

di *Ambra Pedrazzini*, farmacista  
ed esperta in fitoterapia,  
e *Corrado Giua Marassi*, docente  
Fitoterapia Clinica Università di Trieste

# Le armi verdi

**Aiutare  
l'organismo  
a depurarsi  
dagli xenobiotici  
è importante per  
il benessere  
generale.  
Quali sono  
i fitocomplessi  
da consigliare**

**Q**uotidianamente il nostro organismo è bersagliato dalle sostanze con cui entra a contatto. La maggior parte non determinano alcun tipo di beneficio, ma anzi è auspicabile che siano eliminate per scongiurare eventuali effetti dannosi a cellule e tessuti. La **depurazione** rappresenta la fisiologica via attraverso la quale l'organismo è in grado di liberarsi delle sostanze di rifiuto e contribuisce pertanto al mantenimento dello stato di benessere. Data l'enorme importanza di quest'opera di tutela, e visto il gran numero di **xenobiotici** che ci circondano, l'azione depurificante è svolta da più organi. Gli organi emuntori principali sono rappresentati dai distretti corporei che impattano con il maggior numero di agenti tossici e sono organi di primaria importanza nel metabolismo, come **fegato** e **reni**, oppure organi di "confine" tra l'esterno e l'interno dell'organismo, come la **pelle**, l'**intestino** e i **polmoni**.

## DANNI DA ACCUMULO

Gli attuali stili di vita hanno aumentato in modo esponenziale la quantità di agenti tossici da cui l'organismo deve proteggersi abitualmente e, vista l'elevata richiesta, spesso gli organi emuntori non riescono a promuovere un'azione detossificante completa. L'assunzione smisurata di xenobiotici può provocare un **eccesso di radicali liberi e tossine** nell'organismo che possono evolvere in una sintomatologia da accumulo. Questa si manifesta come uno stato di malessere generale che frequentemente può includere **astenia**, **dolori articolari**, **cefalea**, **acne**, **eczema** e **dolori articolari**. Inoltre può portare all'esacerbazione di disturbi già presenti nella storia clinica individuale del paziente. Per sostenere l'azione depurativa degli organi emuntori è possibile ricorrere a un esteso armamentario di piante medicinali che assolvono dolcemente, ma con incisività a questa funzione. Il loro impiego può essere suggerito per brevi periodi di tempo, come in concomitanza a una terapia farmacologica o in periodi stagionali, oppure può essere consigliato per cicli più estesi laddove il paziente sia





# CONTRO LE TOSSINE

## PIANTE MEDICINALI AD AZIONE DEPURATIVA

esposto ripetutamente e doviziosamente ad agenti tossici. È possibile classificare i fitoterapici ad azione depurativa in base al loro target biologico (si veda la tabella qui a fianco).

### UN AIUTO PER IL FEGATO

Il **cardo mariano** rappresenta il rimedio naturale di elezione per stimolare la rigenerazione dell'epatocita danneggiato. Questa straordinaria

attività, documentata in numerosi modelli sperimentali, è riconducibile essenzialmente alla presenza di silimarina nel fitocomplesso. La **silimarina** è infatti un potente antiossidante in grado di interagire con i radicali liberi trasformandoli in composti più stabili, meno reattivi e pertanto incapaci di determinare danni al tessuto. L'azione epatoprotettiva del cardo mariano risulta essere vantaggiosa per tutti quei pazienti che sono sottoposti a un terapia con farmaci il cui metabolismo grava fortemente sul fegato.

Tra i farmaci che vengono ricordati per il loro impattante metabolismo epatico si annoverano: il *paracetamolo*, l'*acido valproico*, l'*allopurinolo*, l'*amiodarone*, la *fluoxetina*, l'*isoniazide*, il *ketoconazolo*, la *rinfamicina*, le *statine* e le *tetracicline*. In concomitanza con tali terapie può pertanto rappresentare un valore aggiunto il consiglio, da parte del farmacista, di cicli di cardo mariano al fine di proteggere il fegato

#### • FEGATO

Cardo Mariano  
Curcuma  
Tarassaco  
Carciofo

#### • PELLE

Bardana

#### • RENI

Tarassaco  
Ortica  
Equiseto  
Pilosella  
Betulla



# Fitoterapia



dal sovraccarico metabolico. Oltre i pazienti sotto terapia farmacologica, si potrebbe estendere l'impiego del cardo mariano anche ai più giovani che appesantiscono il fegato con un largo consumo di alcool e sigarette. In ogni caso è bene ricordare di consigliare l'impiego di cardo mariano sempre sotto forma di **estratto secco titolato** e mai sotto forma di soluzione idroalcolica, dato che l'alcool presente nella formulazione andrebbe solo ad amplificare un insulto già in atto.

Anche la **curcuma**, corrente protagonista di numerosi studi scientifici, vanta proprietà epatoprotettive grazie alla sua contemporanea azione antiossidante e antinfiammatoria. Inoltre esercita un complessivo beneficio epatico in virtù della sua azione coleretica-colagoga che stimola la produzione, la fluidificazione e il riversamento della bile nell'intestino. La curcuma sarà pertanto indicata dal farmacista in tutte quelle condizioni in cui si vogliono avere degli effetti meno mirati sul fegato ma più globali sulla salute epatobiliare.

I fitoterapici più efficaci nell'esprimere un'azione coleretica-colagoga sono però il carciofo e il tarassaco.

Il **carciofo** viene largamente impiegato anche come epatoprotettore e ipocolesterolemizzante, ed è infatti impiegato come adiuvante nel trattamento di moderate iperlipidemie. Il **tarassaco** ha un'azione sovrapponibile a quella del carciofo, ma grazie all'elevato contenuto di **potassio** nel suo fitocomplesso, è in grado di promuovere contemporaneamente anche un'azione drenante. In questo modo assicura una detossificazione più completa agendo sui due più importanti crocevia depurativi. La loro azione è suggeribile soprattutto in concomitanza all'assunzione di farmaci che inducono stasi del flusso biliare quali: *amoxicillina* e *acido clavulanico*, *eritromicina*, *fenotiazine* e alcuni *contraccettivi orali*. Alcuni individui, per una coesistenza di fattori genetici e ambientali, tendono a manifestare attraverso la pelle un malessere fisico dovuto a un accumulo di tossine. Le **manifestazioni cutanee** possono variare dalla lesione eczematosa, alla dermatite seborroica, alla foruncolosi e all'acne comparativamente alla predisposizione individuale. Per questi individui il miglior provvedimento fitoterapico è rappresentato dalla **bardana**. Grazie alla sua azione antinfiammatoria, detossificante e stimolante della secrezione epatobiliare e della diuresi si profila come la soluzione naturale elettiva per chi soffre di disturbi cutanei.

## LA DEPURAZIONE RENALE

La **diuresi** ha una funzione decisiva per il mantenimento dell'omeostasi dell'organismo. Oltre a concorrere alla regolazione della pressione sanguigna e della temperatura corporea, la sua principale funzione è eliminare scorie e tossine dall'organismo attraverso il ricambio idrico. Affinché sia garantita una corretta

attività diuretica e venga pertanto potenziata l'azione depurativa a opera dei reni, è necessario assicurare abitualmente all'organismo un volume notevole di acqua, stimato orientativamente tra 1,5 e 3 litri, a seconda di fattori climatici e individuali. Quando l'apporto di liquidi risulta insufficiente, o la dispersione nell'ambiente aumenta come durante il periodo estivo, l'organismo può entrare in una condizione di **disidratazione**. Se la disidratazione eccede l'1% del peso corporeo, si manifestano i primi effetti negativi sul benessere fisico; una perdita di liquidi maggiore del 2% diventa pericolosa per l'organismo e provoca disturbi di diversa natura, da una forte spossatezza, al mal di testa e alla difficoltà di concentrazione.

#### LE PIANTE AD AZIONE DIURETICA

I fitocomplessi che sono in grado di implementare la depurazione renale sono numerosi e alcuni sono maggiormente indicati per soddisfare specifiche esigenze.

L'**equiseto** e l'**ortica** manifestano un'incisiva azione diuretica e risultano particolarmente indicate per le donne mature in cui è necessario rinforzare il tessuto osseo. Quest'ultima indicazione è dovuta all'elevata presenza di minerali nel fitocomplesso che giustifica l'azione remineralizzante, preventiva nei confronti dell'osteoporosi. L'equiseto, essendo più abbondante di silicio, può essere consigliato per le donne già in **menopausa** mentre l'ortica è più auspicabile nel **climaterio**. Entrambi possono essere consigliati con successo anche nelle condizioni di fragilità degli annessi cutanei.

La **pilosella** e la **betulla** sono due fitoterapici altamente efficaci come stimolanti della diuresi e sono preferibili per quelle giovani

con ritenzione idrica, che spesso si accompagna all'assunzione di contraccettivi orali. L'efficacia dei fitocomplessi ad azione diuretica-drenante può essere magnificata dalla scelta di prodotti fitoterapici in **forme farmaceutiche liquide** che necessitano dunque di acqua per l'assunzione (estratti fluidi, flaconi per os, tisane). Queste infatti favoriscono in prima battuta l'incremento di liquidi nell'organismo, attivando così il processo di diuresi, ma soprattutto educano il paziente all'abitudine di implementare l'introito idrico, specie lontano dai pasti.

La tecnologia e l'industrializzazione hanno esposto l'uomo a una moltitudine di agenti tossici per i quali l'evoluzione non ha ancora messo a punto un corredo metabolico sufficiente per proteggere in toto l'organismo. Questo è evidenziato dalla progressione di incidenza di numerose patologie di natura allergica, autoimmune e tumorali. Davanti a questa realtà appare ovvio quale sia la più corretta dimensione umana: quella naturale. Pertanto, anche in un contesto salutistico, la proposta di soluzioni naturali, basate sul concetto di *greenpower*, appare del tutto pertinente. Il farmacista può configurarsi non soltanto come punto di riferimento per il consiglio di rimedi fitoterapici efficaci, ma anche come portavoce di uno stile di vita ecologico, più conforme alla natura umana. 

