



Blütezeit: Mai-Juli.
Sammelzeit: Mai-Juli.
Wirkung und Anwendung: In der Anwendung des Frauenmantels hat sich seit dem Mittelalter bis zum heutigen Tage der Volksarznei kaum etwas geändert. So schreibt H. Schubert: „Eines hohen Ansehens erfreut sich in der Volksarznei dieses Heilmittel gegen Darmkatarrh, dessen kräftige Abkühlung der Der Gehalt an Gerbstoff und einem Saponin reichhaltig, bewirkt Anwendung, ebenso wie bei den auf dieser Grundlage, insbesondere bei den Störungen: Kopfschmerz, Benommenheit, unregelmäßigen Störungen usw.“
Die harntreibende Wirkung (Saponin) wird von manchen Beobachtern besonders hervorgehoben und selbst bei Wasser- und Salzstoffwechsellagen, besonders wenn dieselben auf sehr häufige und starke Periode, beruhen. Außerdem dient die Frauenmantel zur Behandlung von Wunden, akuten Entzündungen des Darmes oder Katarrh. Außerdem in Ergänzung der Zufuhr — zur Behandlung katarrhalischer Zustände.

Dosierung:
3 Teelöffel auf 1 kleine Tasse Wasser, 10 Minuten
bis 2 Tassen täglich.
Oder in Mischung:
Frauenmantel 40,0
Melisse
Schaufgarbe
Johanniskraut je 20,0
2mal täglich 1 Tasse.

FRAUENMINZE, MAIBLATT, SCHMECKBILDE
(Körbch...

Das aus dem Or...

LA DISINTOSSICAZIONE IN NATUROPATIA

Benvenuti in un
meraviglioso viaggio nella
vitalità e nella salute!

Partendo dal concetto di salute espresso dall'OMS :
«La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia e di infermità»
Proviamo ad analizzare tale concetto, con gli occhi del Naturopata.

Davanti ad un disturbo o malattia, le persone si trovano di fronte a due possibilità: sottoporsi a terapia farmacologica oppure disintossicarsi, cioè riportare l'organismo in quella condizione di equilibrio energetico che corrisponde alla salute.

La disintossicazione pertanto non si occupa del sintomo in sé, ma di quel particolare equilibrio che, alterandosi, ha permesso il manifestarsi di sintomi particolari. In qualunque situazione possiamo intervenire con la disintossicazione, anche in caso di patologie di vecchia data: cambierà il tempo necessario per risalire la china della salute, ma otterremo sempre un miglioramento generale delle condizioni fisiologiche.

Perché dobbiamo occuparci di disintossicazione, quando uno dei nostri organi principali, il Fegato, è già deputato a questa attività? La risposta è semplice: il tipo di vita che ci caratterizza in questi ultimi decenni, è stato influenzato molto dalla Chimica. Molte sostanze che utilizziamo nella vita quotidiana sono prodotte in laboratorio (detersivi, detergenti, prodotti per il corpo, prodotti per i tessuti...); in agricoltura si utilizzano quantità notevoli di sostanze chimiche quali diserbanti, fertilizzanti, antiparassitari, ecc. Tutte le macchine intese come automobili, camion, aerei, per funzionare usano carburanti che emettono nell'atmosfera gas di scarico. Molte aziende, nei più svariati settori, hanno prodotti di scarto delle lavorazioni, che vengono scaricati nei fiumi. E molto altro che potremmo elencare! Essendo uomini che vivono su questo pianeta, siamo costretti, come gli altri esseri viventi, ad assorbire parti di queste sostanze. Ogni persona ha una sua particolare tolleranza, per alcuni a volte si arriva alla "saturazione" e cominciano così i primi problemi:

- stanchezza, malessere;
- risvegli nella notte
- nervosismo persistente
- scarso appetito al risveglio
- mal di testa ricorrenti;
- dolori muscolari e dolori articolari;
- sindrome da stanchezza cronica;
- fibromialgia;
- ipersensibilità ai prodotti chimici (profumi, fumo, benzina);
- intolleranza alla caffeina.

Tutti questi sintomi, indicano una disfunzione epatica, non un

danno strutturale dell'epatocita. Dagli esami del sangue, le transaminasi (AST, ALT) sono enzimi che si trovano principalmente all'interno della cellula epatica, pertanto una loro maggior presenza nel sangue indica un danno all'epatocita. Il rialzo delle transaminasi o della bilirubina indica sicuramente che qualcosa non va a livello epatico e spetta al medico fare la diagnosi e prescrivere la terapia appropriata. Spesso però, tutti i sintomi sopracitati, sono accompagnati da esami del sangue nella norma! Consideriamo che il fegato si occupa ogni giorno di detossificazione attraverso 2 sistemi enzimatici:

Enzimi di Fase I: funzionalizzazione, fase che avviene grazie ad enzimi della famiglia dei "citocromi".

Enzimi di Fase II: coniugazione, fase che consente la solubilità della molecola tossica e quindi la sua eliminazione

Se il nostro sistema di detossificazione è travolto da una patologia o da molte tossine accumulate, possono comparire alcuni sintomi: proprio quelli indicati sopra!

Allora siamo pronti per una Disintossicazione vera e propria!!



e del tessuto connettivo; la linfa è il fluido per eccellenza che raccoglie molte sostanze tossiche quando il corpo non riesce ad eliminarle completamente. Il tessuto connettivo, che comprende anche lo spazio intercellulare, definito Matrice Extra cellulare (ECM), è quel particolare tessuto che, secondo i canoni della Naturopatia, della Omeopatia e della Omotossicologia, si intossica quando ormai il corpo è saturo di tossine, in prossimità di patologie cronico degenerative, a volte già conclamate. ECM è una rete macromolecolare composta da proteoglicani, collagene, elastina, fibronectina e molte altre glicoproteine. Si può definire come uno spazio di comunicazione tra le cellule. Qui avvengono ad esempio, molti legami fra proteine e i loro recettori. Molti articoli degli ultimi anni, su riviste scientifiche internazionali, descrivono le caratteristiche di questa struttura particolare (1,2)

Ecco perché occorre promuovere un drenaggio epatico e connettivale, andando a rimuovere quelle tossine intrappolate nello spazio extracellulare.

Come possiamo fare questo?

Se vogliamo analizzare informazioni semplici e di rapido effetto, dobbiamo focalizzarci sulle seguenti indicazioni:

- 1) Curare l'alimentazione e l'idratazione (3)
- 2) Fare movimento
- 3) Utilizzare piante depurative epatiche e drenanti del connettivo
- 4) Lavorare sulla propria componente psico-emotiva;

Valutiamo ognuno di questi punti, a livello generale, tenendo conto che ogni persona è un caso a sé, per cui queste indicazioni sono da considerare come generiche e dovrebbero essere ottimizzate per ognuno.

Alimentazione e idratazione: necessario variare molto i cibi, prediligere alimenti naturali e freschi, consumare frutta e verdura fresche ogni giorno, evitare pasti troppo abbondanti in cui siano presenti troppi cibi diversi per ogni pasto. Bere



almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno.

Movimento: l'attività muscolare, di qualunque tipo sia, favorisce il massaggio dei vasi sanguigni e linfatici, per un discorso prettamente meccanico. In questo modo la linfa soprattutto, viene fatta fluire nei vasi linfatici favorendo uno scambio di sostanze con il sangue. Pertanto molte sostanze passeranno attraverso il filtro epatico e potranno essere rimosse dal corpo. Per ognuno di noi è fondamentale il movimento in generale.

Piante Depurative: la nostra Fitoterapia e Gemmoterapia occidentale, fornisce moltissime Tinture madri e Gemmoderivati, utili per una valida disintossicazione. Meglio lavorare con Gemmoderivati se l'intossicazione è cronica, perché questi estratti sono molto delicati, rimuovono le tossine in modo lento e graduale, senza dare gli effetti tipici di una forte e rapida disintossicazione.

Le piante più adatte a questo scopo sono il Rosmarino, il Ginepro, il Frassino, la linfa di Betulla; permettono una selettiva disintossicazione epatica, renale e linfatica. Se preferiamo le Tinture madri, possono essere un valido aiuto la Tintura di Carciofo, di Bardana, di Curcuma, di Cardo mariano, di Crisantello americano, di Tarassaco, di Cicoria. E molte altre piante note da millenni e studiate negli ultimi decenni con il metodo scientifico classico.

Componente psico-emotiva: secondo i canoni della PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia), disciplina che studia le relazioni bidirezionali tra psiche e sistemi biologici, la salute è legata in modo importante ad un meccanismo di equilibrio fra le strutture organiche: risposta del cervello e degli altri organi, alla situazione emozionale della persona. Questo in Naturopatia, da circa un secolo, viene definito come Visione Olistica dell'Uomo. Semplicemente occorre mantenere in equilibrio le nostre emozioni, con tecniche specifiche quali meditazioni, yoga, terapie energetiche. Le emozioni inducono il cervello a liberare mediatori che possono essere tossici, intossicare il fegato e il connettivo, e vanno eliminati dal corpo, così come vengono eliminate sostanze tossiche inquinanti (4).

Una rapida panoramica, che vuole solo incuriosire le persone: nei secoli passati, la mancanza di farmaci, oggi a disposizione in abbondanza, spingeva i medici a consigliare il digiuno, i decotti di piante officinali, terapie alimentari con erbe particolari. Questo per prevenire molte malattie.

Oggi invece, si predilige la terapia farmacologica, trascurando una lunga serie di "possibilità" per mantenersi in salute e prevenire molte malattie. A noi la scelta consapevole di una maggior attenzione alla Salute, dono prezioso!

Dott.ssa Mariangela Bailo

Mariangela Bailo

Laurea in Scienze Biologiche nel 1985, con indirizzo in Biochimica. Dopo molti anni di attività di ricerca, presso un Laboratorio di Biochimica e Radioimmunologia dell'Università degli Studi di Milano, nel 2003 ha completato un percorso di 3 anni presso la Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Milano, ottenendo un Diploma di "Esperto in Medicina Naturale". Qui è iniziato un nuovo ed entusiasmante percorso, dove ha potuto approfondire molte tecniche tipiche della Naturopatia. Inoltre ha proseguito con altre specializzazioni universitarie tra cui un Corso di Perfezionamento in Regolazione Biologica e Medicina Complementare e un Master Internazionale di II livello in Nutrizione e Dietetica. Nel 2006 ha mantenuto il lavoro in Università part-time, ed ha aperto uno Studio professionale come Naturopata, che poi è diventata la sua professione principale, insieme a quella di Nutrizionista. Percorso interessante, integrato con le competenze di molti anni di Laboratorio; dallo studio del Microcosmo cellulare, allo studio olistico della persona, intesa come Macrocosmo.



BIBLIOGRAFIA

1. Theocharis AD1, Manou D1, Karamanos NK1 The extracellular matrix as a multitasking player in disease. FEBS J. 2019 Aug; 286(15):2830-2869
2. Theocharis AD1, Skandalis SS1, Gialeli C2, Karamanos NK Extracellular matrix structure. Adv Drug Deliv Rev. 2016 Feb 1; 97:4-27
3. Romilly E, Hodges1 and Deanna M. Minich2 Modulation of Metabolic Detoxification Pathways Using Foods and Food-Derived Components: A Scientific Review with Clinical Application Journal of Nutrition and Metabolism 2015, 23
4. Morse R.S. The Detox Miracle Taita Press 2015