

Mauro Fazio



Il segreto della salute e della Longevita'

*prevenire...curare...guarire le malattie.
preservare...promuovere...attivare la salute.*

ISBN 978-3-00-070977-7

INDICE

IL SEGRETO DELLA SALUTE

E DELLA LONGEVITA´

...."Fa´ che il cibo sia la tua medicina,e che la medicina sia il tuo cibo".....

Prefazione

Capitolo 1

Introduzione

Capitolo 2

Circolazione sanguigna e pressione arteriosa.

1° Gruppo:Pressione arteriosa alta in modo costante.

2° Gruppo:Pressione arteriosa oscillante(a volte alta a volte bassa)

2.1 Conclusioni.

2.3 Cos´e´ il cortisolo.

2.4 La mia esperienza

Capitolo 3

3.1 Il sistema Gastro-Intestinale

3.2 Funzione del Microbiota

3.3 Funzioni strutturali

3.4 Funzioni Metaboliche

3.5 Funzioni protettive.

3.6 Metabolismo del Microbiota.

3.7 Microbiota e Rene

3.8 Sostanze Cancerogene

3.9 Omeostasi Intestinale

3.10 Eubiosi e Disbiosi

3.11 Acidi Grassi a catena corta (SCFA)e Asse Cervello-Intestino.

3.12 Importanza della Simbiosi fra Microbiota e Corpo umano.

3.13 Il Batterio sconosciuto

(o meglio tenuto sconosciuto segretamente)

Capitolo 4

Patologie associate alla disbiosi intestinale

4.1 Malattie infiammatorie intestinali (IBD) (inflammatory Bowel Diseases)

4.2 Fattori e cause delle (IBD)

4.3 Microbi e meccanismi coinvolti nelle IBD.

4.4 Relazione tra Microbiota ed Asse Ipotalamo-Ipofisi-Ghiandole Surrenali

Capitolo 5

Obesita´

5.1 La colina

5.2 Fisiologia della colina

5.3 Azione del Microbiota sull'obesita´.

5.4 Tessuto adiposo

5.5 Sindrome Metabolica

Capitolo 6

6.1 Diabete

[6.2 Diabete tipo 2 associato a disbiosi.](#)

[6.3 Artrite Reumatoide e altre patologie associate alla disbiosi](#)

[6.4 Psoriasi](#)

[Capitolo 7](#)

[7.1 Sistema immunitario](#)

[7.2 Citochine](#)

[7.3 Cellule T helper](#)

[7.4 Immunomodulatori\(stimolano solo alcune parti del sistema Immunitario\)](#)

[7.5 Immunostimolanti \(stimolano tutto il sistema immunitario\)](#)

[7.6 Immunomodulanti-stimolanti-e adattogene\(regolatori\)](#)

[7.7 Proprietá fitoterapiche di alcune piante e Funghi.](#)

[-Eleuterococco \(Eleutherococcus senticosus\)](#)

[-Uncaria Tomentosa](#)

[-Agaricus Blazei Murriel\(ABM\)](#)

[-Cordyceps Sinensis](#)

[Capitolo 8](#)

[8.1 Sistema Osseo](#)

[Capitolo 9](#)

[Sistema Epatico\(Fegato-Sistema Biliare\)](#)

[9.1 La Funzione del Fegato.](#)

[9.2 Il Processo di disintossicazione.](#)

[9.3 Erbe e piante per la salute di Fegato e Cistifellea.](#)

[Capitolo 10](#)

[Lipidi o Grassi](#)

[10.1 Trigliceridi.](#)

[10.2 Acidi grassi saturi e insaturi.](#)

[10.3 Grassi Monoinsaturi \(MUFA\)](#)

[10.4 Grassi Polinsaturi \(PUFA\)](#)

[10.5 Correlazione fra PUFA\(EPA,DHA\) e malattie Tumorali.](#)

[10.6 Fosfolipidi.](#)

[10.7 Proprietá degli oli vegetali.](#)

[Olio di oliva](#)

[Olio di semi di arachidi](#)

[Olio di semi di girasole](#)

[Olio di mais](#)

[Olio di soia](#)

[Olio di cocco](#)

[Olio di semi di colza](#)

[Burro di arachidi](#)

[10.8 Proprietá curative e salutari dei semi.](#)

[Capitolo 11](#)

[I Tessuti del corpo.](#)

[11.1 Tessuto Epiteliale](#)

[11.2 Tessuto connettivo](#)

[Capitolo 12](#)

[Vitamina D](#)

[12.1 Perché manca la Vitamina D](#)

[12.2 Valori della vitamina D3.](#)

[12.3 Importanza del Calcio, Vitamina K2 e Magnesio.](#)

[12.4 Come assumere il Magnesio.](#)

[Capitolo 13](#)

[Equilibrio Acido-Base](#)

[13.1 Acidi e basi](#)

[13.2 Liquidi corporei ed equilibrio elettrolitico](#)

[13.3 Costante di equilibrio Acido-Base](#)

[13.4 Valutazione dell'equilibrio Acido-Base con l'Emogasanalisi](#)

[13.5 Le cause dell'acidosi.](#)

[13.6 Effetti dell'acidosi sulla salute](#)

[13.7 Come eliminare l'acidità dal corpo](#)

[Capitolo 14](#)

[Ormoni e sistema Endocrino](#)

[14.1 Le ghiandole endocrine e il sistema di controllo ormonale.](#)

[14.2 Catena di sintesi metabolica degli ormoni Steroidei.](#)

[14.3 Gli Ormoni principali e la loro funzione.](#)

[14.4 Ormoni della corteccia surrenale, tiroide e paratiroide.](#)

[14.5 DHEA e Cortisolo](#)

[14.5 Interferenti Endocrini EDC \(Endocrine Disrupting Chemicals\)](#)

[14.6 Rimedi naturali per la regolazione ormonale.](#)

[14.7 La Prostata](#)

[Capitolo 15-Sistema nervoso](#)

[15.1 Sistema Nervoso Autonomo](#)

[15.2 Sistema Nervoso Centrale e Periferico.](#)

[15.3 Sistema nervoso e Ologramma del corpo umano.](#)

[Capitolo 16](#)

[Il sistema linfatico](#)

[16.1 Funzione e struttura del sistema linfatico.](#)

[-Organi linfatici secondari: Linfonodi, Milza, Tonsille, Tessuto linfatico associato alle mucose, dove i linfociti si moltiplicano e si trasformano in seguito a stimolazione antigenica. Qui si ha la risposta immunitaria.](#)

[16.2 Disturbi e patologie del sistema linfatico.](#)

[16.3 Rimedi naturali per attivare e ripulire il sistema Linfatico.](#)

[16.3 Il segreto dell'importanza vitale della respirazione cellulare.](#)

[16.4 La respirazione cellulare](#)

[16.5 Nuovi metodi di indagine diagnostica](#)

[16.6 Come ripristinare i giusti rapporti del pH e rH2.](#)

[16.7 Riordino dei giusti valori di resistenza o resistività r o ro.](#)

[16.8 Alcuni parametri dei processi biologici.](#)

[Capitolo 17](#)

[I tre pilastri della salute.](#)

[17.1 Pilastro Nr.1: La Nutrizione](#)

[17.2](#)

[Pilastro Nr.2: La respirazione.](#)

[17.3](#)

[Pilastro Nr.3:La Psiche\(I Pensieri,le emozioni,gli stati d'animo\).](#)

[Capitolo 18](#)

[I due Fattori che decidono il destino di una persona.](#)

[18.1 Fisiologia dell'asse Neuro-Immune-Endocrino.](#)

[18.2](#)

[Come disattivare lo stress e attivare il sistema immunitario.](#)

[18.3 Genetica,Epigenetica,Invecchiamento.](#)

[18.3.1 Il Codice Epigenetico](#)

[18.3.2 Le Sirtuine](#)

[18.3.3 Come aumentare i livelli di NAD nell'organismo.](#)

[Capitolo 19](#)

[Cancro e Cancropoli](#)

[19.1 Rimedi naturali e consigli utili](#)

[La mia ricetta](#)

[19.2 Canapa \(Cannabis\)](#)

[La Pianta Miracolosa e il sistema Endo-Cannabinoide](#)

[19.3](#)

[Principali Cannabinoidi e loro effetti sulla salute.](#)

[19.4 Altre piante medicinali](#)

[-Kalanchoe-](#)

[19.5 Incenso,Mirra,Oro](#)

[19.6 Artemisia](#)

[19.7 L'Oro](#)

IL SEGRETO DELLA SALUTE E DELLA LONGEVITA'

Il contenuto di questo libro e' frutto di esperienze personali,ha uno scopo puramente informativo,e non intende sostituirsi alle cure mediche della medicina ufficiale,ma come parte complementare di questa.

Tutti i diritti riservati Edizione informativa ridotta

E' severamente vietato riprodurne o divulgarne il contenuto ad altre persone

Per informazioni e prenotazione dell'E-Book completo rivolgersi ai sottoindicati indirizzi

Mauro Fazio

<https://www.maurofazio.com>

E-Mail: fzmail@gmx.de

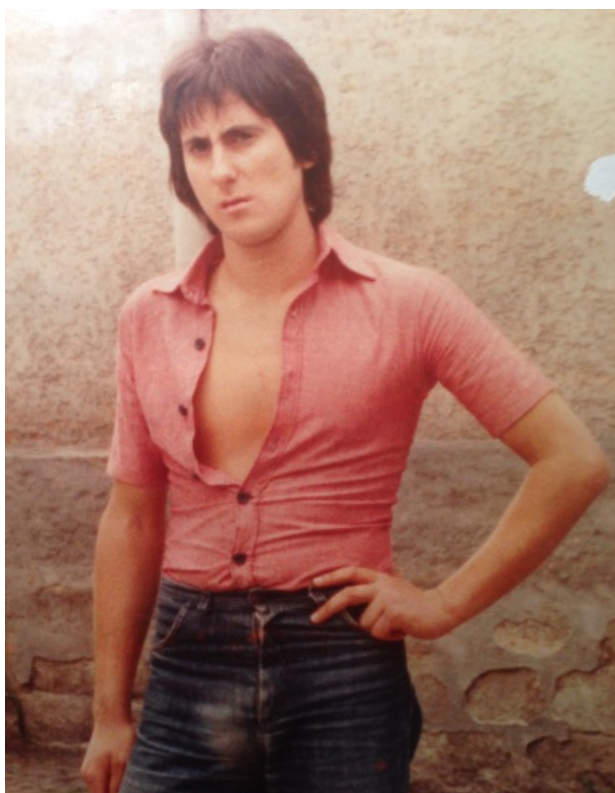
Prezzo dell'E-book : 23 Euro

ISBN 978-3-00-070977-7

.."Fa' che il cibo sia la tua medicina,e che la medicina sia il tuo cibo"..

Prefazione

Ho voluto scrivere questo libro per poter trasmettere alla normale gente comune le mie esperienze e conoscenze nel campo della salute e del benessere che mi hanno permesso di fare una vita sana e felice, e di superare le mille difficoltà che ci ostacolano nella vita, dal momento in cui all'età di circa 30 anni, dopo svariate sofferenze e malattie, e dopo infinite cure della medicina tradizionale ho deciso di dedicarmi personalmente alla mia salute cominciando ad approfondire i principi della biologia e della natura per trarne tutti i benefici indispensabili alla vita.



Mauro Fazio (gli anni della gioventù)

Il mio nome è **Mauro Fazio**, nato in un piccolo paesino della Calabria, ed a stretto contatto con la natura, dopo le scuole elementari i miei mi hanno mandato a continuare a studiare nella città di Bologna presso la famiglia di mio cugino, dopo che ho fatto le scuole medie, e il liceo mi sono iscritto alla facoltà di ingegneria nucleare che ho frequentato fino al quarto anno. A questo punto la mia vita ha subito un tragico cambiamento che ha condizionato le sorti del mio futuro. Infatti è successo in me qualcosa che mi ha portato ad un collasso del sistema nervoso e quindi a lunghi anni di deabilitazione e di cure. Allora nel 1983 non esisteva ancora internet, ed io avendo studiato nel campo della matematica, fisica e chimica non mi ero mai interessato della medicina poiché avevo fiducia nei medici. Ma dopo 3 settimane di cure intensive stavo meglio, allora chiedemmo al medico primario per quanto tempo avrei dovuto prendere quei medicinali e la risposta fu: per "**sempre**". È da quel momento che scattò in me un meccanismo che mi portò subito a

respingere questa sentenza, e quindi a iniziare a ricercare una soluzione alternativa che mi portasse a guarire senza l'uso dei medicinali. A questo punto dovetti abbandonare gli studi universitari e tornai in Calabria dai miei genitori, dove la natura era ancora quasi intatta e incontaminata, iniziai a fare attività sportive semplici come ginnastica e corsa, e anche a fare dei lavori nella nostra fattoria di campagna con mio padre, sentivo giorno dopo giorno che svolgendo queste attività, in questo ambiente naturale, mi sentivo sempre meglio, finché nel 1984 decisi di trovare un lavoro e quindi mi trasferii in Germania da mio fratello, dove non conoscendo la lingua tedesca dovetti accontentarmi di lavorare in un Hotel a fare i lavori più umili come aiutante in cucina. Nel frattempo avevo deciso man mano che miglioravo di diminuire costantemente i medicinali, fino al punto di prendere solo 4-5 gocce 3 volte al giorno invece di 15 gocce. Nel 1986 mi sposai e nel 1989 nacquero mia figlia, nel frattempo avevo imparato abbastanza la lingua, ed avevo trovato anche dei lavori migliori, finché nel 1991 trovai lavoro in una fabbrica come responsabile della qualità del prodotto, dove ancora oggi lavoro come direttore responsabile della qualità. Intanto nei primi anni Novanta nasceva internet, e quindi si cominciava a navigare in rete e a capire le enormi potenzialità che offriva questo potente mezzo di comunicazione. In oltre avendo imparato abbastanza bene la lingua tedesca ero diventato un assiduo lettore di libri di salute e di riviste scientifiche, dato che io avevo un altro problema di salute che mi affliggeva sin da ragazzo, e cioè soffrivo quasi continuamente di disturbi intestinali, i quali mi procuravano forti dolori e nausea, e che già fin da allora mi vennero prescritti vari farmaci contro la gastrite, furono provati tanti farmaci diversi, ma senza nessun risultato positivo sia in Italia che in Germania finché un giorno andando al bagno ho visto che le mie feci erano diventate quasi liquide e di colore scuro, io pensavo fosse colpa di un integratore che prendevo, ma dopo un paio di giorni vedevo che diventavo sempre più pallido e con meno forze, finché mia moglie chiamò l'ambulanza e mi portarono in ospedale, dove attraverso una gastroscopia fu verificato che c'era un'ulcera sanguinante al duodeno che riuscirono a fermare. Però avendo perso quasi tutto il sangue dovetti stare 2 settimane all'ospedale per tirarmi un po' su. Però quando fui dimesso dall'ospedale notai che in me qualcosa era cambiato, infatti non sentivo più quel fastidioso senso di nausea e nervosismo che mi avevano afflitto per tanti anni, infatti mi sentivo tranquillo, quasi come prima che mi ammalassi, e non sentivo più il bisogno di prendermi le gocce. Dopo aver passato questo brutto periodo decisi di cambiare radicalmente il modo di vivere attraverso una dieta più sana possibile ed un'attività fisica costante. Intanto continuavo a studiare e ad interessarmi sempre di più della biologia e fisiologia del corpo umano, che diventavano sempre più interessanti anche con l'aiuto di internet. Dopo circa un anno però durante un viaggio in Italia mi accorsi che dalle feci usciva di nuovo sangue, e capii subito che si trattava di nuovo dell'ulcera e quindi ritornai subito in Germania a sottopormi alla gastroscopia. Nel frattempo però fra tutti i libri che leggevo un giorno mi inbattei nel libro della D.ssa Reger Hulda Clark dal titolo "**La cura di tutte le malattie**" che trovai molto affascinante ed incredibile, dato che metteva in relazione le varie malattie con le tossine e i batteri patogeni che le causavano, e nonostante che il libro fosse stato scritto decine di anni prima, a quell'epoca nessun medico aveva mai accennato ad una tale correlazione, infatti avendo letto testualmente nel libro che l'ulcera viene causata dall'*Helicobacter* mi precipitai dal medico e mi feci fare un test per verificarne la presenza. Il test risultò positivo e quindi mi sottoposi ad una cura di antibiotici per una settimana che finalmente dopo tanti anni di permanenza dei batteri nel mio intestino, sparirono e da allora non ebbi mai più problemi. A questo punto avevo capito tante cose che fino ad allora non avrei neppure immaginato, e che fino ad oggi tante persone ancora non sanno e che quindi vivono nel buio, in una società allo sbando e priva di

informazioni guida. Da allora ho cominciato a frequentare molte fiere della salute, che ogni anno offrivano attraverso gli espositori rimedi moderni e antichi di cure delle malattie che si rifacevano sia alle antiche culture etniche come la terapia dei suoni e terapie bioenergetiche, sia alle terapie moderne come la medicina quantica e la terapia con le frequenze. Naturalmente i fattori che influiscono sulla nostra salute non sono solo il cibo che ingeriamo e l'attività fisica oltre alle condizioni ambientali, ma c'è un altro fattore che si chiama stress fisico ed emotivo che causa un eccesso di cortisolo nel corpo con conseguenze devastanti, tra cui il più banale è il classico aumento inspiegabile della pressione arteriosa con l'avanzare dell'età, e che il medico curante giustifica dicendo che è normale che con l'avanzare dell'età la pressione si alza perché le arterie diventano più rigide e quindi bisogna cominciare a inghiottire le pastiglie per farla scendere, e naturalmente bisogna prenderle regolarmente e per sempre dato che secondo loro è un processo naturale. Comunque lo stress non è la sola causa dell'innalzamento della pressione, ma ne esiste un'altra che è dovuta ad un eccesso di colesterolo che si deposita nelle arterie bloccando il flusso sanguigno. Ebbene anche a me è successo che all'età di 58 anni si alzava la pressione con dei valori sistolici fra 145 mmHg e 165 mmHg, e poiché il mio colesterolo era nella norma, dato che io seguo una dieta molto sana ed equilibrata, come causa non rimaneva che lo stress, ed infatti dopo che il medico mi voleva prescrivere le pastiglie le ho rifiutate, ed ho cominciato a fare attività fisica, come corsa e ginnastica nel bosco dove c'è un ambiente ricco di ossigeno e di tranquillità, dopo aver sudato e fatto una doccia misuravo la pressione e notavo con grande stupore che già dai primi giorni avevo dei valori quasi normali, che però risalivano di nuovo dopo un po' di tempo, ma dopo 3-4 mesi i valori erano e sono ancora tutt'oggi perfetti, 120-125 mmHg/70-80 mmHg. Le pastiglie fanno abbassare i valori per qualche ora da una parte, ma dall'altra causano degli effetti collaterali agli altri organi soprattutto il fegato che viene affaticato e danneggiato, a questo punto il paziente si reca dal medico accusandone i disturbi, e ricevendo altri farmaci per il fegato, che però hanno altri effetti collaterali sul cuore e così via. Si viene così a creare un circolo vizioso in cui i farmaci diventano il cibo della persona, al contrario di quello che diceva Ippocrate, "***Fate che il cibo sia la vostra medicina***", con conseguenze facilmente immaginabili.



Mauro Fazio (gli anni bui della malattia).

Un altro evento che ha segnato il decorso della mia vita è stato quando ero all'università, mentre giocavamo a calcio ho ricevuto una pallonata sulle dita della mano sinistra che mi ha causato un forte stiramento sulle dita stesse e in parte anche al braccio, all'ospedale mi incesarono la mano e il braccio, ma appena dopo una settimana dovetti togliere il gesso perché dovevo fare l'esame di guida, con l'avvertimento del medico che diceva che dopo avrei avuto dei problemi perché il gesso doveva stare almeno due settimane. Puntualmente dopo un anno come cambiava il tempo si sentivano i dolori, che diventavano sempre più fitti, dopo aver provato con diverse terapie come l'elettroionoforesi, pomate, e altro, attraverso mia madre sono venuto a conoscenza di un unguento naturale che lei aveva imparato da altre persone e che lei usava soprattutto in caso di fratture, di distorsioni, di bruciature, e di infiammazioni causate da iniezioni intramuscolo, e che una volta spalmato sulla zona interessata agiva talmente rapido ed efficace da lasciare di stucco chi veniva medicato. A questo punto non mi rimaneva che provare se funzionasse anche nel mio caso. Dopo avermi procurato l'unguento lo spalmai sulla mano e sul braccio la sera prima di andare a dormire. La mattina quando mi svegliai con grande stupore notai che il dolore era quasi sparito, ripetei per altre 2-3 sere la stessa cosa e mi accorsi che il dolore era sparito del tutto, e da allora fino ad oggi non ho mai avuto più disturbi alla mano. **Questo miracoloso unguento adesso sono in grado di produrlo io stesso, e spero che presto lo presenterò sul mercato.**

Capitolo1

Introduzione



Ippocrate di Kos (460 a.C.) il padre della vera medicina

Tutta la mia filosofia della salute si basa sulla famosa frase di Ippocrate "***fate in modo che il cibo sia la vostra medicina***" questa scelta si è maturata dal momento in cui ho dovuto passare dalla teoria ai fatti nello sperimentare direttamente su di me l'efficacia di questa filosofia, che grazie alla pazienza e alla perseveranza si è rivelata eccezionalmente vincente e anche come unica via possibile per raggiungere un equilibrio Psico-fisico sano e duraturo. Infatti è logico e scontato che il nostro corpo assorbe volentieri solo ciò che riconosce come naturale e utile, mentre rifiuta o almeno cerca di smaltire ed espellere tutto ciò che è estraneo ai normali processi metabolici come Tossine, farmaci, ecc... Perciò dal momento che noi ingeriamo cibi e bevande industrialmente lavorati e addizionati con svariate sostanze conservanti e coloranti, farmaci, o anche stando a contatto con sostanze nocive contenute in quasi tutti gli oggetti che ci circondano, il nostro corpo inizia con grande fatica una battaglia contro il tempo per espellere tali sostanze, cui se la quantità è modesta il corpo riesce ad espellere, ma se noi ingeriamo continuamente quantità elevate di tali sostanze i nostri organi, e soprattutto il fegato, che fa il maggior lavoro di disintossicazione, e i reni, dopo qualche tempo questi organi cominciano a stancarsi, fino a smettere di lavorare correttamente con le conseguenze facilmente immaginabili, infatti da questo punto in poi inizia la **Malattia**, che comincia a manifestarsi con diversi sintomi, a cui vengono assegnati i vari nomi come Diabete, gotta, Artrite, Arteriosclerosi, Osteoporosi, Gastrite, Ulcera, Tumore, ecc. Naturalmente i meccanismi che scatenano una malattia sono molto complessi e quasi impossibili da poter seguire con precisione poiché i fattori che

influiscono sono vari, e individuali, tra i principali fattori c'è il Microbiota, la predisposizione genetica, il livello di stress psico-fisico, ecc., tutti questi fattori sono collegati fra di loro come una catena, per cui se si rompe un anello della catena si interrompono dei processi vitali, che al contrario devono tutti funzionare perfettamente per poter assicurare al corpo l'equilibrio omeostatico. Lo sbaglio della ricerca medica è quello di cercare di studiare questi meccanismi buttandosi a capofitto nel seguire le singole molecole che partecipano a questi processi, e dato che sono migliaia le varie molecole che entrano in gioco è come trovare un ago nel pagliaio, cioè quasi impossibile, infatti come io ricordo sono anni e anni che si fa ricerca sulle varie malattie ma fino ad oggi a nessuna di queste malattie è stata trovata una soluzione, anzi col passare del tempo queste sono aumentate in modo esponenziale, perciò i ricercatori dovrebbero abbandonare questa caparbia e intricata strada perché non porterà mai ad una soluzione. Il segreto della salute perciò non è quello di concentrarsi sulla cura della malattia una volta che si è manifestata ma di prevenirla prima che si manifesti senza bisogno di comprare prodotti sofisticati e cari, anzi i cibi che servono al corpo sono di una semplicità ed economicità incredibili, anche se qualcuno cerca di farci credere che solo ciò che è caro e di marca ci fa bene. Addirittura la natura ci dà gratis quello che a noi ci serve, basta farsi un giro in campagna o nel bosco per trovare le verdure come cicorie, dente di leone, cardi, oppure bacche e frutti di bosco come i mirtilli selvatici, more di rovo, ecc., che oltre ad essere ricchissime di vitamine, minerali, ecc., e in una forma biologica pronte per essere assorbite dal corpo, si trovano anche in abbondanza in natura. Anche l'acqua da bere, ci hanno costretti a comprare acqua imbottigliata, addirittura in bottiglie di plastica dove rimane per mesi o per anni zeppa di conservanti e trattata con radiazioni radioattive per sterilizzarla, per di più in alcuni casi un litro di acqua costa quasi come un litro di carburante per macchina.

Anche qui bisogna farsi furbi, poiché in tutto il mondo e in ogni luogo esistono migliaia di sorgenti naturali di acqua sotterranea, che tranne alcuni casi sono accessibili a tutti, la cui qualità e struttura molecolare è ideale per essere assimilata dal corpo, per giunta gratis. Perciò non c'è da meravigliarsi se oggi sempre un numero maggiore di persone si ammalano di tutte le malattie possibili, tanto che negli ospedali ormai manca solo una catena di montaggio dove vengono fatti scorrere i poveri pazienti riempendoli di farmaci per tenerli ancora un po' in vita per poi guidarli alla destinazione finale, senza nemmeno che possano rendersi conto di ciò che gli accade.



(...Possiamo sentirci felici anche quando ci immergiamo nella natura, respirando il profumo dei fiori, e facendoci accarezzare i capelli dal vento..)

Capitolo 2

Circolazione sanguigna e pressione arteriosa.

Le malattie cardio-circolatorie sono la principale causa di morte nel mondo, uno dei sintomi più frequenti che si presentano in questi casi è l'aumento della pressione arteriosa. Le cause possono essere diverse ma si possono dividere in due gruppi:

1° Gruppo: Pressione arteriosa alta in modo costante.

-come causa principale si ha il depositarsi di placche soprattutto di colesterolo nelle arterie, (Arteriosclerosi), ci sono 3 diverse possibilità per il depositarsi delle placche nelle arterie.

1a)-depositarsi di placche di colesterolo:

quando l'**HDL** è troppo basso, (<60ml/l), allora rimane troppo **LDL** nel circolo sanguigno, (dato che il compito dell'**HDL** è quello di ripulire le arterie dai resti di **LDL** depositatosi nelle arterie). questo viene raccolto dai Fagociti e depositato in Placche. In questo caso bisogna aumentare l'**HDL**. Uno dei modi per fare ciò è quello di assumere il fungo medicinale **Shitake**, che si è rivelato il migliore dei funghi per innalzare l'**HDL**.

1b)-Trigliceridi troppo alti.

I trigliceridi si formano attraverso i carboidrati, che quando sono troppi vengono immagazzinati nel fegato e nelle arterie, e attraverso i fagociti raccolti e depositati sotto forma di placche. In questo caso bisogna diminuire i carboidrati. Uno dei migliori modi per fare ciò è quello di assumere il fungo medicinale **Maitake**.

1c)-Homocisteina troppo alta, (>=8ml/l).

questo succede quando mancano gli **acidi folici**, **Vitamina B6**, e **B12**, anche qui intervengono i Fagociti che depositano in placche. Uno dei migliori modi per abbassare l'homocisteina è quello di assumere il fungo medicinale **Pleurotus** che contiene le tre vitamine.

2° Gruppo: Pressione arteriosa oscillante (a volte alta a volte bassa)

La causa principale è la debolezza del fegato.

Essendo il fegato l'organo dello stress, quando ci troviamo in situazioni continue di stress psico-fisico, il nostro corpo produce grandi quantità degli ormoni **cortisolo** e **adrenalina**, che portano a uno squilibrio della pressione. Anche qui, per la regolazione di questi due ormoni il fungo medicinale più adatto è il **Cordyceps sinensis**, mentre il **Reishi**, (**Ganoderma Lucidum**) supporta la rigenerazione del fegato e migliora l'assorbimento dell'ossigeno nel sangue, oltre a contribuire all'equilibrio ormonale e del sistema nervoso.

Per entrambi i gruppi puo' essere che la pressione Diastolica(Minima) sia pure troppo alta,in questo caso **il sistema linfatico o i reni** sono responsabili di tale innalzamento.Anche qui i funghi medicinali **Polyporus e Cordyceps** hanno una funzione importante per la regolazione di tale squilibrio.

2.1 Conclusioni.

Secondo la medicina classica le cause della pressione alta o ipertensione si possono suddividere in due gruppi principali:

1° Gruppo.

Ipertensione essenziale o primaria:

riguarda circa il 90% dei casi,in cui non esiste una causa ben definita come un organo o una malattia,(o almeno si crede che non esista una causa) ma una serie di coincidenze casuali e naturali,appartenenti al normale decorso di vita della persona come ad esempio l'indurimento delle arterie con l'avanzare dell'eta'. Questa convinzione ci induce in uno stato di rassegnazione generale,in cui l'individuo viene reso cosciente del fatto che non esistono altre vie di uscita se non quella di cominciare ad assumere Pastiglie per abbassarne i valori.

*Per tale motivo l'ipertensione essenziale e' anche detta "**Idiopatica**" (forse per renderci ancor piu' idioti).*

2° Gruppo.

Ipertensione secondaria:

riguarda ca.il 10% dei casi,ed e' dovuta ad una causa o malattia ben definita come arteriosclerosi,malattie cardio-circolatorie,renali,ecc..

Quindi a meno che il tipo di ipertensione non appartenga al secondo gruppo,una persona quando intorno ai 50 anni si sente comunicare dal medico di famiglia che i valori della pressione diventano pericolosamente alti si viene a trovare in una situazione di smarrimento, ma allo stesso tempo di rassegnazione,perche' non gli vengono offerte altre soluzioni alternative all'infuori dei farmaci.Dal momento che si inizia ad ingerire le pastiglie si abbassa la pressione ma si indebolisce il cuore, provocando un accumulo di acqua nel corpo,quindi si tenta con altri farmaci diuretici di drenare questi accumuli, pero' insieme all'acqua viene anche espulso molto Potassio,col conseguente aumento del sodio nel sangue,che quindi lo fa'diventare piu' viscoso,e percio' col pericolo di andare incontro alla trombosi.A questo punto si danno altri farmaci per fluidificare il sangue,che avranno altri effetti collaterali,e il circolo vizioso continua finche' si arriva a un punto dove non si puo' fare piu' niente.

2.3 Cos'e' il cortisolo.

Il **cortisolo** e' un ormone che viene sintetizzato dalle ghiandole surrenali come risposta all'altro ormone, **ACTH**, prodotto dall'ipofisi nelle situazioni di stress psico-fisico.

La sua azione e' quella di mettere il corpo nelle condizioni di reagire ad una situazione di imminente pericolo attraverso la tattica del "**combattere o scappare**", in cui tutte le funzioni vitali vengono modificate al fine di concentrarsi solo su quelle funzioni necessarie alla

sopravvivenza. Quindi i principali cambiamenti che si hanno quando il cortisolo aumenta sono:

-aumento della gittata cardiaca affinché arrivi più sangue a tutto il corpo, e quindi aumento della pressione arteriosa.

-aumento della glicemia, facendo produrre al fegato più glucosio, poiché per combattere serve molta energia.

Dall'altra parte cerca di ridurre il dispendio energetico per quei processi metabolici che al momento non hanno un ruolo diretto nella conduzione delle operazioni in atto, come ad esempio incrementare il catabolismo delle proteine, diminuire la risposta immunitaria, ecc..

I valori normali di cortisolo nel sangue

Adulti 08:00 5-25 micro g/dl

15:00 2-14

20:00 5-10

Bambini: 5-10 micro g/dl

2.4 La mia esperienza

Nella mia vita personale, nonostante facessi una vita sana, seguendo una dieta molto salutare ed equilibrata, mi ritrovai anch'io, all'età di circa 55 anni nella situazione di sentirmi dire dal medico di famiglia che dovevo cominciare ad assumere delle pastiglie contro l'ipertensione, dato che i miei valori pressori avevano dei valori abbastanza alti, (da 145 mmHg fino a 165 mmHg). Naturalmente dopo aver riflettuto sul perché proprio a me doveva anche succedere ciò, dato che io seguivo una dieta il più naturale possibile, infatti i valori del sangue non indicavano nessun aumento del colesterolo, o altri valori fuori della norma. Riflettendo ancora però mi rendevo conto del fatto che anche se non mi mancavano le vitamine e minerali necessari al mio corpo, facevo però una vita molto stressata, dovuta alle molte attività di lavoro e di famiglia che da lungo tempo conducevo. Dopo aver ricercato e riflettuto sulle possibili cause di tale inspiegabile aumento di pressione, e dopo aver sentito le scontate affermazioni del medico, secondo cui la causa poteva essere un indurimento delle arterie dovuto all'età arrivai alla conclusione che forse la vera causa di ciò poteva essere proprio un aumento di cortisolo, dato che lo stress non mi mancava.

Io ero a conoscenza del fatto che per diminuire i livelli di cortisolo, e quindi per abbattere lo stress bisognava seguire alcune regole, come per qualsiasi altra situazione di disagio.

-1^a Forse la più semplice ed economica regola per abbattere lo stress, e quindi abbassare i livelli di cortisolo è quella di recarsi nel bosco più vicino, lontano dallo smog della città, immergendosi in quell'aria fresca e ricca di ossigeno che solo gli alberi possono offrire, iniziando a correre finché si ha il fiato, e poi continuare a fare semplicemente degli esercizi di ginnastica come quelli che si facevano a scuola nell'ora di educazione fisica, cominciando dalla testa fino ad arrivare ai piedi per poi terminare con un'altra corsa, almeno 1-2 volte la settimana. Dopo aver sudato si fa una bella doccia e poi si misura la pressione.

Già dalla prima volta si vede un calo della pressione, però per raggiungere dei buoni risultati

bisogna fare tutto cio' per un minimo di 3 mesi. Personalmente dopo poco tempo ho raggiunto dei risultati incredibili che fino ad oggi ancora persistono, i miei attuali valori sono 120/125 mmHg per la max. e 70/80 mmHg per la min. Ho anche notato che anche solo il fatto di andare nel bosco a fare una passeggiata, oppure di andare in giardino a fare dei piccoli lavoretti si ha anche un calo significativo della pressione ed un senso di benessere.

-2^a Altri modi complementari per abbassare il cortisolo e' quello di assumere degli estratti di alcune piante come *Ashwaganda*(*Withania somnifera*), oppure *Rhodiola Rosea*.



La Vita sulla terra e' possibile solo ed esclusivamente attraverso quello che ci offre la natura e non quello che ci offre la Tecnica dell'uomo.