



Quest'estate ricomincio...naturalmente!

Di fitoterapia se ne sente parlare spesso in televisione, nelle riviste o tramite qualche nostro conoscente che una volta ne ha fatto uso. C'Ã¨ chi giÃ ha detto no da molto tempo alla medicina tradizionale, e chi invece rimane ancora scettico e preferisce non approfondire l'argomento poichÃ¨ reputa questi medicinali per niente efficaci, blandi quasi come fossero un placebo. Un vero peccato, visto che nei secoli passati i nostri avi avendo a disposizione soltanto la natura per curarsi, avevano imparato a farne buon uso per qualsiasi disturbo. Forse c'Ã¨ chi penserÃ che tutto questo sia ormai parte del passato e che ai giorni d'oggi le malattie sono cambiate, c'Ã¨ bisogno di cure forti e di rapido effetto.

E' chiaro ormai che nella nostra societ  la velocit  d'azione e tutti gli strumenti che permettono di svolgere compiti nel minor tempo possibile, sono parte della nostra vita, non possiamo farne a meno. Chi oggi tornerebbe ad utilizzare la vecchia connessione internet che avevamo una decina di anni fa, o meglio, chi preferirebbe parlare con un amico lontano aspettando una sua lettera scritta a mano? E' normale che in un mondo cos  frenetico e rumoroso tante persone non abbiano pazienza e tantomeno interesse per curarsi con lentezza, in modo naturale e soprattutto dando ascolto ai sintomi del proprio corpo piuttosto che 'spegnerli' con un antidolorifico.

Se   vero che dopo ogni estate ci si rinnova per affrontare un altro inverno, perch  quest'anno non approfittare per conoscere cosa la natura ha in serbo per noi?

Impariamo dalla fitoterapia per depurare il nostro corpo, stimolando, dunque, gli organi nelle loro funzioni, affinch  accelerino i processi di eliminazione. La depurazione dell'organismo avviene mediante l'espulsione delle tossine attraverso gli organi emuntori: pelle, reni, fegato, intestino, polmoni. Elenchiamo quindi le piante dalle propriet  disintossicanti:

- **Cardo mariano**, *Silybum marianum*,   utilizzato nella medicina naturale per curare i danni epatici causati da diverse malattie e intossicazioni: alcol, epatite, steatosi (il cosiddetto fegato grasso) e problemi biliari in gravidanza. La silimarina contenuta   inoltre in grado di stimolare la crescita di nuove cellule epatiche.
- **Tarassaco**, o *dente di leone*,   composto, tra l'altro, da steroli, tarasserolo, amirina, inulina, arginina e asparagina, agisce sul fegato e sui reni favorendo la depurazione e l'eliminazione degli accumuli tossici.   utile anche per combattere la stipsi e le eruzioni cutanee.
- **Le foglie di betulla**, grazie al loro contenuto in flavonoidi con propriet  diuretiche e depurative, sono utilizzate in erboristeria come coadiuvanti nella cura della ritenzione idrica, della cellulite, dell'ipertensione, dei calcoli renali e dell'iperuricemia.
- **L'Ortica**   ricca di vitamina C, potassio, ferro e silicio. Stimola fegato e reni e aiuta l'organismo a liberarsi dalle tossine e dalle sostanze di scarto. Ha un potente effetto diuretico e aiuta a drenare i liquidi; stimola l'apparato digerente ed   molto utile usarla durante una dieta dimagrante.
- **La Borragine**   una pianta rinfrescante e depurativa, che svolge un'azione diuretica e aumenta la sudorazione.
- **Il t  verde**   utile sia per il contenuto in polifenoli ad attivit  antiossidante, sempre utili nelle diete dimagranti, sia perch  debolmente diuretico e fonte di una piccola quantit  di caffeina, utile per tonificare l'organismo.
- **Il lampone**, ricco di antocianine,   una vera pianta depurativa di cui   stata dimostrata anche la capacit  di attivare il metabolismo dei grassi gi  accumulati nel fegato.
- **L'equisetolo**, noto anche con il nome di coda cavallina,   una pianta da sempre molto usata nella tradizione erboristica popolare. Le sue propriet  ne suggeriscono l'impiego soprattutto come rimineralizzante dei tessuti e come diuretico.