

DEPURIAMOCI DOPO GLI ECCESSI DELL'ESTATE!

L'ESTATE STA FINENDO...

Lo sappiamo, l'estate è sinonimo di rottura degli standard, ma alla fine dormiamo meno, mangiamo in modo sregolato, eccediamo nel bere alcolici. Del resto che estate sarebbe! Ma è pur vero che ci portiamo dietro disturbi della pelle, problemi intestinali, stanchezza e mal di testa. Eppure siamo appena tornati dalle ferie e in men che non si dica ci ritroveremo in autunno! Questa fase è importante per preparare il nostro organismo a resistere alle prossime aggressioni invernali. Come? Iniziando da una semplice e sana depurazione.

LA DEPURAZIONE

È una funzione fisiologica fondamentale nel nostro organismo. L'apparato depurativo è una macchina perfetta, dotata di un sistema di recupero, trasformazione e smaltimento delle scorie. Fegato, intestino, reni, pelle: sono organi il cui scopo è "smaltire", e questo è il momento di sostenerli! Infatti, in caso di sovraccarico, vale a dire quando sono prodotti più residui tossici di quanti gli emuntori riescano a smaltirne, 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. Se questo accade alla ripresa del lavoro tutto si complica.

IL CARCIOFO

Non a caso il carciofo si raccoglie a fine ottobre! Ottimo coleretico e colagogo con attività epatoprotettrice e antitossica, aumenta il flusso biliare e protegge il fegato dai danni di sostanze chimiche e alcool. Nelle foglie la cinarina si concentra maggiormente durante la formazione del capolino, la parte usata in cucina. L'azione diuretica si evidenzia dopo circa 6 giorni facilita la depurazione renale, grazie ai composti flavonici, potassio e magnesio, che il carciofo contiene. Assumere capsule di estratto secco mezz'ora prima dei pasti.

COSA FARE?

La disintossicazione, alias depurazione, riduce ed elimina le sostanze tossiche, svolge un ruolo di mantenimento fisiologico del benessere e di prevenzione delle malattie. Per una depurazione fisiologica occorre assecondare i mutamenti di stagione: i cambiamenti netti, freddo-caldo e caldo-freddo, sono i più indicati. Come orientarsi verso una efficace depurazione? Un regime alimentare che prediliga cibi contenenti sostanze antiossidanti (vitamina C ed E, beta-carotene, selenio), alimenti meno calorici e 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. E la Fitoterapia dallo "scaffale della natura" ci consiglia alla lettera B la bardana, C il carciofo e il cardo mariano, alla T il tarassaco. Utilizzando l'estratto secco titolato di questi farmaci naturali ci allineiamo a un uso corretto della fitoterapia.

di Renato Raimo



La sua carriera si sviluppa su diversi binari: dalle scienze di farmacia e fitoterapia, fino al suo noto lato artistico. In questa rubrica troverete i consigli della settimana del nostro "farmattore", tutor di fitoterapia nella trasmissione "Detto Fatto", che in ogni numero di LEI Settimanale vi guiderà verso l'uso corretto e scientifico della medicina naturale.