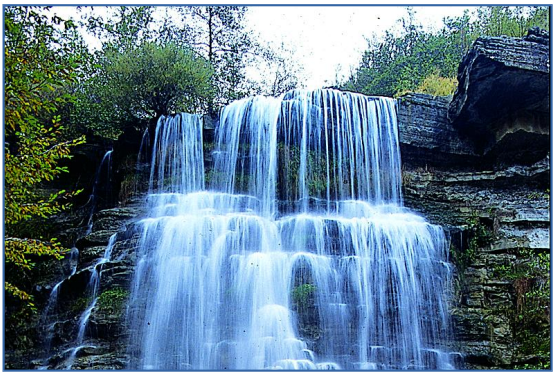
FARMACIA TOMASI

FARMA (in) FORMA

PULIZIE DI PRIMAVERA

La primavera sembra essere la stagione migliore per introdurre uno stile di vita più sano. Durante la stagione fredda stazioniamo di più in ambienti chiusi e riscaldati (molto spesso più inquinati dell'esterno), sudiamo di meno, tendiamo a mangiare di più con un introito di cibi più grassi e calorici, e facciamo meno attività fisica: il risultato è un complessivo aumento di tossine che è bene eliminare tramite pratiche salutari che vedono il fegato, il nostro filtro biologico, al centro di questa necessaria operazione di detossificazione.
I disturbi a carico di questo organo possono essere più o meno gravi, come pure le cause (alimentazione scorretta, alcool, virus e sostanze tossiche). Anche lo stress ossidativo a causa dell'azione nociva dei radicali liberi è al centro oggi delle possibili cause della cronicizzazione di certe forme di epatiti.
La fitoterapia non offre, per il momento, nessun rimedio capace di "guarire" un'epatite acuta o cronica che sia, tuttavia essa può avere un ruolo non secondario nel trattamento delle epatopatie.



CARDO MARIANO

Originario dell'area mediterranea, il Cardo mariano è una pianta erbacea della famiglia delle Compositae, della quale si utilizzano i frutti. Il principio del Cardo mariano è una miscela di flavolignani nota con il nome di silimarina, la quale è responsabile dell'azione epatoprotettrice riconosciuta da tutta la letteratura scientifica. La silimarina ha un'azione protettrice sul fegato in quanto rende la membrana cellulare degli epatociti (le cellule del fegato) meno permeabili agli agenti epatotossici. Inoltre questo principio attivo ha proprietà antiossidanti evitando la formazione di radicali liberi e riducendo la risposta infiammatoria. Infine la silimarina è in grado di aumentare la sintesi proteica promuovendo la rigenerazione degli epatociti; motivo questo per il quale il Cardo mariano viene utilizzato in varie forme di epatiti dove ha dimostrato di diminuire le complicanze e accelerare i tempi di ricovero.
Dal momento che i flavolignani contenuti nel tegumento del frutto sono difficilmente estraibili tramite preparazioni come infusi o decotti, si preferisce la frazione arricchita dell'estratto che contiene il 70% di silimarina e il 30% di silibina (un altro flavolignano). La dose singola minima è di 30 mg di silibina che corrisponde a 100 mg di estratto standardizzato o a 70mg di silimarina 3 volte al giorno.
L'unico effetto collaterale del Cardo mariano è una blanda azione lassativa.

CARCIOFO

Il Carciofo è una pianta coltivata delle regioni temperate della quale si utilizzano le foglie che contengono 2 composti farmacologicamente attivi: la cinaropicrina, che conferisce al

carciofo il suo caratteristico sapore amaro e stimola per via riflessa le funzioni digestive e lo svuotamento della cistifellea, e la cinarina. Quest'ultima ha dimostrato, a livello sperimentale, 4 azioni principali:

- effetto coleretico (incremento della produzione di bile da parte del fegato)
- effetto epatoprotettivo
- effetto diuretico
- effetto ipocolesterolemizzante

Il Carciofo ha una tossicità ed effetti collaterali quasi assenti, può però determinare risposte allergiche. La dose media giornaliera suggerita è di 6 g di tale rimedio.

CURCUMA

Conosciuta soprattutto per il suo uso nella cucina asiatica, la Curcuma o "Zafferano delle Indie" sembrerebbe vantare alcune proprietà terapeutiche simili al Cardo mariano e al Carciofo. I suoi rizomi precedentemente bolliti e seccati danno origine alla caratteristica polvere giallo-arancione che da millenni viene utilizzata nella medicina tradizionale indiana e cinese come disintossicante dell'organismo. Secondo recenti studi, la curcumina presente in tale polvere stimolerebbe la digestione e avrebbe potere antiinfiammatorio in grado di rallentare la progressione del danno epatico che sfocia nella cirrosi e insufficienza d'organo. Altre indagini suggeriscono che un'integrazione a base di curcuma riduca il danno derivante dall'impiego di farmaci epatotossici. Sembra inoltre che l'azione antiinfiammatoria della Curcuma la renda adatta anche come integrazione nei casi di problemi articolari come le artriti e le tendiniti.
Solitamente si assumono 1,5-3 g di radice polverizzata al giorno oppure si ricorre agli estratti titolati in curcumina per un'equivalente di 100-350 mg al giorno.
In gravidanza e allattamento è meglio evitare di assumere tale rimedio. In terapia anticoagulante è meglio consultare il medico.

VI SUGGERIAMO...

Una bustina in un bicchiere grande di acqua non fredda, al mattino appena svegli. Se l'esigenza di depurazione è maggiore, sciogliere una o due bustine in una bottiglia d'acqua e bere a piacere durante l'arco della giornata.

15 bustine: 15,50 €
30 bustine: 24,50 €

Un misurino da 20 ml al giorno sciolto in un bicchiere grande di acqua non fredda, lontano dai pasti, preferibilmente al mattino appena svegli. Se invece il desiderio di depurazione è maggiore, 20 ml in una bottiglia d'acqua da portare con sè e bere a piacere durante l'arco della giornata lontano dai pasti

500 ml: 23,00 €

1 compressa al giorno presa con un po' d'acqua, preferibilmente al pasto principale.

30 compresse: 29,00€