



DETOX

PULIZIE DI PRIMAVERA ANCHE DENTRO DI NOI

Prendiamoci cura del nostro fegato, per stare bene
e apparire al meglio

➤ *Dott.ssa Katia Panfili*

OMOTOSSICOLOGIA

UNA BRANCA DELLA MEDICINA NON CONVENZIONALE, DERIVANTE DALLA OMEOPATIA. IL DOTTOR RECKEWEG, SUO FONDATORE, AFFERMA CHE IL CORPO È PERENNEMENTE ATTRAVERSATO DA SOSTANZE TOSSICHE (OMOTOSSINE), SIA ESTERNE (BATTERI, VIRUS, TOSSINE ALIMENTARI O AMBIENTALI), SIA INTERNE (PRODOTTI DI RIFIUTO DEI VARI METABOLISMI). SE LE TOSSINE NON SONO TROPPO VIOLENTE, E SE I NOSTRI ORGANI EMUNTORI FUNZIONANO BENE, QUESTE VENGONO ELIMINATE DALL'ORGANISMO SENZA CREARE DANNI. AL CONTRARIO, RESTANO DENTRO DI NOI ALTERANDO GLI EQUILIBRI FISIologici. IL CORPO, A QUESTO PUNTO, REAGISCE SVILUPPANDO LA MALATTIA COME MECCANISMO DI DIFESA, FINALIZZATO AL RIPRISTINO DEI NORMALI EQUILIBRI INTERNI. SCOPO DELLA OMOTOSSICOLOGIA È DISINTOSSICARE L'ORGANISMO E RIPARARE I DANNI CAUSATI DALLE TOSSINE, ATTRAVERSO SPECIFICI FARMACI IN DILUIZIONE OMEOPATICA.

Nella vita ci vuole fegato

La "sacralità" del fegato era già nota ai nostri illustri predecessori.

Gli antichi Greci lo ritenevano foriero di coraggio, forza fisica e determinazione. I sacerdoti etruschi, invece, esaminando il fegato e altri visceri di animali sacrificati, traevano segni divini e propiziatori: la leggenda narra che persino la morte di Giulio Cesare fu predetta attraverso il loro esame, collocando la fine dei suoi giorni alle famose Idi di marzo.

Il fegato è il nostro laboratorio chimico; un perfetto centro metabolico, capace di degradare alcune sostanze e di produrne altre. Fabbrica e deposito di energia; centro dello smaltimento di tossine, batteri, virus, farmaci, alcol e metalli pesanti. È il nostro depuratore naturale. Un potente filtro senza il quale non possiamo vivere; ma come ogni altro filtro, per essere efficiente, deve essere pulito e ripulito periodicamente. Se così non fosse, verremmo danneggiati non solo dalle sostanze nocive presenti all'esterno, ma anche da quelle che si formano dentro di noi e che, per nostra incuria, non riescono a uscire. Altrettanto importante è la salute degli altri organi emuntori (ovvero quelli deputati all'eliminazione di sostanze di rifiuto), in particolare intestino e reni. Questi ultimi servono a depurare il sangue che a essi giunge, filtrandolo ed eliminando i prodotti residui del metabolismo attraverso le urine.

L'intestino, invece, è l'organo deputato alla scissione e all'assorbimento dei nutrienti, utili all'organismo, e alla eliminazione delle sostanze di rifiuto attraverso le feci.



Laura si guarda allo specchio come ogni mattina, ma oggi i suoi occhi le rimandano un'immagine che proprio non le piace. Il suo viso è spento, ha un colorito grigiastro, occhi gonfi e qualche imperfezione qua e là. In quell'istante decide che è giunto il momento di dedicarsi al suo aspetto esteriore, e forse anche alla sua salute. Prende appuntamento per una pulizia del viso, detossinante e rigenerante, presso il centro estetico in cui lavora una sua amica, e alle sei in punto esce dall'ufficio per farsi bella. Quando ecco arrivare la prima inaspettata domanda... "Come va il tuo fegato?". Sì, proprio così, Laura non ha capito male: "l'igiene" di questo organo, oltre al suo corretto funzionamento, è fondamentale per la nostra bellezza.

Depurare per stare bene

Se i nostri filtri, dunque, sono sporchi e intasati, le tossine restano dentro di noi e generano, tra l'altro, un processo di acidificazione che porta alla degradazione dei tessuti, a processi infiammatori e all'indebolimento delle difese immunitarie. Ci sentiremmo perennemente stanchi, privi di energia e assonnati: se anche spingessimo al massimo il pedale dell'acceleratore interno, la nostra macchina risponderebbe con prestazioni deludenti, assolutamente inferiori alle sue grandiose potenzialità.

COSA FARE PER POTER MIGLIORARE L'EFFICIENZA DI QUESTI FILTRI?

Assumere i fermenti lattici

Alcuni ceppi batterici (*Lactobacillus Acidophilus*, *Lactobacillus Casei*), soprattutto se presenti in alta concentrazione, risultano grandi alleati della nostra salute, sia perché vanno a rinforzare le difese immunitarie, sia perché agiscono direttamente contro le infezioni delle vie respiratorie e urinarie, nelle sindromi infiammatorie, nelle intolleranze e nelle allergie alimentari. Numerosi studi, inoltre, attribuiscono ai fermenti lattici il merito di ridurre la concentrazione di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Non limitiamo, dunque, l'assunzione dei probiotici (microrganismi vivi, in grado di produrre effetti benefici) in casi specifici, come a seguito di una terapia antibiotica o di sporadici episodi di disbiosi intestinale: assumiamoli sempre, con tranquillità, meglio lontano dai pasti per facilitarne l'assorbimento.

Bere almeno due litri di acqua al giorno

Non dimentichiamoci di questa buona abitudine, anche se non abbiamo sete: aiuteremo, così, i nostri reni a espellere più facilmente le sostanze di rifiuto.

Cibi da evitare

Carni rosse, uova, formaggi stagionati, zuccheri raffinati: tutti cibi di cui, nella stagione invernale, facciamo largo uso. Tali alimenti, infatti, contribuiscono a generare un processo di acidificazione che porta alla degradazione dei tessuti, a processi infiammatori e all'indebolimento delle difese immunitarie.

Cosa mangiare

Via libera alla frutta e agli ortaggi di stagione (soprattutto freschi), ricchi di vitamine, sali minerali e potenti antiossidanti. Li possiamo gustare anche insieme, preparando degli ottimi centrifugati da bere in qualsiasi momento della giornata: sedano, carciofo, cicoria e barbabietola, veri toccasana. Bisogna prediligere alimenti amari, perché stimolano il fegato e sono quindi la scelta giusta se vogliamo depurarci

OLTRE IL FEGATO

ALTRO ORGANO DA NON TRASCURARE È LA COLECISTI O CISTIFELLEA. QUESTA, TRA UN PASTO E L'ALTRO, IMMAGAZZINA LA BILE SECRETA DAL FEGATO, E LA RILASCIA QUANDO IL CIBO RAGGIUNGE L'INTESTINO. EMULSIONA I GRASSI, E PARTECIPA ALL'ASSORBIMENTO INTESTINALE DI QUESTI E DELLE VITAMINE A, D, E, K IN ESSI CONTENUTE.

ed eliminare le tossine. Da preferire il riso e il farro (soprattutto integrali), i legumi, il pesce azzurro, le carni bianche. Senza esagerare, mangiamo frutta secca e semi oleosi, preziosi perché ricchi di acidi grassi essenziali omega-3 e omega-6, proteine, vitamine e oligoelementi. Utilizziamo olio extravergine d'oliva, potente antiossidante, e insaporiamo gli alimenti con le spezie che più ci piacciono: zenzero, cannella, chiodi di garofano, curcuma, noce moscata, peperoncino. La natura è generosa... Sta a noi coglierne la ricchezza.

Sport all'aria aperta

Soprattutto in primavera, complici temperature miti e belle giornate, pratichiamo una sana e moderata attività fisica, soprattutto all'aperto. Aumentando l'irrorazione e l'ossigenazione dei tessuti, le tossine verranno meglio assorbite nel sangue e poi eliminate. Magari, al mattino, prima di andare a correre al parco, beviamo, ancora digiuni, un bicchiere di acqua tiepida e succo di limone appena spremuto; il fegato ci ringrazierà.

“ L'INTESTINO È L'ORGANO DEPUTATO ALLA SCISSIONE E ALL'ASSORBIMENTO DEI NUTRIENTI, E ALLA ELIMINAZIONE DELLE SOSTANZE DI RIFIUTO ”

livello dei quali svolge la sua azione coleretico-colagogo e drenante. È anche un blando lassativo e ipocolesterolemizzante.

CHI NON DEVE ASSUMERLO: Va evitato se si soffre di calcoli alla cistifellea o di gastrite e ulcera peptica, in quanto va a stimolare la secrezione di acido cloridrico nello stomaco.

COME ASSUMERLO: Le foglie, dal sapore amaro, si possono gustare in insalata insieme ad altre piante selvatiche. Se invece vogliamo seguire una terapia disintossicante, possiamo assumerlo sotto forma di infuso, estratto secco o tintura madre, un paio di volte al giorno dopo i pasti principali.

FUMARIA

(FUMARIA OFFICINALIS L.)

Appartenente alla famiglia delle Fumariaceae, deve il suo nome al fatto che la pianta, se sfregata, sprigiona un odore acre simile a quello del fumo. Cresce sia in prossimità del mare che in regioni collinari e montane, e se ne utilizzano le sommità fiorite (droga).

CONTIENE: Alcaloidi (fumarina), che ne sconsigliano un uso prolungato o dosaggi troppo alti. È ricca anche di flavonoidi, polifenoli, acido fumarico, caffeico e clorogenico.

PERCHÉ FA BENE: Agisce principalmente a livello del sistema epatobiliare, andando a modulare la secrezione della bile, e come antispastica delle vie biliari e intestinali. Rilevante anche l'azione eudermica che la pianta svolge, purificando la pelle e migliorandone lo stato fisiologico. Per questo trova impiego anche in caso di acne, eczema e altre dermatosi, anche in associazione alla Bardana.

CHI NON DEVE ASSUMERLA: È una pianta sostanzialmente sicura. Da evitare, però, dosaggi troppo elevati o periodi di assunzione troppo lunghi, a causa degli alcaloidi in essa contenuti.

COME ASSUMERLA: Può essere assunta come infuso, estratto secco o tintura madre, per 15-20 giorni al mese, seguiti poi da un periodo di sospensione.



PIANTE CHE STIMOLANO IL FEGATO

TARASSACO

(TARAXACUM OFFICINALE)

Appartenente alla famiglia delle Asteraceae, cresce ovunque come pianta infestante.

Già dal nome, di derivazione greca (taraxis = guarisco), ne capiamo l'importanza. È una pianta erbacea perenne con steli molto alti, che terminano con grossi fiori gialli. Si utilizza l'intera pianta fiorita (droga).

CONTIENE: Terpeni, steroli, inulina, flavonoidi, carotenoidi e acidi fenolici.

PERCHÉ FA BENE: È un ottimo depurativo stagionale. Gli organi di riferimento sono fegato e reni, a



“LA NATURA È GENEROSA... STA A NOI COGLIERNE LA RICCHEZZA”

CRISANTELLO AMERICANO

(CHRYSANTHELLUM AMERICANUM L.)

Appartenente alla famiglia delle Asteraceae, è meglio conosciuto con il nome di “Camomilla d’oro”.

CONTIENE: Flavonoidi, saponine (Chrysantellina A e B), polifenoli e terpeni.

PERCHÉ FA BENE: Favorendo l’attività di specifici enzimi del fegato, mostra una buona azione epatoprotettiva e drenante a livello epatobiliare. Particolarmente attivo nello smaltimento di sostanze tossiche e di alcol etilico, previene anche la formazione di calcoli biliari, renali ed epatici. La sua capacità di protezione dei vasi sanguigni, grandi e piccoli, lo rende indicato in caso di ristagno dei liquidi agli arti inferiori e gambe pesanti, insufficienza venosa, varici, emorroidi e aterosclerosi. Migliorando la funzionalità epatica, sembra ridurre i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Mostra anche un’azione antiossidante e antiradicali liberi.

CHI NON DEVE ASSUMERLO: Se ne sconsiglia l’uso a soggetti affetti da gastrite o ulcera peptica.

COME ASSUMERLO: Ne possiamo fare un decotto da bere un paio di volte al giorno o assumerlo sotto forma di tintura madre, estratto fluido o estratto secco nebulizzato.



CARDO MARIANO

(SILYBUM MARIANUM)

Appartenente alla famiglia delle Asteraceae, il cardo cresce abbondante nell’Italia centro-meridionale e nelle isole. Presenta foglie verdi con chiazze bianche che, secondo le antiche credenze popolari, rappresentano le gocce del latte della Madonna, cadute mentre allattava Gesù bambino. Per questo fu usato per lungo tempo dalle donne per aumentare la produzione del proprio latte. Oggi si utilizzano le sommità fiorite e i semi (droga).

CONTIENE: Flavolignani, flavonoidi, steroli, acido oleico e linoleico.

PERCHÉ FA BENE: La silimarina lo rende un ottimo rimedio per il fegato, ad azione protettiva, coleretica, colagoga e disintossicante. È in grado di ridurre notevolmente le transaminasi nel sangue e di rigenerare il tessuto epatico. Indicato nei casi di intossicazione epatica, dovuta ad abuso di alcol, cortisone e farmaci antinfiammatori (FANS); cirrosi ed epatiti croniche.



Apporta benefici anche a pazienti sottoposti a chemioterapia, il cui fegato è fortemente stressato dalla tossicità di tali trattamenti. Riduce, inoltre, i danni epatici provocati dall’assunzione accidentale del fungo *Amanita phalloides*.

CHI NON DEVE ASSUMERLO: Se ne sconsiglia l’uso a soggetti ipertesi, a causa della notevole quantità di tiramina (sostanza presente nel nostro organismo, che genera vasocostrizione e dunque aumento della pressione arteriosa), presente soprattutto nei semi.

COME ASSUMERLO: Viene assunto sotto forma di estratto secco o tintura madre e, anche ad alti dosaggi, risulta essere una pianta sicura.

LA STAGIONE DEL FEGATO

LA PRIMAVERA, IN FONDO, CI OFFRE UN'OTTIMA OPPORTUNITÀ: DIMOSTRARE AL NOSTRO CORPO SE E QUANTO GLI VOGLIAMO BENE. NON È UN CASO CHE LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE ASSOCIA ALLA PRIMAVERA IL FEGATO: È QUESTA LA STAGIONE MIGLIORE PER DISINTOSSICARCI E RINASCERE.

PICCOLO GLOSSARIO

- **AZIONE COLERETICA** = Propria di sostanze capaci di stimolare la secrezione della bile nel fegato.
- **AZIONE COLAGOGA** = Propria di sostanze capaci di potenziare il rilascio della bile dalla cistifellea, stimolandone il flusso verso l'intestino.
- **TRANSAMINASI** = Gruppo di enzimi capaci di favorire processi di trasformazione di alcune sostanze nel fegato. I più conosciuti sono indicati con le sigle AST, ALT, γGT. Parametri normali di tali enzimi sono indice di una buona funzionalità epatica.

“IL FEGATO È IL NOSTRO LABORATORIO CHIMICO; UN PERFETTO CENTRO METABOLICO, CAPACE DI DEGRADARE ALCUNE SOSTANZE E DI PRODURNE ALTRE”

ALTRI RIMEDI PER DEPURARE L'ORGANISMO

● CARCIOFO (CYMARA SCOLYMUS L.)

È una pianta ricca di polifenoli, e tra questi spicca la cinarina che, andando ad agire su fegato e vie biliari, conferisce alla pianta un'azione coleretica, epatoprotettiva e depurativa dell'organismo. Pur non essendo tossico, è bene che il carciofo non venga assunto dalle donne in gravidanza o in allattamento: la cinerina introdotta dalla madre passa nel latte, provocando dolorose coliche addominali nel lattante.

● LINFA DI BETULLA

Depura l'organismo da tossine e scorie metaboliche,

andando ad agire sul sistema linfatico e garantendo così una buona azione drenante e diuretica.

● DECOTTO DI GRAMIGNA

Vanta una buona attività depurativa e diuretica. Indicato in tutte le forme di affaticamento epatico e renale, è particolarmente efficace nella dissoluzione dei calcoli, purché accompagnato dall'assunzione di grandi quantità di acqua oligominerale.

● PILOSELLA E CENTELLA ASIATICA

Sono ottime piante diuretiche: favorire la diuresi è sempre consigliato, in quanto con l'eliminazione di un maggior volume di urina aumenta anche la quantità di tossine che lasciano l'organismo. ■