a cura del dottor **Renato Raimo**
farmacista titolare a Pisa, perfezionato in fitoterapia,
esperto in piante medicinali e fitopreparatore
www.fitoterapiadottorraimo.wordpress.com

Star bene? Parola d'ordine: DEPURARE

Sport, diete, medicinali e integratori, trattamenti di bellezza: tutto è utile, ma la strada per raggiungere il benessere è lunga e tortuosa. Da dove partire? Fondamentale è conoscere il proprio organismo, il terreno sul quale le abitudini quotidiane andranno a migliorare o a peggiorare il nostro stato di salute e di benessere generale.

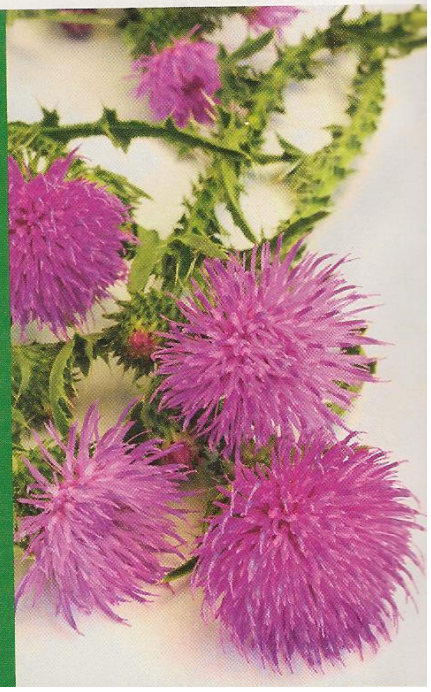
Il nostro corpo è come un terreno che produce frutti e accumula scorie, che vanno poi smaltite, soprattutto se si eccede nell'uso di farmaci e alcol, se si fuma o ci si ciba in maniera scorretta. Il nostro benessere comincia proprio da qui: depurare l'organismo dalle scorie del catabolismo e dalle tossine, aiutando gli organi addetti a questo scopo. Purificare e disintossicare: sono concetti che fanno ancora molta fatica a entrare nella comune idea di benessere. Eppure l'itinerario salutistico che preveda regole comportamentali sempre più precise, senza le quali quello stato di benessere da tutti ricercato rischia di diventare irraggiungibile, deve necessariamente prevedere la depurazione come punto di partenza. Tutto comincia da una correzione alimentare e un cambiamento dello stile di vita.

Buona idea è adottare un regime alimentare che prediliga cibi contenenti sostanze antiossidanti (vitamina C ed E, beta-carotene, selenio), scegliendo gli alimenti meno calorici e più ricchi in fibra, come ortaggi, frutta, formaggi freschi e pesce. E poi evitare alcool e fumo, bere molta acqua, riposare adeguatamente, praticare una moderata ma costante attività fisica.

Per rendere più efficace depurazione e disintossicazione possiamo avvalerci della fitoterapia, fondamentale per agire in modo mirato sul miglioramento delle funzioni degli organi emuntori, aiutando, quindi, il ritorno all'armonia di tutte le funzioni alterate. In particolare, la depurazione è fondamentale nei cambi stagionali, per favorire la preparazione al nuovo clima: per esempio, a fine autunno o inizio inverno è bene depurare l'organismo così da renderlo più forte nella battaglia contro virus e batteri, tipici della stagione fredda. E in primavera iniziare a depurare l'organismo un mese prima dell'arrivo del polline a cui si è sensibili, consente agli allergici di alleggerire il carico di tossine, così da sopportare meglio l'attacco degli allergeni che provocheranno la reazione infiammatoria. Infine, per le donne più attente alla bellezza, depurare vuol dire migliorare la salute e l'aspetto della pelle

DALLO SCAFFALE DELLA NATURA LE PIANTE PER LIBERARCI DI SCORIE E TOSSINE

- **CARCIOFO**: i principi attivi sono nelle foglie. Le principali proprietà sono coleretiche e colagoghe, epatoprotettrici e antitossiche: aumenta beneficamente il flusso biliare e protegge il fegato dai danni di sostanze chimiche e alcol. L'azione diuretica si evidenzia dopo 6 giorni, promuovendo la funzione depuratrice renale grazie ai composti flavonici e ai sali minerali, potassio e magnesio. Le capsule di estratto secco vanno assunte mezz'ora prima dei pasti.
- **CARDO MARIANO**: è usato per migliorare e proteggere la funzione epatica e accelerare la rigenerazione delle cellule danneggiate. Ha proprietà antiossidanti e previene la distruzione delle membrane nelle cellule. È anche un blando lassativo ed è controindicato in chi soffre di calcolosi biliare.
- **TARASSACO**: 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. È un blando lassativo ed è controindicato nei soggetti con calcoli biliari di piccole dimensioni, perché potrebbe smuoverli provocando una colica.
- **BARDANA**: ha attività diuretica e depurativa e aiuta anche la cute (soprattutto in caso di pelle impura, acne e foruncolosi). A livello intestinale combatte gli effetti esfolianti a carico della mucosa, dovuti ad abuso di additivi alimentari, presenti in quasi tutti i cibi, e anche all'abuso di lassativi.



ed è una strategia efficace in particolar modo per le fumatrici.
La fitoterapia risponde in modo completo, offrendo un effetto benefico e mirato. Ogni organo ha, infatti, un suo fitoterapico specifico: la bardana per la pelle, il tarassaco per la diuresi, il carciofo e il cardo mariano per il fegato. L'applicazione di fitoterapici di alta qualità a sostegno di questi organi preposti alla depurazione garantisce risultati sicuri ed efficaci. Il fegato, per esempio, organo delicato e importantissimo, può essere aiutato dal cardo mariano sia nel periodico sostegno delle sue funzioni, sia nei casi di patologie importanti, come l'epatite C. Dallo "scaffale" della natura potremo poi estrarre la lettera B della bardana, C del carciofo e la T del tarassaco, selezionando prodotti finiti di alta qualità, con il supporto del farmacista e del medico. Le tisane, seppur efficaci, devono lasciar spazio agli estratti secchi titolati, anche in miscele allestite dal farmacista preparatore, che potrà personalizzare la selezione delle piante. Soltanto 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 ci allineiamo a un uso scientifico della fitoterapia: l'azione di questi rimedi è mirata alla stimolazione di organi importanti e sollecitarli con prodotti "dosati" e "standardizzati" nel contenuto di principi attivi ben riportati in etichetta vuol dire efficacia della risposta fisiologica in piena sicurezza. Non mi resta che augurare, dunque, buona depurazione.