

ORGANI EMUNTORI

Dott.ssa Berenice scarabelli

La depurazione è un processo fisiologico ininterrotto che avviene all'interno del nostro organismo, ed è in larga misura responsabile dello stato di benessere generale dello stesso. Inizia a livello di tessuto interstiziale per poi completarsi con i vari organi emuntori.

Qualsiasi trattamento sia estetico che chirurgico non può ottenere un buon risultato se non si procede prima ad una vera e propria depurazione dell'organismo. Non è possibile pensare ad un trattamento per la "cellulite" efficace se prima non si ha proceduto con una depurazione dei tessuti stessi; o ancora è possibile ridurre un'inflammatione del corpo non solo con farmaci ma anche con una "pulizia" dei tessuti dalle tossine.

Perché ci intossichiamo?

I possibili problemi, derivano dal fatto che oggi il corpo umano è sottoposto ad innumerevoli sollecitazioni (alimentazione scorretta, fumo, alcolici, stress, mancanza di sonno, sedentarietà, malattie batteriche e virali, ambienti di lavoro inquinati, utilizzo disinvoltato dei farmaci) e pertanto i sistemi naturali di eliminazione non riescono a gestire un carico di lavoro così impegnativo.

Possiamo immaginare il nostro sistema di depurazione come una grande filtro, che ovviamente non potendolo sostituire, lo dobbiamo assolutamente mantenere pulito. Un filtro pulito continuerà a svolgere le sue normali funzioni, uno "intasato" creerà una situazione di "ingorgo" che si ripercuoterà sull'intero organismo.

Gli organi coinvolti nel processo di depurazione sono chiamati "emuntori" (che espellono) e sono: fegato, reni, intestino, sistema linfatico, polmoni e pelle.

COME RICONOSCERE I FILTRI INTASATI	
FEGATO	bocca amara, alito pesante, emicranie postprandiali, prurito, digestione lenta, pelle impura...
RENI	Borse sotto agli occhi, urine non trasparenti...
INTESTINO	Stitichezza, meteorismo, malassorbimento...
SISTEMA LINFATICO	Occhiaie, influenze ricorrenti, stanchezza, ritenzione idrica...
POLMONI	Catarro, starnuti frequenti, sinusite...
PELLE	Comedoni, brufoli, chiazze eritematose...

Attraverso il processo di disintossicazione, il nostro corpo, provvede all'eliminazione delle molecole endogene ed esogene: molecole che hanno esaurito la propria funzione, tossine e scorie metaboliche. Le tossine possono essere dovute al metabolismo dei batteri o possono essere sostanze di natura

chimica (pesticidi, fertilizzanti, ormoni, antibiotici, metalli, solventi, coloranti, conservanti...) che si trovano negli alimenti e nell'ambiente. Le scorie metaboliche sono invece i prodotti di rifiuto delle reazioni che avvengono nell'organismo, che possono produrre anche radicali liberi (molecole impazzite perché in cerca di stabilità). Spesso queste scorie danno origine nell'intestino a fenomeni putrefattivi e fermentativi. Per migliorare lo stato di benessere generale dell'organismo si può operare su più livelli:
seguire una dieta equilibrata, utilizzare se necessario piante depurative, fare attività fisica, migliorare l'ambiente in cui si vive, ridurre lo stress.

In questo articolo ci soffermeremo sul concetto di dieta equilibrata:

COSA FARE

- suddividere gli alimenti nei tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini,
- bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno,
- consumare dalle 3 alle 5 porzioni al giorno di frutta e verdura (ricca in acqua, sali minerali, vitamine ed antiossidanti),
- preferire carboidrati complessi integrali a quelli semplici (lo zucchero è definito come il dolce veleno!),
- preferite i grassi vegetali a quelli animali (olio extra vergine di oliva non deve mai mancare, scegliere il burro alla margarina),
- consumare anche frutta secca tipo arachidi, noci e mandorle (ricca in acidi grassi essenziali),
- consumare giornalmente proteine, meglio se ad alto valore biologico,
- consumare 2-3 uova alla settimana,
- consumare almeno 3 porzioni di pesce alla settimana,
- preferire le carni bianche (pollo, tacchino, coniglio...) alle rosse (manzo, vitello, maiale),

COSA NON FARE

- eccedere in cibi conservati o troppo elaborati,
- eccedere con il sale e con lo zucchero (come succhi di frutta e bevande zuccherate),
- eccedere con i caffè
- consumare fritti più di una volta a settimana,
- consumare bevande alcoliche in eccesso (è consigliato il vino rosso nelle quantità di un bicchiere/giorno per la donna e due per l'uomo)
- consumare troppi cibi ricchi di grassi animali (quando necessario sarebbe da preferire il burro alla margarina)
- saltare la colazione
- mangiare alimenti fuori stagione

A completamento di tutto ciò si può intervenire con la fitoterapia, che è importantissima per influire selettivamente sul miglioramento delle funzioni dei singoli organi interessati.

ORGANO	PIANTE OFFICINALI e INTEGRATORI ALIMENTARI
FEGATO	Tarassaco, Carciofo, Cardo Mariano, Bardana, finocchio, Betulla, Ortica, Rosmarino, Genziana, Cicoria...
RENI	Coda Cavallina, Agrimonia, Pilosella, Mirtillo rosso, Betulla, Tarassaco,
INTESTINO	Malva, Altea, Rabarbaro, Quercia Marina, Aloe, Menta, Melissa, Rosmarino, Salvia, Crusca, Carbone vegetale, fermenti lattici,
SISTEMA LINFATICO	Betulla, Equiseto, Orthosiphon, Tarassaco, Sambuco, Pilosella, Centella Asiatica, Vite Rossa, Mirtillo nero
POLMONI	Altea, Eucalipto, Echinacea,
PELLE	Bardana, Lievito di birra, Aloe, Rosa canina, Olio di Borragine, Ginko Biloba

FONTI:

Jane Alexander, "Come disintossicarsi liberando il corpo, la mente e le emozioni", Tecniche nuove, 1999.

"Le sostanze naturali per la depurazione dell'organismo", supplemento di Aboca Informa, edizione 2004.

Maria Treben, "La salute dalla Farmacia del Signore", Edizione Ennsthaler, 1980.

www.lerboristeria.com

www.erboristeriaedaltro.it

www.vivailfitness.it