

Con l'arrivo della primavera, il nostro organismo è nel periodo migliore per eliminare le tossine accumulate durante l'inverno. Una buona **depurazione** si può ottenere in modo semplice e naturale attraverso poche semplici regole. L'**acqua** resta sempre la nostra principale alleata:

un'abbondante idratazione, infatti, consente di mantenere in attività i principali organi emuntori, i reni, che assieme al fegato rappresentano la più importante via di eliminazione delle sostanze di scarto del metabolismo. Ricordiamoci, dunque, di berne almeno un litro e mezzo al giorno, pura o con l'aggiunta di preparati che aiutino il drenaggio dei liquidi corporei.

I **cibi di origine animale**, come carne e derivati del latte, acidificando i tessuti ed i liquidi corporei, hanno un elevato potere infiammatorio, per cui tendono ad indebolire il sistema immunitario, favorendo l'insorgenza di malattie. Per questo è opportuno ridurre le quantità ove possibile, sostituendoli con prodotti del mondo vegetale, quali **verdure, frutta, legumi e semi**.

Non dimentichiamo, inoltre, che un consumo regolare di frutta e verdura fornisce un apporto naturale di vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti che aiutano il corpo ad eliminare più agevolmente le tossine.

Per favorire la depurazione, il regno vegetale ci fornisce numerosi prodotti, che ritroviamo frequentemente anche in preparati da assumere per detossificare l'organismo a seconda delle diverse esigenze individuali.

Il **tarassaco**, noto prevalentemente per la sua attività di stimolo sul metabolismo epatico e della cistifellea, ha un leggero effetto lassativo, favorisce il drenaggio e stimola la digestione. Non è da utilizzarsi in gravidanza, in allattamento e qualora vi siano problemi di occlusione delle vie biliari. Avendo, inoltre, un effetto inibitorio sull'aggregazione piastrinica, può potenziare l'effetto di alcuni farmaci anticoagulanti, antiaggreganti piastrinici e trombolitici, per cui ne è sconsigliato l'uso nei soggetti che assumono questo tipo di terapia.

Contiene vitamine dei gruppi B, C, E, flavonoidi, steroidi, acido linoleico e potassio. Attenzione a tal proposito a chi fa uso di supplementi di potassio, in quanto l'assunzione del tarassaco potrebbe determinare un quadro di iperkaliemia.

Il **carciofo**, di cui ne esistono numerose varietà (spinoso, violetto, romanesco, verde...), oltre ad avere un basso apporto calorico (22 calorie circa per 100 grammi), è ricco di **cinarina**, un polifenolo utile per contrastare disturbi epatici e biliari e per ridurre colesterolo ed azotemia.

Ha un buon contenuto in ferro, potassio, sodio, fosforo, vitamine del gruppo B e vitamina C. È ricco di fibre ed il suo decotto è utile per depurare la pelle. Se ne sconsiglia il consumo durante l'allattamento in quanto potrebbe ostacolare la fuoriuscita del latte.

La **bardana**, una Asteracea, è frequentemente utilizzata come drenante. Se ne utilizzano la radice e le foglie non solo per la loro azione depurativa di fegato, reni ed intestino, ma anche in dermatologia per la crosta lattea, diverse forme di acne, l'eczema e stati furfuracei. La radice della bardana, infatti, contiene dei principi con spiccata azione antibatterica ed antimicotica, da cui l'impiego per patologie cutanee, eczematose ed acneiche.

Il **finocchio**, nelle varietà dolce e selvatico, è ricchissimo in acqua e povero di calorie. Ha proprietà diuretiche e digestive ed è consigliabile anche durante l'allattamento, in quanto stimola la produzione di latte e ne migliora il sapore. Trova impiego anche nelle diete per chi è affetto da gotta, reumatismi, problemi intestinali (come la flatulenza) e problemi gastrici.

Favorisce, inoltre, la funzionalità epatica.

La **betulla**, di cui si utilizzano foglie, gemme e radici, è un ottimo rimedio naturale per la depurazione e la diuresi e svolge anche importanti azioni antinfiammatorie ed antisettiche.

Stimola l'attività renale, il microcircolo, la produzione di colesterolo buono (HDL), il drenaggio dei liquidi che si accumulano a causa della ritenzione idrica (che è alla base del processo infiammatorio che provoca la cellulite) ed il buon funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio.

È controindicata per gli allergici all'aspirina (contiene, infatti, dei salicilati), per chi utilizza cronicamente farmaci diuretici, ipotensivi, anticoagulanti, antiaggreganti piastrinici, FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei) per la gastrolesività, barbiturici ed altre sostanze psicoattive. (sedativi, ansiolitici o antidepressivi). È, inoltre, sconsigliata in gravidanza.

Ricordiamoci, infine, che un buon **esercizio fisico**, oltre a mantenere attivo tutto il corpo, compresi

gli organi interni, consente, attraverso la produzione di sudore, di espellere ulteriori sostanze di scarto. È sufficiente una camminata giornaliera di 30 minuti per avvertire benefici immediati.

Barbara Di Fiore