



# PRIMAVERA: PER UN RISVEGLIO NATURALE, RISCOPRIAMO LA DEPURAZIONE

Uno dei concetti salutistici più difficili da trasmettere a chi è alla costante ricerca dello **stato di benessere** è quello della **depurazione**, una funzione fisiologica fondamentale nel nostro organismo. Paragonando il nostro corpo



all'ambiente è fin troppo facile capire che, se non si smaltiscono i "rifiuti", questi ben presto invadono le nostre piazze, le nostre strade, le campagne... ben note sono le conseguenze. L'**apparato depurativo** dell'organismo umano è una macchina perfetta, dotata di un sistema di recupero, trasformazione e smaltimento delle scorie. Organi il cui scopo è "smaltire" ciò che non serve, ciò che è di troppo. Alla base di tutto un elemento essenziale per il suo funzionamento, il più semplice: l'acqua. Così, come per l'ambiente

che ci circonda, accade che, anche nel nostro organismo, possano accumularsi diversi tipi di scorie, sostanze potenzialmente tossiche, le tossine. **Tossine endogene**, se originate dai processi metabolici, cioè i **radicali liberi**; **tossine esogene**, quelle originate dall'inquinamento ambientale, da regimi alimentari errati e addizionati di conservanti e additivi, da terapie farmacologiche prolungate, virus, batteri, e quelle che possiamo chiamare **tossine psichiche**, mediatori chimici indotti da stati prolungati di stress. Se gli organi addetti alla depurazione, gli **emuntori**, funzionano a regime, l'organismo si mantiene in equilibrio e da ciò deriva il benessere generale. In caso di **sovraccarico**, vale a dire quando sono prodotti più residui tossici di quanti gli emuntori riescano a smaltire, tali eccessi vanno ad accumularsi nel nostro organismo: una vera e propria **intossicazione**. Da questo accumulo di "rifiuti" può scaturire uno stato di malessere generale, non facile da comprendere nelle sue cause perché manifestato da un insieme di sintomi: pelle senza vitalità, tendenza al sovrappeso, ritenzione idrica (soprattutto a livello di pancia, cosce e glutei) digestione lenta, affaticamento, cali di concentrazione e rendimento, basso tono dell'umore. Che fare? La disintossicazione, alias **depurazione**, porta alla riduzione e all'eliminazione delle sostanze tossiche, svolge un ruolo di sviluppo del benessere e

### "4 moschettieri" ci liberano da tossine e scorie

**CARCIOFO:** I principi attivi sono contenuti nelle foglie. La **Cinarina** è presente in concentrazione massima durante la formazione del capolino (la parte usata in cucina). Le principali proprietà sono quelle coleretiche e colagoghe con una attività epatoprotettrice e antitossica: aumenta il flusso biliare. Protegge il fegato dai danni di sostanze chimiche e alcol. L'azione diuretica si evidenzia pienamente dopo circa 6 giorni

promuovendo la funzione depuratrice renale, grazie ai composti flavonici e ai sali minerali, potassio e magnesio, che il carciofo contiene. Assumere capsule di estratto secco mezz'ora prima dei pasti.

**CARDO MARIANO:** è il tonico per il fegato. La **silimarina** che esso contiene ha dimostrato un effetto protettivo contro molti tipi di tossine chimiche, incluso l'alcol. L'estratto è usato per migliorare la funzione epatica, proteggere contro i danni al fegato e accelerare la rigenerazione delle cellule epatiche danneggiate. La silimarina insieme alla silibinina, hanno proprietà antiossidanti prevenendo così la ossidazione dei lipidi e la distruzione delle membrane nelle cellule; blando lassativo. Controindicato in chi soffre di calcolosi biliare.

**TARASSACO:** indicato nei problemi digestivi e con insufficiente produzione di bile. Stimola la secrezione biliare da parte del fegato, e ciò spiega la sua ottima azione depurativa utile anche in caso di diete ricche di grassi. Blando diuretico. Controindicato ai soggetti con calcoli alle vie biliari di piccole dimensioni perché potrebbe smuoverli provocando una colica biliare.

**BARDANA:** attività diuretica e depurativa. Indicata in caso di pelle impura, acne, foruncolosi in genere; a livello intestinale combatte gli effetti esfolianti a carico della mucosa intestinale, dovuti ad abuso di additivi alimentari (presenti in quasi tutti i cibi dell'alimentazione di massa) e all'abuso di lassativi.

di prevenzione delle malattie.

In tal senso è consigliabile non aspettare che gli eventi si manifestino, ma prevenirli migliorando la buona funzionalità degli organi emuntori: fegato, reni, intestino e pelle.

Un corretto approccio a una depurazione fisiologica è quello di assecondare i mutamenti di stagione: i cambiamenti netti, freddo-caldo e caldo-freddo, sono i più indicati. Bene, dunque,

la primavera. Come orientarsi verso una efficace depurazione?

Buon'idea è adottare un regime alimentare che prediliga cibi contenenti sostanze antiossidanti (vitamina C ed E, Beta-carotene, Selenio), scegliendo gli alimenti tra quelli meno calorici e più ricchi in fibra, ortaggi, frutta e formaggi freschi, pesce.

Evitare alcol e fumo, bere molta acqua, riposare adeguatamente, praticare una moderata ma costante attività fisica.

Per rendere più efficace la depurazione possiamo inoltre avvalerci della **fitoterapia**, fondamentale per influire in modo mirato sul miglioramento delle funzioni degli organi emuntori, aiutando quindi il ritorno all'armonia delle funzioni alterate.

Dallo "scaffale" della natura potremo andare alla lettera B di **Bardana**, C di **Carciofo** e **Cardo mariano**, alla T di **Tarassaco** selezionando prodotti finiti di alta qualità, con il supporto del farmacista e del medico.

Solo conoscendo le specifiche indicazioni e controindicazioni dei rimedi potremo assumerli (singolarmente o in associazione) con la giusta sicurezza per un'immediata efficacia e un sicuro risultato terapeutico.

Utilizzando l'**estratto secco titolato** di questi rimedi ci allineiamo a un uso corretto della fitoterapia. L'azione di questi rimedi è mirata alla stimolazione di organi importanti, giusto sollecitarli, sbagliato eccedere.

Buona depurazione.