

# Depurarsi dolcemente

a cura della dottoressa **Enrica Mari** - specialista in Gastroenterologia e Medicina Interna - esperta in Medicina Naturale

**S**iamo in primavera! La natura si risveglia e come tutti gli esseri viventi anche noi sentiamo la necessità di ridestare il nostro organismo mettendo in atto alcune semplici regole che possono essere di facile applicabilità: movimento, alimentazione più calibrata e, naturalmente, un sistema di pulizia. E quale modo è più semplice e naturale se non quello di pulire l'organismo dalle tossine andando a drenare quegli organi già natural-

mente deputati a svolgere un ruolo di smaltimento: fegato e reni? Inoltre, anche la pelle può aver bisogno di una "rinfrescatina" e se non ne beneficia dopo questo primo intervento, possiamo occuparcene in un secondo tempo. In primo luogo dobbiamo metterci d'impegno perché per fare un buon drenaggio è indispensabile bere tanta acqua, vale a dire almeno due litri al giorno (meglio se un po' di più). Successivamente, pren-

**Ci sono rimedi che eliminano le tossine, facilitano il funzionamento dell'apparato urinario e del fegato e fanno diventare più bella la pelle. Scopriamoli insieme**

dere in esame delle sostanze, da aggiungere all'acqua bevuta durante la giornata, che possono essere omeopatiche, fitogemmoterapiche, Ayurvediche ed infine organoterapiche.

E' sempre consigliabile aggiungere la sostanza prescelta (in gocce) all'acqua da bere giornalmente (quindi in una bottiglia da un litro) in modo che venga diluita naturalmente e si possa fare un drenaggio durante tutto il giorno senza quasi accorgersene.

**Così come si procede alla pulizia degli ambienti in cui viviamo, è possibile "svecchiare" i nostri organi**

## **Perché depurarsi?**

E' un concetto diverso dall'assumere un diuretico, perché non è solo un'eliminazione di liquidi ma si interviene su organi e tessuti, rimuovendo tutte quelle tossine che si sono accumulate nel nostro organismo nelle stagioni precedenti. Fegato e rene sono senz'altro gli organi primariamente interessati in questo processo: il primo è un grande regolatore biologico ed il rene è sede di importanti scambi elettrolitici. Quindi vanno



entrambi salvaguardati.

Il buon funzionamento del fegato già nel Medioevo era considerato basilare per assicurare all'uomo "umore stabile e gioioso" ed, infatti, Santa Ildegarda, grande terapeuta tedesca di quella lontana epoca, consigliava come purificazione di un fegato intossicato di ricorrere all'elisir di scolopendrio, oggi giorno non più possibile perché questa felce appartiene ad una specie protetta.

Allo stesso modo Ildegarda, a testimonianza dell'importanza di eseguire una purificazione stagionale, suggeriva per il benessere dei reni di sottoporsi ogni primavera alla cura dell'elisir d'assenzio che ne migliora l'irrorazione sanguigna. L'importanza di tale pratica è sug-

### **Drenare l'organismo significa anche influire positivamente sull'aspetto della pelle**

gerita anche dalla più antica medicina Ayurvedica che, infatti, consiglia, ad ogni cambio di stagione, dei trattamenti più articolati (Panchakarma) che mirano comunque alla pulizia degli organi anche con una finalità preventiva per quanto riguarda le malattie.

### **Operazione drenaggio**

Per quanto riguarda il fegato, se prendiamo in esame rimedi omeopatici, ci possiamo basare su sostanze come il *Cardus Marianus*, il Tarassaco (o Dente di Leone) o anche il *Solidago* (o Verga d'Oro) che hanno valenza anche a livello renale. Questi preparati possono essere assunti semplicemente come gocce (20-30 gtt per litro d'acqua) ma anche sotto forma di infuso mettendone un cucchiaino per ogni tazza d'acqua.

Sul rene si può intervenire anche con il *Berberis Vulgaris* (o Crespino) sempre con le stesse modalità.

Per rendere tutto più semplice, si può iniziare preparando delle tazze



*Cardus Marianus* courtesy: ayahod.com

di infuso con la singola sostanza. Anche perché incominciare a bere quantità considerevoli di acqua non è sempre facile visto che generalmente non abbiamo la consuetudine a farlo. Comunque, siamo abituati a bere solo quando avvertiamo la sete, ma non ci rendiamo conto quanto sia superiore la nostra necessità di acqua rispetto al fatto di avvertirne il bisogno.

Se si preferisce, invece, utilizzare preparati fitogemmoterapici possiamo considerare il *Rosmarinus Officinalis* per il fegato e la *Pilosella* per il rene, sempre con la stessa modalità di assunzione già indicata precedentemente.

Se, viceversa, preferiamo affidarci ai preparati Ayurvedici, dobbiamo ricordare che, in questo caso, il concetto di singolo organo è tenuto in minor considerazione a fronte di una osservazione dell'organismo in toto, con un'azione di rimozione delle tossine (ama - come vengono definite in sanscrito).

I preparati potranno essere a base di *Tribulus Terrestris*, *Tinospora Cordifolia* e *Glycyrrhiza glabra*.

O, anche, un classico detossificante Ayurvedico: la *Triphala*, composta appunto da tre componenti (*Terminalia chebula*, *Terminalia bellerica* ed *Embllica officinalis*). Questi preparati sono facilmente assumibili in compresse o tavolette, con acqua, durante il giorno.

Per finire, gli organoterapici sono estratti d'organo (generalmente di derivazione suina: l'animale più compatibile con la specie umana) e servono a dare sostegno e stimolazione all'organo stesso. Per il fegato assumeremo Foie in forma omeopatizzata alla 4 CH o anche in fiale. Per il rene: Rein, omeopatizzata con la stessa modalità.

Non abbiamo scordato la pelle, perché se da tutto questo non ha tratto giovamento, possiamo allora procedere all'assunzione di un composto omeopatico come la *Fumaria* oppure fitogemmoterapico come l'*Ulmus* od ancora organoterapico (*Peau 4 CH*), che hanno effetti specifici sul colorito e la lucentezza della cute.

Per ricevere ulteriori informazioni è possibile inviare una e-mail a: [enrica.mari@fastwebnet.it](mailto:enrica.mari@fastwebnet.it). ■