

# Piante disintossicanti che aiutano a recuperare la forma

**Fitoterapia - Tre le migliori: il Tarassaco, l'Ortica e l'Aloe**

/ 14.06.2021  
di Eliana Bernasconi

La natura è entrata come da sempre in un nuovo ciclo, gli esseri umani che ne sono parte avvertono il bisogno di rinascere. L'inverno che ci ha lasciato ha presentato il conto alle tante persone che non ce l'hanno fatta a seguire i continui, tanto infinitamente saggi consigli: evitare cibi grassi o piccanti, prodotti industriali, alcol e fumo, sedentarietà, ambienti inquinati... mentre incertezza, disorientamento e non raramente ansia chiedevano di convivere quotidianamente con noi.

Nessuno lo aveva previsto, ma abbiamo dovuto adeguarci. Anche per questo guardiamo con rinnovata gratitudine alle piante medicinali che ci rassicurano con la loro tranquilla presenza, in quanto depositarie di un sapere antico che nessuna pandemia potrà mai toglierci.

Per depurare l'organismo e rinnovarlo, il fegato è il principale filtro di disintossicazione e, come i reni, ha un ruolo fondamentale nell'elaborazione delle sostanze nutritive. Purtroppo, non ci vuole molto per sovraccaricarlo. Da qui la necessità di corrergli in aiuto.

Le piante per depurare e disintossicare esistono da sempre, sono molte e a primavera ci ricordano la loro presenza. Sono ad esempio il Carciofo, il Cardo Mariano, la Bardana, la Betulla, la Borragine, la Quercia, il Ribes nero. Scegliamo qui tra le più famose, e poniamo, con molte ragioni, in cima alla lista il Tarassaco. *Taraxacum officinale*, è il suo nome scientifico. Appartiene alla famiglia delle Asteraceae, ed è una pianta tanto umile e comune quanto potente è la sua funzione. I nostri vecchi le hanno attribuito molti nomi «insalata matta», «dente di leone», «radicchio di campo», «pisciainletto». Fiorisce ovunque tutto l'anno e disperde i suoi semi al vento con l'incantevole «soffione» che gli dona una straordinaria capacità di riprodursi. Recentemente il tarassaco è diventato in certi luoghi quasi infestante.

Nella fitoterapia si impiegano radici e foglie. Le prime sono conosciute per le proprietà aperitive, diuretiche, digestive, lassative, depurative e ipocolesterolemiche; hanno una marcata proprietà stimolatrice della secrezione biliare. L'infuso di radici al tre per cento è un depurativo e un diuretico, in ragione di 3-5 bicchieri al giorno. Il decotto che - come per tutte le erbe - è più concentrato dell'infuso, si prepara con le radici essiccate e bollite, e va preso prima dei pasti, per un

ciclo di almeno venti giorni; è questo il periodo di tempo giusto, dicono gli esperti, per consentire a ogni pianta (con specifiche proprietà organolettiche, indicazioni terapeutiche e una determinata concentrazione di principi attivi) di esplicare tutti i suoi effetti.

Le tipiche foglie del Tarassaco, che troviamo in ogni prato, condividono le proprietà medicinali delle radici, e inoltre sono antiscorbutiche per l'alto contenuto di vitamina C. Si possono raccogliere dalla primavera all'autunno, anche se il tempo ideale balsamico per farlo sarebbe da aprile a maggio. *Taraxacum officinale* è peraltro una delle poche piante selvatiche usate ancora a scopo alimentare: molti la usano per preparare freschissime insalate o per cuocerla come verdura rinfrescante; si consiglia di non raccogliere questa selvatica presso le strade trafficate o i tralicci di alta tensione.

Una specie cinese di questa pianta porta il nome di *Taraxacum mongolicum* Hand-Mazz., e viene usata come antiinfiammatorio e antiinfettivo. I fiori del Tarassaco, di un giallo unico e squillante che alcuni aggiungono alle insalate, sono amati dalle api e danno un miele giallo oscuro dall'odore e dal sapore caratteristico a cui viene attribuita una proprietà depurativa.

Notissima e preziosa come il Tarassaco, cresce a primavera un'altra pianta altamente depurativa, disintossicante e antiinfiammatoria; il suo umile aspetto nasconde ricchezze nutritive incredibili: parliamo dell'Ortica. Appartenente alla famiglia delle Urticaceae, è ricostituente, antireumatica e rimineralizzante, inoltre è ricca di acido folico e di ferro, di sali di potassio e magnesio, fosforo, silicio, calcio, vitamine C, A e K.

L'Ortica è ritenuta la pianta più ricca di clorofilla della nostra flora. Anch'essa viene utilizzata talvolta ancora come alimento: alcune persone la colgono per cucinare verdissimi risotti. Si trova in gruppi estesi nelle radure boschive, ai margini delle strade, lungo i sentieri. Il fusto, robusto e quadrangolare, le foglie pelose, triangolari e seghettate presentano caratteristici peli rigidi, corti e lunghi che in contatto con la pelle umana provocano bruciore e prurito, come ben sanno coloro che osano sfiorarla senza guanti. Viene da questa singolarità, infatti, il suo nome, dal latino «urere» che significa letteralmente «bruciare».

E parliamo ora di un'antichissima pianta giunta a noi da paesi caldi, secondo alcuni autori conosciuta da seimila anni. Nell'antico papiro egiziano di Ebers è nominata come pianta medicinale e come agente di imbalsamazione; Cleopatra la privilegiava come prodotto di bellezza. Il suo nome è Aloe, più scientificamente Aloe vera, e fiorisce da maggio a giugno. Non necessita davvero di una presentazione data la sua fama anche nella cosmetica. È di fatto un potente antinfiammatorio, disintossicante e depurativo.

Originaria dell'Africa orientale, dell'Arabia e dell'India è stata introdotta in Europa attraverso i Caraibi. Come sappiamo e come spesso succede con le piante medicinali l'Aloe ha indicazioni multiple, il che significa che cura disturbi tra loro molto diversi, è infatti anche emolliente e cicatrizzante e, come già ricordato, fa parte di molti preparati cosmetici, di detergenti e creme. È una pianta grassa che nella stagione umida accumula acqua, tanto che le sue foglie si fanno rigonfie e dure (nella stagione secca consumano l'acqua accumulata).

Molti conoscono il trasparente magico gel racchiuso nelle sue foglie che trova applicazioni esterne, una o più volte al dì, nel trattamento di ferite, ustioni, punture di insetti, dermatiti, psoriasi, prurito

cutaneo. L'Aloe si può coltivare in giardino, in casa e sul balcone, e secondo una tradizione ancora viva oggi per gli egiziani tenuta sulla porta di casa assicura felicità e lunga vita.

Padre Romano Zago, un frate francescano che vive in Brasile, ha sicuramente contribuito alla grande popolarità della pianta in Europa, da sempre usata dai più poveri dei poveri in Brasile. Padre Zago, di origini italiane, ha da loro appreso e valorizzato un'antica semplice ricetta e ha scritto con successo un libro dove testimonia le grandi guarigioni ottenute utilizzandola.

Una potente e ormai diffusa cura primaverile antistanchezza e disintossicante, a detta di parecchie persone che ne sono entusiaste, può essere preparata in casa imitando l'antica ricetta: si raccolgono, meglio all'alba o al tramonto, alcune foglie bellissime e carnose della pianta adulta, si tolgono con delicatezza i piccoli aghi e le parti secche, si fanno a pezzetti e si frullano. Poi a 300-400 grammi di queste foglie si aggiungono 3-4 cucchiaini di grappa, o anche di cognac o whisky, e 500 grammi di miele biologico. Si protegge dalla luce e si conserva il tutto in un contenitore di vetro. Assumere un bicchierino ogni giorno per 20-30 giorni.