dietro alle ginocchia e sotto il seno, deve essere distinta dalle altre micosi comuni: *Pityriasis versicolor*, *Tinea corporis*, *Tinea cruris* e *Tinea pedis*.

**La candidosi cronica è segno di deplezione energetica e lentezza metabolica**, ciò che causa affaticamento cronico, esaurimento psico-fisico e squilibrio delle difese immunitarie, le quali possono manifestare carenze e sintomi patologici in tutti i sistemi fisiologici nei punti più vulnerabili della costituzione dell'individuo. La varietà delle presentazioni cliniche della candidosi non è sempre facilmente riconoscibile. A questo fine, è indispensabile prendere in considerazione le abitudini alimentari, lo stile di vita e le condizioni ambientali, oltre ad utilizzare questionari analitici e test di conferma.

**L'alimentazione raffinata moderna è sovraccarica di zuccheri, carboidrati, alcolici e lieviti lavorati industrialmente che apportano calorie “vuote”, sostanze prive di valore nutrizionale e**

tossine “acidificanti” che producono radicali liberi in quantità difficili da smaltire attraverso i meccanismi d’eliminazione fisiologici.

**L’acidosi sostenuta e l’ossidazione** favoriscono l’espansione di pseudo-ife e pseudo-miceti della *Candida*, la quale si nutre dei metaboliti dei processi infiammatori che secernono muco nelle pareti delle membrane gastrointestinali e neuronali e produce ottanta micotossine, tra cui l’acetilde, la stessa tossina prodotta dall’alcol. Il sistema linfatico di tutta la parete intestinale è ricoperto dalle Placche di Peyer, con ricettori sulle membrane, le quali contribuiscono a neutralizzare le secrezioni digestive e i radicali liberi delle sostanze introdotte nel corpo per proteggere l’organismo dal danno di sostanze tossiche e resti microbici.

La malnutrizione, il consumo d’alcolici, l’uso d’antibiotici, corticosteroidi e farmaci non steroidei, la pillola anticoncezionale, l’esposizione a sostanze chimiche e metalli pesanti: alluminio, arsenico, mercurio e piombo che si trovano nei pesticidi, nei residui di amalgama dentario e nelle vaccinazioni che inseriscono virus mutevoli prima di contrarli, danneggiano la microflora batterica, alterando il pH nel corpo, istaurando processi infiammatori cronici e aumentando la permeabilità delle mucose gastrointestinali, ciò che si definisce “Leaky Gut Syndrome”.

Le tossine non filtrate dalle mucose gastrointestinali sono riassorbite nel flusso sanguigno, provocando reazioni autoimmuni e favorendo la proliferazione di miceti della *Candida* in tutto il corpo.

L’alimentazione contribuirebbe all’equilibrio delle mucose e dell’apparato gastrointestinale dalla bocca all’intestino retto, se l’apporto di vitamine, minerali, amino acidi, acidi grassi e carboidrati di qualità nella dieta moderna fosse adeguato e se l’uso frequente d’antibiotici non esaurisse le poche risorse vitali.

Altre misure per ridurre la tossicità che altera il pH sono l’esercizio fisico che favorisce l’ossigenazione muscolare, la qualità del sonno e il riposo, ridurre il consumo di carne, caffeina e nicotina, aumentare il consumo di verdure alcalinizzanti e consumare frutta poco dolce in moderazione lontano dai pasti.

Esistono liste che indicano se i cibi sono alcalini, neutri oppure acidi da valutare nell’equilibrio complessivo di ogni dieta, considerando aspetti di biodisponibilità di ogni alimento e aspetti riguardanti l’equilibrio della microflora batterica che varia da persona a persona.

Per gestire la proliferazione incontrollata di candidosi, è essenziale cominciare a inserire nelle abitudini alimentari cibi idonei, seguendo una dieta ricca di cibi genuini, integrali e provenienti da coltivazioni biologiche, prive di pesticidi, di alta densità nutrizionale. La sostituzione alimentare di carboidrati raffinati, i formaggi stagionati, muffe, lieviti e alcolici che nutrirebbero la candidosi dovrebbe avere l’accortezza di non privare la persona di una dieta varia, equilibrata e piacevole, adatta sia al sistema digestivo, sia alla cultura personale.

La micoterapia efficace deve seguire inizialmente la depurazione del fegato, delle vie biliari, urinarie e linfatiche, con strategie per neutralizzare l’infiammazione e i danni sistemici prodotti dai radicali liberi delle micotossine e dell’acidosi. In tutti i casi, le strategie di disintossicazione devono essere gradualità, pazienti e agire in profondità, in tempi consoni ai ritmi fisiologici dell’individuo, riducendo al minimo le crisi di guarigione, provocate dalla rimozione delle micotossine.

Gli estratti di Cardo mariano, titolato in silimarina, e di Curcuma, titolata in curcuminoidi, aumentano la produzione endogena degli antiossidanti glutatione e dell’enzima superossidodismutasi (SOD), riducendo l’infiammazione causata dal fattore NK-FB, correlato alla rigenerazione e alla riparazione dei tessuti cellulari danneggiati dall’acetaldeide, la principale tossina nella candidosi.

È importante assumere fitopreparati che aumentino la secrezione e il flusso biliare, dal fegato alla colecisti, favorendo l’espulsione di colesterolo e accumuli di acidi grassi, contenenti anche le micotossine, migliorando così la peristalsi intestinale, e fitopreparati che stimolino la diuresi per risolvere cistiti ricorrenti, spesso associate a candidosi. Composti di piante medicinali, come, ad esempio, le foglie di Carciofo e la radice e le foglie del Tarassaco, facilitano l’espulsione delle micotossine liposolubili trasportate nella bile e dei residui idrosolubili nell’urina.

La Curcuma è utile anche per depurare il sistema linfatico che trasporta i residui microbici sia dalla circolazione sanguigna, sia dalla superficie cutanea, attraverso una rete di linfonodi intricata.

In un secondo momento, la depurazione graduale delle vie d'eliminazione deve essere accompagnata dall'integrazione della microflora batterica con fermenti e funghi adatti. La Microflora intestinale della persona media è di circa 5kg e svolge il ruolo di produrre vitamine B e di aumentare la biodisponibilità di calcio, magnesio e ferro. La distruzione della microflora deve essere totalmente reintegrata con probiotici solamente in seguito a corsi d'antibiotici, mentre in tutti i casi sono indicati i prebiotici.

Assieme ai probiotici *Lactobacilli*, sono consigliabili i frutto-oligo-saccaridi (FOS), fibre presenti in frutta e verdura, indigeribili per il corpo umano ma indispensabili per la microflora. Altri FOS alimentari reperibili sono l'inulina presente in mirtilli, tuberi, cicoria, cipolle, aglio e carciofi.

**Prebiotici ineguagliati sono presenti negli enzimi attivi dei funghi salutari in toto, principalmente le laccasi delle specie di *Hericium*, *Reishi* e le specie di *Pleurotus* e *Shiitake*.**

Questi funghi salutari devono provenire da coltivazioni biologiche controllate per essere benefici e offrire, quindi, una vasta gamma di polisaccaridi ed enzimi attivi e differenziati, normalmente assenti nell'alimentazione.

La micoterapia svolge attività prebiotiche per la presenza d'enzimi digestivi antiossidanti e antimicrobici, capaci, oltretutto, di regolare la produzione di antigeni sulle mucose gastrointestinali e di gestire le complicazioni della candidosi, degenerate in sindromi autoimmuni e malattie croniche degenerative.

**La disintossicazione linfatica può essere effettuata anche dal fungo *Polyporus*, il quale è preferibile alla *Curcuma* nei casi d'occlusione parziale o totale delle vie biliari.**

#### Fonti

- Akram et al (2010) Curcuma longa and curcumin: a review article. *RojJBiol-PlantBiol* 55(2), 65-70.
- Al-Habib S B e Al-Rashedi A M (2011) Effect of Some Plant Extracts on *Candida albicans*. *Journal of Thi-Qar University* Vol 6(4), 53-60.
- Bianchi I (2008) Micoterapia. I funghi medicinali nella pratica clinica. Nuova IPSA Editore.
- Bondarenko V M e Rybal'chenko O V (2009) Ultrastructural change of lactobacilli during suppression of their growth by clinical strains of *Candida albicans* [Article in Russian] *ZhMikrobiolEpidemiolImmunobiol* 4, 96-99.
- Cazzavillan S (2011) Funghi Medicinali dalla tradizione alla scienza. Nuova IPSA Editore.
- Emanuele et al (2011) Antioxidant and Antimicrobial Activities of Ethanol Extracts of *Cynara Scolymus* (*Cynarae foliu*, Asteraceae Family). *Tropical Journal of Pharmaceutical Research* 10(6), 777-783.
- Kemper K (1999) Dandelion (*Taraxacum officinale*). The Centre for Holistic Pediatric Education and Research. The Longwood Task Force.
- Kumar A et al (2011) A Review of Curcuma longa (Turmeric). *International Journal of Applied Biology and Pharmaceutical Technology* Vol2(4), 371-379.
- Morien K (1998) Benefits of Artichoke Leaf Extract in Hypercholesterolemia, Dyspepsia and Liver Function. *Herbalgram* 44, 21-22.
- Rönqvist D et al (2007) *Lactobacillus fermentum* Ess-1 with unique growth inhibition of vulvo-vaginal candidiasis pathogens. *JMedMicrobiol* 56(pt11), 1500-1504.
- Sandur et al (2007) Curcumin, demethoxycurcumin, bidehydroxycurcumin, tetrahydrocurcumin and turmerones differentially regulate anti-inflammatory and anti-proliferative responses through a ROS-independent mechanism. *Carcinogenesis* Vol 28(8), 1765-1773.
- SIFIT (2012) Il Cardo mariano ed i suoi effetti epatoprotettivi: uno strumento di prevenzione e terapia per varie forme di affezioni epatiche. Fitoterapia.
- Strumm M et al (2012) Studies on the effects of probiotic *Lactobacillus* mixture given orally on vaginal and rectal colonization and on parameters of vaginal health in women with intermediate vaginal flora. *EurJObstetGynecolReprodBio*.
- Verma S e Thuluvath P L (2007) Complementary and Alternative Medicine in Hepatology: Review of the Evidence and Efficacy. *Clinical Gastroenterology and Hepatology* 5 (4), 1-8.



Erboristeria Arcobaleno

tutti i colori del benessere

<http://www.erboristeriarcobaleno.com/micoterapia.html>