

Il tempo delle piante: Il corpo si risveglia

Drenare non significa depurare: la fitoterapia al servizio del cambio di stagione (di Daniela Tosco)

Il Tempo delle Piante è una rubrica che Daniela Tosco, studiosa di fitoterapia e benessere naturale e titolare da otto anni di un'erboristeria a Torino, curerà per far conoscere il mondo delle piante officinali (F.R.R)

Daniela Tosco

Con l'arrivo della primavera percepiamo quasi sempre l'accentuarsi di disturbi familiari: gonfiore addominale, difficoltà digestiva, stanchezza, pesantezza, qualche episodio di orticaria. Non è un caso. Durante l'inverno lo stile di vita è stato più sedentario, l'alimentazione più abbondante, e spesso abbiamo dovuto affrontare qualche malanno di stagione con antinfiammatori o antibiotici. Il corpo ha accumulato, e ora sente il bisogno di alleggerirsi.

Così ci avviciniamo allo scaffale, prendiamo 50 grammi di finocchio, forse un po' di malva “che fa bene a tutto” e pensiamo di aver fatto la nostra parte. Ma questo non è l'approccio giusto per sostenere davvero i nostri organi. Il corpo è più complesso di quanto immaginiamo, e vale la pena capire cosa sta realmente accadendo.

Drenare non è depurare. Sono due azioni distinte. **Depurare** significa alleggerire gli organi emuntori (fegato, reni, intestino e pelle) dalle tossine accumulate, attraverso una leggera stimolazione. Le tossine sono tra le cause principali dell'ossidazione cellulare, dell'invecchiamento dei tessuti e dell'innescare dei processi infiammatori. **Drenare**, invece, significa stimolare l'eliminazione dell'acqua trattenuta dai tessuti, facilitando la diuresi. Sono azioni complementari, non identiche — e confonderle porta a scegliere le piante sbagliate.

La **depurazione** è raccomandata in diversi momenti: nel cambio di stagione, prima di iniziare una dieta, in caso di intensa attività fisica, prima dell'esposizione al sole, e soprattutto in presenza di problemi digestivi ricorrenti. In questo contesto la fitoterapia offre strumenti precisi, a patto di saperli usare. Ci sono piante che depurano, piante che drenano, e piante che fanno entrambe le cose contemporaneamente.

La scelta dipende dall'organo che vogliamo sostenere:

- **Fegato** — carciofo, cardo mariano, curcuma
- **Reni** — ortica, equisetolo, tarassaco, finocchio
- **Pelle** — bardana, centella asiatica, betulla
- **Intestino** — manna, malva, aloe

Queste piante officinali possono agire in sinergia in tisane e decotti, ma per chi cerca praticità e concentrazione ottimale dei principi attivi, gli estratti pronti — sciroppi o tinture madri — restano la forma più efficace e consigliata.

Ma le piante da sole non bastano. Un buon percorso depurativo si accompagna a scelte quotidiane concrete: ridurre le proteine animali e i cereali raffinati, preferire pasti leggeri, eliminare l'alcol, bere almeno due litri

d'acqua al giorno e praticare un'attività fisica moderata ma costante.

Cinquanta grammi di tisana non ci depurano. E bisogna saper resistere al “marketing del detox”, fatto di prodotti miracolosi e promesse rapide. Un percorso serio richiede almeno due mesi di integrazione officinale abbinata a un regime alimentare equilibrato. L'obiettivo ideale, però, è più ambizioso: che quelle sane abitudini diventino la regola, non l'eccezione. Perché i trattamenti d'urto e drastici possono essere dannosi quanto lo stile di vita che cercano di correggere.

La primavera non è solo un cambio di stagione meteorologico. È un invito del corpo a ricominciare — con metodo, con le piante giuste, con la giusta pazienza.

Daniela Tosco

Prossimo appuntamento: Allergie stagionali — Gestire i sintomi senza rinunciare alla primavera.

Fonte dell'immagine di apertura: Pixabay.

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 07/04/2026

Salvato in PDF in data: 17/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/fitoterapia-e-benessere-naturale/il-tempo-delle-piante-il-corpo-si-risveglia/07/04/2026/>