



dal 1916 salute dalla natura



Depurazione e benessere
epatico ed intestinale.

I Succhi di pianta fresca
Salus-Schoenenberger.

A cura della Dott.ssa Francesca Giancane

DEPURAZIONE E BENESSERE EPATICO ED INTESTINALE.

Le principali funzioni del canale alimentare sono solitamente riassunte in due parole:

digestione ed assorbimento.

Le varie parti del nostro apparato digerente non lavorano in modo autonomo e dislocato dalle altre, ma tutto il sistema concorre all'ottenimento del risultato finale.

IL VIAGGIO DEL CIBO NEL CANALE ALIMENTARE.

- Il cibo viene elaborato da più organi del canale alimentare, dopo essere stato introdotto attraverso un processo attivo e volontario (ingestione)
- Spinto da un organo a quello successivo (propulsione), il cibo è degradato attraverso un'azione meccanica e una digestione chimica, assorbito attraverso processi di trasporto attivo e passivo ed infine si ha l'eliminazione dei residui non digeriti.
- Il nostro organismo lavora mediante processi sinergici e per questo motivo l'apparato digerente si avvale dell'aiuto fondamentale del fegato.

IL FEGATO.

Il fegato è un organo versatile ed estremamente complesso.

Il suo ruolo nella digestione è importante per assicurare i processi digestivi ed è essenziale per detossinare il corpo da farmaci, alcool e tossine, per degradare gli ormoni, per produrre vitamine, colesterolo, proteine del sangue come albumina e fattori della coagulazione e lipoproteine.

TOSSINE.

La parola tossina viene di solito utilizzata dalla medicina olistica per descrivere tutti quei prodotti di scarto che il nostro organismo libera quando, per esempio, produce energia, digerisce cibi, trasporta sangue e mette in movimento i muscoli. Vi sono momenti però in cui la produzione di queste tossine può risultare eccessiva, per esempio quando si segue un regime alimentare errato o si assumono quantità eccessive di farmaci o si esagera con alcolici, tè, caffè o fumo. Anche i turbamenti emotivi generati da rabbia, preoccupazione e nervosismo affaticano gli organi

addetti alla disintossicazione del corpo perchè liberano un'ulteriore quantità di ormoni che generano una reazione di allarme. In questi casi il fegato e gli altri organi deputati alla eliminazione di queste sostanze di scarto (intestino, rene, pelle, polmoni) possono sovraccaricarsi e non riuscire ad eliminarle.

Le tossine sono dovute a cause esogene ed endogene:

ENDOGENE:

- Prodotti di trasformazione del cibo grezzo in nutrienti
- Metaboliti dovuti alla disidratazione e alla denutrizione
- Metaboliti derivanti dal metabolismo interno per produrre energia
- Emozioni negative (rabbia, ansia, depressione, stress)

ESOGENE:

1. Assorbimento ed esposizione a:
 - prodotti chimici
 - vernici e plastiche
 - raggi X
 - prodotti cosmetici e detersivi
 - prodotti chimici dei tessuti sintetici
2. Assorbimento attraverso ingestione:
 - additivi chimici presenti negli alimenti
 - droghe, farmaci e alcool
3. Assorbimento per inalazione:
 - fumo di sigarette
 - agenti inquinanti atmosferici
 - metalli pesanti

lo sopevi
che...

LA DEPURAZIONE.

È un meccanismo che permette all'organismo di eliminare tossine esogene ed endogene e mantenere la funzionalità ottimale degli organi.

Gli organi deputati alla depurazione sono:

FEGATO: filtra il sangue e rende le tossine eliminabili da bile ed apparato renale.

RENI: elimina dal sangue i residui del metabolismo degli alimenti e di quello cellulare, attraverso le urine.

INTESTINO: i prodotti di scarto che arrivano dall'attività metabolica del fegato (bile) e dalla digestione stessa vengono eliminati dall'intestino.

POLMONI: deputati all'eliminazione dei prodotti di scarto volatili.

PELLE: scorie e tossine vengono eliminate anche attraverso le ghiandole sudoripare e sebacee.

inoltre...

L'organismo umano è essenzialmente un produttore di scorie acide, per questo motivo si tende all'acidosi.

Le condizioni attuali di vita dal punto di vista ambientale, di cibo, di stress emotivi portano il nostro corpo alla produzione di metaboliti acidi. I processi vitali dell'uomo sono possibili se il pH è leggermente alcalino (sangue pH7.35). Se la produzione non si conclude ripristinando un equilibrio si ha un accumulo di acidi nel tessuto connettivo ed adiposo. Per evitare che ciò accada, il nostro organismo deve costantemente contrastare questa tendenza acidificante:

- eliminando acidi attraverso intestino, reni, polmoni, cute,
- modificando la microflora intestinale,
- utilizzando sali minerali alcalinizzanti: calcio, potassio, sodio e magnesio.

Per certi versi potremmo dire che la depurazione rispecchia uno stile di vita improntato al mantenimento del benessere, ottenuto semplicemente seguendo regole alimentari sane e utilizzando rimedi naturali, senza ricorrere all'uso di farmaci.

Esistono essenzialmente alcune regole fondamentali cui attenersi:

- 1) Bere molta acqua, circa 2 litri al giorno, non gassata naturalmente!

Non dobbiamo dimenticarci che siamo composti per il 70% di acqua e il nostro organismo la richiede per la reidratazione in generale e, per esempio, per il buon funzionamento dell'intestino o per assicurare un buon turgore dell'epidermide.

- 2) Seguire una dieta sana e chiedere un aiuto al mondo vegetale utilizzando piante che possono aiutare a detossinare.
- 3) Ridurre i cibi acidificanti.
- 4) Favorire i cibi alcalinizzanti come frutta e verdura, succhi di pianta fresca.
- 5) Favorire i processi digestivi.
- 6) Preferire cotture soft.
- 7) Usare sali alcalinizzanti.
- 8) Praticare regolarmente attività fisica.
- 9) Drenare gli organi emuntori.

RIFERIMENTI.

"La salute attraverso l'eliminazione delle scorie" - P.Jentschura-J.Lohkaemper

"Intestino libero" - B.Jensen

"Equilibrio acido-base" - S.Mantovani



IL SUCCO DI PIANTA FRESCA SALUS.

Uno dei punti fondamentali della depurazione per portare il nostro organismo ad uno stato di benessere e di equilibrio è sicuramente l'utilizzo di frutta, verdura e succhi di pianta fresca.

Tra le proposte che la natura ci fa è opportuno trovare un preparato con caratteristiche alcalinizzanti, che aumenti l'apporto di acqua assunta durante la giornata, privo di additivi chimici e zuccheri, capace di collaborare con i nostri organi emuntori.

Salus ci dà quest'opportunità, scegliendo la materia prima migliore, di origine biologica o spontanea cresciuta lontano da zone inquinate e senza l'aggiunta di additivi di alcun genere (naturali o sintetici).

L'obiettivo di Salus è di proporre succhi di pianta fresca con una spiccata attività vitale; questo ha indotto agronomi e farmacologi a cercare il momento della completa "maturazione biologica" della pianta, così da conservarne integre le forze dinamiche curative.

La pianta viene spremuta entro due o tre ore dalla sua raccolta, permettendo così di limitare il naturale processo di ossidazione, che ha inizio subito dopo la raccolta. L'ossidazione e i processi successivi possono ridurre e modificare molti degli ingredienti attivi delle piante fresche, perciò Salus ha scelto di avere unità produttive di trasformazione e confezionamento nelle stesse zone di coltivazione.

Dopo la valutazione della materia prima, le piante vengono pressate con torchi meccanici e imbottigliate in ambiente protetto. Successivamente, per abbattere la carica batterica e destinare il prodotto ad un uso protratto nel tempo, subiscono un breve shock termico.

L'obiettivo è far sì che il ciclo produttivo si completi nel più stretto giro di tempo possibile, quale requisito per il raggiungimento della massima qualità. I succhi vengono confezionati in conformità con le leggi sanitarie, per evitarne contaminazioni batteriche e per prolungare così la durata della loro conservazione.

Alcuni buoni motivi per scegliere i succhi di pianta fresca Salus:

- I succhi sono ottenuti da piante fresche, unicamente mediante spremitura (si eliminano le fibre che potrebbero diminuire l'assorbimento dei principi vitali), senza alcuna aggiunta di alcool, conservanti, coloranti, edulcoranti.
- I succhi contengono tutti i principi naturalmente presenti nella pianta e in sinergia tra loro (fitocomplesso).
- Le piante da cui si estraggono i preparati sono tutte fortemente selezionate e controllate, per escludere la presenza di fertilizzanti chimici, erbicidi e pesticidi.
- Il vantaggio del succo di pianta fresca è facilmente apprezzabile perché è un prodotto vivo, in quanto non ha subito alcun tipo di estrazione a caldo o con solventi, garantendo così una netta purezza del prodotto.

IL FITOCOMPLESSO.

Si va sempre più affermando il concetto di fitocomplesso, quale insieme di sostanze di origine vegetale non riproducibili per sintesi chimica.

Il concetto di fitocomplesso è estremamente semplice e chiaro, basti pensare alla composizione naturale della pianta e alla sua interezza.

E' l'insieme di una quantità di principi attivi, alcuni noti e altri no, che presentano un'attività farmacologica, e di sostanze che aiutano l'azione dei primi, pur essendo queste ultime farmacologicamente inattive. L'insieme delle interazioni dei primi (i principi attivi) e dei secondi (i coadiuvanti) determina le azioni note del fitocomplesso. Non si può immaginare che solo un principio attivo abbia capacità salutistiche, la pianta e i suoi componenti hanno una forza sinergica che aumenta le caratteristiche terapeutiche della pianta stessa.

Applichiamo lo stesso concetto all'intero organismo: il sistema digerente ci permette di digerire ed assorbire nutrienti perché anche organi annessi come il fegato e il pancreas concorrono all'ottenimento dell'obiettivo!

A CHI CONSIGLIARE IL SUCCO DI PIANTA FRESCA SALUS.

Essendo i succhi di pianta fresca Salus privi di alcool, sono necessari a tutti quei soggetti che per scelta o esigenze di salute non possono assumerlo: chi ha funzioni epatiche e renali limitate, chi assume abitualmente farmaci o chi desidera detossinarsi. Ricordiamo che, a differenza dei succhi di pianta fresca, le tinture oltre ad essere preparate con materie prime essiccate presentano un grado alcolico che deve essere metabolizzato.

La forma liquida è facilmente assumibile da chi ha problemi di deglutizione e più facilmente dosabile, grazie allo speciale tappo graduato.

Il sistema gastrointestinale è capace di assorbire velocemente i nutrienti dei succhi di pianta fresca perché non deve digerirli in quanto già presenti in forma liquida e nettati da fibre.

COME USARE I SUCCHI DI PIANTA FRESCA SALUS.

Per favorire un valido supporto all'apparato epatico possiamo usare alcuni singoli succhi o preferire l'abbinamento di due o più per poter in questo modo drenare meglio gli organi emuntori. I succhi possono essere assunti puri, non diluiti anche se per il drenaggio e la detossificazione, è consigliato di diluirli in una bottiglia da 1/1,5 l. In questo modo oltre al vantaggio dell'azione salutistica delle piante aiutiamo l'organismo ad aumentare l'introito di acqua e liquidi.

RIFERIMENTI.

1. Gursche, Siegfried. **Healing with Herbal Juices** A Practical Guide to Herbal Juice Therapy: Nature's Preventative Medicine (**Guarire con i Succhi Vegetali, Una guida pratica alla terapia a base di succhi vegetali: Medicina Preventiva Naturale**), Alive Books © 1993 Siegfried Gursche.
2. Bone, Kerry e Mills Simon. **Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine (Principi e Pratica della Fitoterapia: Fitoterapia Moderna)** © 2000 Simon Mills e KerryBone Churchill Livingstone, Publishers Limited.
3. Chevallier, Andrew, **The Encyclopedia of Medicinal Plants (L'Enciclopedia delle Piante Medicinali)** © 1996 Dorling Kindersley Limited, London, WC2E 8 PS. Pubblicato in Canada nel 1996 da The Reader's Association (Canada) Ltd., Westmount, Quebec H3Z 2V9.
4. **Information on Plant Juices for Specialist Groups (Informazioni sui Succhi di Pianta Fresca per Professionisti Documento informativo della Salus-Haus)** Salus-Haus information document provided by Flora Manufacturing & Distributing Ltd.
5. Elaine N. Marieb, **Elementi di anatomia e fisiologia dell'uomo**. Seconda edizione italiana condotta sulla nona edizione americana. By Zanichelli.

“Facciamo in modo che la natura non venga alterata”

La filosofia del dott. Schoenenberger.

All'inizio del secolo scorso i farmacisti che, fino a quel momento, si occupavano di estrarre farmaci di derivazione vegetali, iniziarono a dimostrarsi maggiormente interessati alla chimica.

Questo interesse portò a sostituire preparati vegetali galenici con molecole singole, allontanandosi sempre di più dalla loro unitaria fonte d'origine: la Natura.

La lunga conoscenza che si tramandava da secoli venne velocemente soppiantata da farmaci di nuova generazione basati prevalentemente su singole molecole.

Walter Schoenenberger, un giovane farmacista svizzero, affascinato dall'azione risolutiva che l'uso sapiente di erbe officinali determina nei confronti della malattia, si promise di ricercare quei fattori che stanno alla base della loro efficacia. Mentre stava conducendo degli studi all'interno di un archivio ricco di antichi erbari, si accorse che molti degli ingredienti curativi fondamentali delle erbe, venivano persi durante il processo del loro essiccamento.

D'altronde, i nuovi processi di lavorazione, tendevano a far sì che dalla pianta si isolasse la maggior quantità possibile del principio attivo fondamentale, distruggendo moltissime preziose sostanze ad esso collegate.

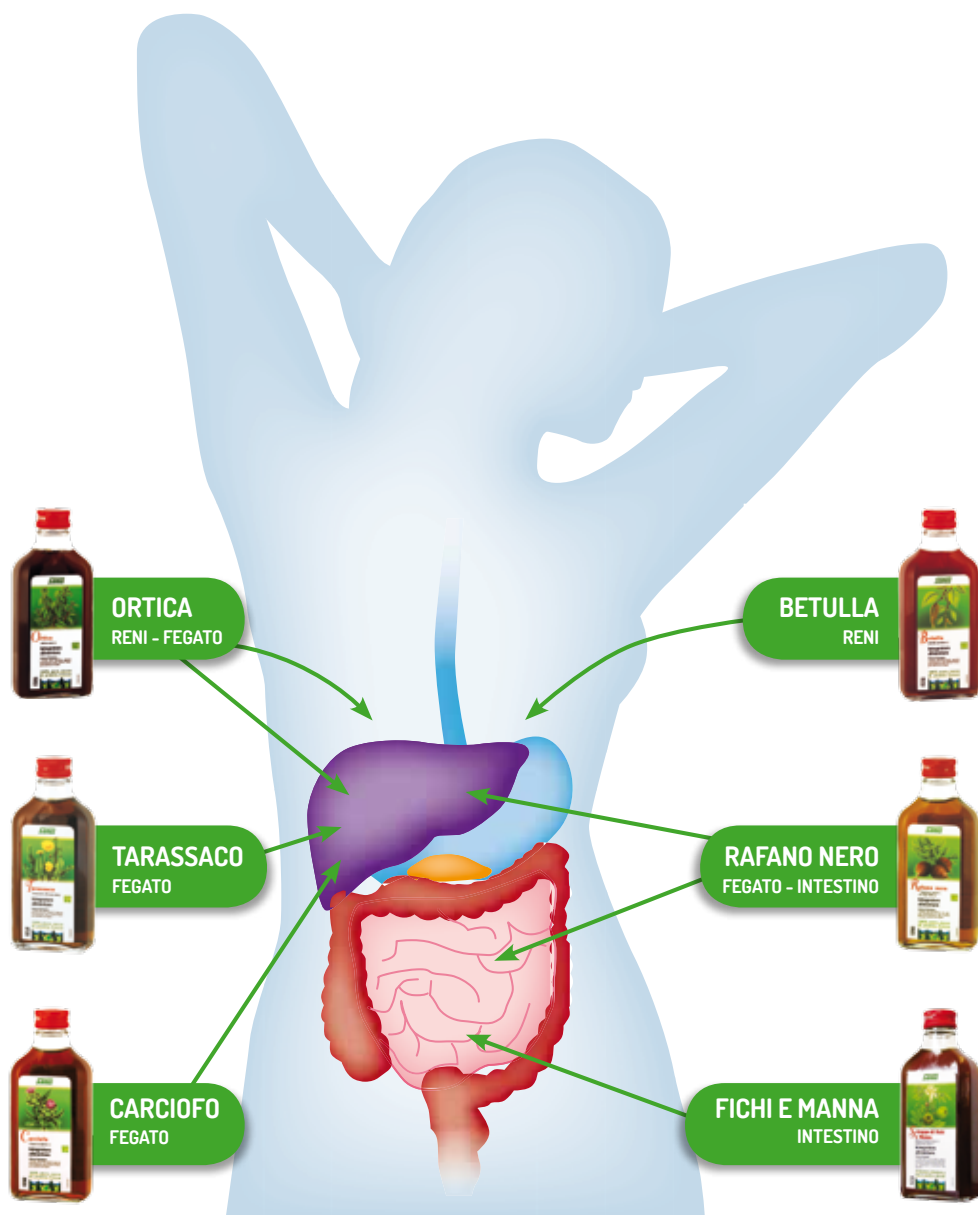
I numerosi testi storici con i quali entrò in contatto, evidenziavano al contrario, quanto fosse elevato il potere curativo dei succhi vegetali appena spremuti, grazie alla forza vitale che il totum della pianta conteneva.

Mediante ricerche ed esperimenti da lui stesso condotti, concluse che l'equilibrio dei costituenti dell'intera pianta dava origine a un dinamismo sinergico, la cui effettiva azione complessiva era notevolmente superiore a quella di ciascun costituente usato separatamente. Si propose, da quel momento, di far sì che venisse recuperata e diffusa in campo medico questa conoscenza: **“Il succo fresco della pianta officinale, nella sua visione qualitativa come farmaco, è più attivo, in quanto il fluido risultante dalla spremitura contiene non solo entità chimiche distinte, ma nella sua interezza l'insieme degli elementi la cui “forza vitale” deriva dalla sua stessa natura”**. A tale scopo, ora, si rendeva necessaria la distribuzione e reperibilità di questa semplice e preziosa forma farmaceutica, in ogni momento dell'anno, indistintamente dalla stagionalità dell'ingrediente richiesto, e questo sembrava, sul momento, essere un problema insormontabile da superare, data l'alta deperibilità dell'ingrediente e le tecniche produttive sino allora conosciute.

Alla fine, Schoenenberger mise a punto un processo industriale, mediante riscaldamento a oltre 100°C per alcuni secondi, in grado di mantenere nel tempo i vegetali integri della loro “unità” farmacologica.

Nel 1965, il Governo tedesco premiò Walther Schoenenberger con una medaglia d'oro per il contributo dato alla salute pubblica. Schoenenberger riteneva che la salute non fosse una pillola che, una volta assunta, rimane per sempre “a garanzia” nel nostro organismo, ma piuttosto un percorso a cui ciascuno di noi doveva tendere in sintonia con “l'impulso vitale” della natura.

I SUCCHI DI PIANTA FRESCA SALUS E LA DEPURAZIONE.



Betulla

Parte utilizzata: foglie

Composizione media del succo:

- flavonoidi (contenuto minimo: 1,5%): iperoside (2-3%),
- olio essenziale (1%): ossidi sesquiterpenici,
- tannini (leucoantocianidine),
- vitamina C (0,5% nelle foglie fresche),
- acido clorogenico e caffeico,
- resine,
- alcoli triterpenici (derivati del lupano: lupeolo, betulinolo, acido betulinico e del dammarano),
- saponine
- sali minerali



effetti del succo di betulla:

- drenante, aumenta il flusso di urina
 - favorisce l'eliminazione delle tossine
 - utile in caso di ritenzione idrica
 - favorisce l'eliminazione di acido urico
-
- Il succo di pianta fresca di betulla favorisce un aumento nel flusso di urina, diminuendo la ritenzione idrica nell'organismo, e favorisce il filtraggio del sangue.
 - Funge da "spazzino del sangue", rimuovendo ed eliminando dai tessuti dell'organismo i prodotti di scarto indesiderati. Il meccanismo fisiologico di filtraggio del sangue è uno dei processi più importanti per la conservazione della nostra vita e per la prevenzione da tutte le malattie. Il sangue proveniente dall'intestino contiene grosse quantità di endotossine oltre che metaboliti. Se le tossine vengono assorbite, possono provocare diversi disturbi come epatiti, cirrosi, fegato grasso, morbo di Chron, colite ulcerosa, psoriasi, lupus eritematoso, alcune allergie, asma. È stato accertato che chi accusa malattie autoimmuni ha in circolo livelli di endotossine molto elevati.

Oggi la medicina naturale riconosce l'importanza del succo fresco a base di foglie di betulla nell'accelerare la rimozione dei prodotti di scarto come l'acido urico nell'urina e nell'arrecare beneficio ai calcoli renali e alla vescica, ai dolori reumatici e alla gotta. A differenza di molti altri diuretici (per es. il Ginepro), il succo di betulla ha un effetto mediamente diuretico, senza irritare i reni.



dosaggio:

- La dose di succo di pianta fresca consigliata per un adulto è pari a 20 ml, da assumersi due volte al giorno, con abbondante quantità di liquidi.
- Un altro eccellente modo di utilizzo è quello di diluire 40/50 ml al giorno di succo di betulla in un litro di acqua oligominerale e assumerla durante il giorno. Il succo di pianta fresca delle foglie di betulla diluito in 1L di acqua favorisce la reidratazione indispensabile a una buona circolazione e a un'efficace depurazione renale, premesse per un corpo libero da tossine, accumuli, scorie. Questa modalità di somministrazione costituisce una piacevole pausa e gratifica chi avverte spesso la necessità di "mettere in bocca qualcosa", non per fame ma per nervosismo.



controindicazioni:

L'uso della betulla in succo di pianta fresca è controindicato ai soggetti allergici ai salicilati, ai bambini e donne in gravidanza o allattamento.

RIFERIMENTI.

1. Chevallier, Andrei. **The Encyclopedia of Medicinal Plants (L'Enciclopedia delle Piante Mediche)** © 1996 Dorling Kindersley Limited, London, WC2E 8 PS. Pubblicato in Canada nel 1996 da The Reader's Association (Canada) Ltd. p 176.
2. Mills, S.Y. **The Essential Book of Herbal Medicine (Manuale essenziale di Fitoterapia)** © 1991 di Simon Mills, p.495
3. **Information on Plant Juices for Specialist Groups (Informazioni sui succhi vegetali per Professionisti, Documento informativo della Salus-Haus)** Salus-Haus Information Document Provided by Flora Manufacturing & Distributing Ltd.



combinazioni:



1. **Betulla - Ortica:** drenante maschile e femminile, molto utile nei casi di infezioni urogenitali e nei piccoli problemi di prostata. Ottimo drenante da usare in caso di ritenzione idrica e cellulite.

La dose consigliata è di 20 ml di ciascun succo in 500 ml di acqua oligominerale a basso residuo fisso da assumere durante la giornata lontano dai pasti principali.



2. **Betulla - Carciofo:** combinazione da usare in presenza di un affaticamento epatico, con difficoltà digestive o alti valori di colesterolo. Utile in preparazione ad una dieta dimagrante come disintossicante e prima di un pasto abbondante per favorire l'azione coleretica.

Dose consigliata: 15 ml di succo di betulla e 15 ml di succo di carciofo 2 volte al giorno.



3. **Betulla - Tarassaco - Carciofo:** per rafforzare l'effetto disintossicante e aumentare la forza drenante del composto, utile in caso di steatosi epatica.

La dose consigliata prevede 10 ml di succo di betulla, 15 ml di succo di carciofo e 15 ml di succo di tarassaco 3 volte al giorno dopo i pasti.

Tarassaco

Parte utilizzata: pianta intera

Composizione media del succo:

- Principi amari: costituiti da molecole di natura steroidea quali lattoni sesquiterpenici (tarxasterolo e taraxerolo),
- Sitosteroli, stigmasterolo, sitosterina, stigmasterina, phitosterina,
- Polisaccaridi,
- Carotenoidi,
- Flavonoidi glicosilati,
- vitamina C,
- cumarine,
- minerali quali: Fosforo, Magnesio, Sodio, Silicio, Ferro, Zinco, Manganese, Rame, Potassio



effetti del succo di tarassaco:

- colagogo e coleretico,
 - diuretico,
 - blandamente lassativo (radice),
 - di stimolo sulle funzioni epatiche,
 - stomachico
-
- Tradizionalmente il tarassaco veniva usato come rimedio contro l'ittero e altri disturbi del fegato e della cistifellea, come rimedio per contrastare la ritenzione idrica.
 - Interessante è l'associazione delle funzioni coloretica, colagoga e colecistocinetica della droga: il tarassaco oltre a favorire il flusso e la produzione di bile stimola anche il deflusso attraverso i canalicoli biliari.
 - Alcuni recenti studi hanno evidenziato un'attività di modulazione della risposta immune, questa particolare proprietà è espressa essenzialmente dalla capacità di influenzare la produzione dell'ossido nitrico (un importante fattore coinvolto nella modulazione della risposta immunitaria che viene inibito dal cadmio).
Si è visto (in vitro) che l'estratto di tarassaco riesce a contrastare l'effetto

inibitorio del cadmio, ripristinando (in modo dose dipendente) la produzione di ossido nitrico. Tale effetto viene correlato alla capacità dell'estratto d'indurre la secrezione di - TNF.

dosaggio:

- La dose di succo di pianta fresca consigliata per un adulto è pari a 20 ml, da assumersi due volte al giorno con un bicchiere d'acqua oligominerale naturale.
- Un altro eccellente modo di utilizzo è quello di diluire 40/50 ml al giorno di succo di tarassaco in un litro di acqua oligominerale e assumerlo durante il giorno. Il succo di pianta fresca diluito in 1L di acqua favorisce la reidratazione indispensabile a una buona circolazione e a un'efficace depurazione renale, premesse per un corpo libero da tossine, accumuli e scorie.
Questa modalità di somministrazione costituisce una piacevole pausa e gratifica chi avverte spesso la necessità di "mettere in bocca qualcosa", non per fame, ma per nervosismo.
- Chi gradisce il gusto un po' amaro del succo di tarassaco può assumere 20 ml di succo puro subito dopo i pasti come amaro-digestivo.

controindicazioni:

L'uso di tarassaco in succo di pianta fresca è controindicato ai soggetti allergici alle Compositae, ai bambini e donne in gravidanza o allattamento e a quei soggetti che hanno calcoli alla cistifellea, nei casi di completa occlusione dei condotti della cistifellea, di occlusione intestinale o di infezione della cistifellea.

RIFERIMENTI.

1. Information on Plant Juices for Specialist Groups (Informazioni sui succhi vegetali per Gruppi di Specialisti Documento informativo della Salus-Haus) Salus-Haus information document provided by Flora Manufacturing & Distributing Ltd.
2. Wiess, R.F.: *Herbal Medicine (La Fitomedicina)* © 1988 AB Arcanum p. 94-95.
3. Gursche, Siegfried: *Healing with Herbal Juices A Practical Guide to Herbal Juice Therapy: Nature's Preventative Medicine (Guarire con i Succhi Vegetali una guida pratica alla terapia a base di succhi vegetali: Medicina Preventiva Naturale)*, Alive Books © 1993 Siegfried Gursche, pp. 62-64.
4. Chevallier, Andrew. *The Encyclopedia of Medicinal Plants (L'Enciclopedia delle Piante Mediche)* © 1996 Dorling Kindersley Limited, London, WC2E 8 PS. Pubblicato in Canada nel 1996 da The Reader's Association (Canada) Ltd., p. 140.
5. Mowrey, D.B., *The Scientific Validation of Herbal Medicine (La Convalida Scientifica della Fitomedicina)* © 1986 Cormorat Books pp. 67, 207.
6. Hobbs, C. *Foundation of Health: Healing with Herbs & Foods (Fondamento della Salute: curare con le erbe & il cibo)*. © 1992 Christopher Hobbs. P 251-55.
7. Evans, W.C. *Trease and Evans' Pharmacognosy (La farmacognosia di Trease e Evans)*, Fourteen Edition © 1996 WB Saunders Company Ltd, p.326.
8. Mills, S and Bone K. *Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine (Principi e Pratica della Fitoterapia: la Fitoterapia Moderna)* © 2000 Simon Mills e Kerry Bone Churchill. Linvingstone, pp. 51.



combinazioni:



1. **Tarassaco - Betulla:** Nella tradizione contadina il tarassaco è anche conosciuto come “piscialetto”, appellativo che suggerisce le proprietà diuretiche della droga. Di tali proprietà sono responsabili i flavonoidi e in parte i sali di potassio, che stimolano la diuresi favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso. La sua assunzione è perciò indicata in caso di ritenzione idrica, cellulite e ipertensione. L'associazione tra betulla e tarassaco permette un effetto detossinante ancora più sostenuto.

Dose consigliata: 20 ml di ciascun succo in 1000 ml di acqua da bere durante la giornata.



2. **Tarassaco - Carciofo:** per favorire l'effetto coleretico e colagogo, usati in associazione permettono anche di ridurre i livelli di colesterolo LDL.

Dose consigliata: 20 ml di ciascun succo in 125 ml di acqua 3 volte al dì prima dei pasti.



3. **Tarassaco - Sciroppo fichi, manna e senna:** se si vuole dare un'accelerata al transito intestinale e per rendere le feci più soffici aggiungere 20 ml di succo di tarassaco a 10 ml di sciroppo la sera prima del sonno notturno.

Carciofo

Parte utilizzata: germogli

Composizione media del succo:

- flavonidi glicosilati,
- composti fenolici,
- cinarina che viene poi idrolizzata nell'intestino ad acido caffeico,
- olio volatile contenente sesquiterpeni ed eugenolo,
- lattoni sesquiterpenici (cinaropicrina),
- tannini,
- sali di potassio,
- acidi organici (malico, succinico)



effetti del succo di carciofo:

- Coleretico e colagogo,
 - Ipocolesterolizzante e blandamente ipoglicemizzante,
 - Diuretico,
 - Usato nelle turbe epatobiliari (epatiti, colecistiti, steatosi epatica)
 - Epato-protettivo: (protegge le cellule del fegato) ed epato trofico-ricostituente (ricostituisce le cellule danneggiate del fegato fornendo un corretto nutrimento).
 - Depurativo: (ripulente) grazie all'effetto diuretico (aumenta il flusso di urina)
-
- L'azione del fitocomplesso sulla bile agisce sulla fluidificazione di questa, aumentandone il contenuto acquoso e, di conseguenza, diminuendone la viscosità e la densità. L'azione coleretica inizia 60 minuti dopo la somministrazione e perdura per due ore.
 - L'azione epatoprotettiva si esplica grazie all'attività della droga sul metabolismo dell'urea. Il carciofo infatti, permette di diminuire l'azotemia tramite la trasformazione in urea di molecole azotate la quale viene poi escreta dai reni.

- La capacità ipocolesterolizzante è essenzialmente dovuta al fitocomplesso e alla luteolina che permettono in sinergia di inibire l'idrossimetilglutaril-CoA reduttasi che è un enzima chiave del metabolismo del colesterolo.

dosaggio:

- Il dosaggio di succo di carciofo raccomandato per un adulto è di 10 ml, da assumersi al naturale oppure diluito con una piccola quantità di liquidi, due volte al giorno, prima dei pasti.

controindicazioni:

Il succo di carciofo non è indicato per coloro che hanno un'allergia nota ai carciofi e ad altre piante della famiglia delle Compositae. Per la sua attività di coleretico, dovrebbe essere evitato anche quando è presente una completa ostruzione dei dotti biliari o nei casi gravi di calcoli biliari. A causa della mancanza di studi a riguardo, il succo di carciofo dovrebbe essere evitato durante la gravidanza e l'allattamento.

RIFERIMENTI.

1. Gursche, Siegfried: *Healing with Herbal Juices A Practical Guide to Herbal Juice Therapy: Nature's Preventative Medicine* (Guarire con i Succhi Vegetali Una guida pratica alla terapia a base di succhi vegetali: Medicina Preventiva Naturale), Alive Books © 1993 Siegfried Gursche.
2. Roth, O.A.: *Med Klin* **51**, 1263 (1956).
3. Bleier, W: *Zbl Gynecol* **81**, 701 (1959).
4. Bone, K: *Mediherb Professional Newsletter* **43** (1994).
5. Sliutz, G et al.: *Horm metab Res* **25**, 253 (1993)
6. Wiess, R.F.: *Herbal Medicine (La Fitomedicina)* © 1988 AB Arcanum p. 88-89 .
7. Chevallier, Andrei. *The Encyclopedia of Medicinal Plants (L'Enciclopedia delle Piante Ufficiali)* © 1996 Dorling Kindersley Limited, London, WC2E 8 PS. Pubblicato in Canada nel 1996 da The Reader's Association (Canada) Ltd., Westmount, Quebec H3Z 2V9.
8. Mowrey, D.B., *The Scientific Validation of Herbal Medicine (La Convalida Scientifica della Fitomedicina)* © 1986 Cormorant Books pp.67.



combinazioni:



1. **Carciofo - Rafano Nero:** per detossinare il fegato e la cistifellea e per favorire la digestione dei lipidi.



2. **Carciofo - Tarassaco:** per favorire l'effetto coleretico e colagogo, usati in associazione permettono anche di ridurre i livelli di colesterolo LDL.

Dose consigliata: 20 ml di ciascun succo in 125 ml di acqua 3 volte al di prima dei pasti.



3. **Carciofo - Betulla:** combinazione da usare quando è presente un affaticamento epatico, con difficoltà digestive o alti valori di colesterolo. Utile in preparazione ad una dieta dimagrante come disintossicante e prima di un pasto abbondante per favorire l'azione coleretica.

Dose consigliata: 15 ml di succo di betulla e 15 ml di succo di carciofo 2 volte al giorno.



4. **Carciofo - Ortica:** utile associazione se si vuole limitare l'eccesso di sebo (cuoio capelluto e pelle), utile per un drenaggio che apporti benefici anche in ambito dermatologico.

Rafano Nero

Parte utilizzata: radice

Composizione media del succo:

- glucosilati, isocianati,
- olio essenziale particolarmente ricco di isosolfocianato di allile e rafanina
- feniletile,
- solfuro di allile,
- vitamina C, vitamina B1



effetti del succo di rafano nero:

- Antiossidante
 - Stimolatore della secrezione: promuove le secrezioni dei tessuti del tratto gastrointestinale superiore.
 - Regolatore della motilità: incoraggia i movimenti muscolari spontanei dell'intestino.
 - Antimicrobico: distrugge o impedisce lo sviluppo di microbi, quali funghi, batteri e virus
-
- L'uso del rafano come pianta medicinale risale a molti secoli fa, e le applicazioni tradizionali hanno trovato conferma nei più recenti studi scientifici.
 - Il rafano nero è un ottimo stimolante del processo digestivo e nella fitoterapia occidentale trova applicazione anche come lassativo stimolando indirettamente il flusso della bile e i succhi digestivi.
 - Il rafano nero evita la congestione della bile e attenua l'infiammazione della cistifellea e la formazione di calcoli biliari.
 - Per le sue proprietà antimicrobiche, il rafano nero può essere usato anche nelle infezioni batteriche e micotiche del tratto gastrointestinale, come infezioni da H.pylori nello stomaco e da candidosi nell'intestino crasso.

- Non si deve dimenticare l'azione antiossidante che rende questo succo di pianta fresca sempre molto utile quando si procede ad una cura depurativa per facilitare l'eliminazione di radicali liberi.

dosaggio:

- La dose di succo di pianta fresca consigliata per un adulto è pari a 20 ml, da assumersi al naturale o con una piccola aggiunta di liquidi, due-tre volte al giorno, prima dei pasti.

controindicazioni:

Il Rafano Nero non dovrebbe essere consumato in presenza di calcoli biliari nella cistifellea o nel condotto biliare. Si consiglia di non utilizzare questa pianta durante la gravidanza o l'allattamento né di somministrarla ai bambini al di sotto dei 12 anni, a causa della mancanza di studi al riguardo.

Il Rafano Nero dovrebbe essere evitato anche da coloro che soffrono di ipertiroidismo, poiché molti dei glicosidi di olio di senape hanno un effetto antitiroideo.

RIFERIMENTI.

1. Information on Plant Juices for Specialist Groups (Informazioni sui succhi vegetali per Gruppi di Specialisti Documento informativo della SALUSHAUS) SALUS-HAUS information document provided by Flora Manufacturing & Distributing Ltd.
2. Gursche, Siegfried: Healing with Herbal Juices A Practical Guide to Herbal Juice Therapy: Nature's Preventative Medicine (Guarire con i Succhi Vegetali una guida pratica alla terapia a base di succhi vegetali: Medicina Preventiva Naturale), Alive Books © 1993 Siegfried Gursche pp. 50-51.
3. Chevallier, Andrew. The Encyclopedia of Medicinal Plants (L'Enciclopedia delle Piante Mediche) © 1996 Dorling Kindersley Limited, London, WC2E 8 PS. Pubblicato in Canada nel 1996 da The Reader's Association (Canada) Ltd., Westmount, Quebec H3Z 2V9. pp. 258-9.
4. Evans, W.C. Trease and Evans' Pharmacognosy (La farmacognosia di Trease e Evans), Fourteen Edition © 1996 WB Saunders Company Ltd, pp. 336-7.
5. Mills, S and Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine (Principi e Pratica della Fitoterapia: la Fitoterapia Moderna) © 2000 Simon Mills e Kerry Bone Churchill. Livingstone, p.23.
6. Blumenthal et al. The Complete German Commission E Monographs: Therapeutic Guide tedesche complete della Commissione E.: Guida Terapeutica all'erboristeria.) © 1998 American Botanical Council, pp.1934.
7. Bartram, T., Enciclopedia della Fitomedicina, prima edizione © 1995 Grace Publishers. p. 59.
8. Holmes, P. I rimedi di Giada: Guida alla Consultazione dell'Erboristeria Cinese per L'Occidente. Volume 1. © di Peter Holmes, p.291
9. Antioxidant and free radical scavenging properties of squeezed juice from black radish (*Raphanus sativus* L. var *niger*) root A. Lugasi, E. Dworschák, A. Blázovics, Á. Kéry Article first published online: 18 DEC 1998.



combinazioni:



1. **Rafano nero - carciofo:** Per detossinare il fegato e la cistifellea e per favorire la digestione dei lipidi.



2. **Rafano nero - tarassaco:** Per detossinare il fegato e la cistifellea.



3. **Rafano nero - tarassaco - betulla:** Per drenare i liquidi e favorire una disintossicazione più profonda sia su reni che su cistifellea.



4. **Rafano nero - sciroppo fichi manna:** Per rafforzare l'effetto dello sciroppo e renderlo più lassativo.

Ortica

Parte utilizzata: pianta intera

Composizione media del succo:

- Polisaccaridi,
- Lectine,
- Lignani,
- Tannini, terpeni,
- Clorofilla,
- Composti vasoattivi e proinfiammatori: serotonina, istamina, acetilcolina, LTB4, LTC4,
- Flavonoidi: rutina, isoquercitrina, canferolo, isoramnetina,
- Olio essenziale,
- Vit. C e altre vitamine, proteine, fibre, sali di Calcio e Potassio, acido silicico e formico.



effetti del succo di ortica:

- Drenante
 - Disintossicante
 - Rimineralizzante
 - Usato per disturbi gastrointestinali
 - Problemi di pelle
 - Attività antiallergica
-
- L'ortica è conosciuta da secoli per il suo utilizzo come diuretico che permette l'eliminazione dell'acido urico. R.Weiss nei suoi trattati di medicina e botanica farmaceutica cita l'ortica come droga capace non solo di eliminare gli urati dai reni ma, addirittura, permette di spostarli dai compartimenti tissutali e di portarli nel torrente ematico; questo ne fa un'utile aggiunta alle terapie per cistite cronica, nefrosi, calcoli renali, infezioni del tratto urinario.
 - Nella medicina popolare l'ortica è usata nei cambi di stagione come rimedio per le disintossicazioni e come tonico generale e la presenza di sostanze vasoattive e l'associazione di queste con clorofilla e minerali, supporta fortemente l'opinione popolare.
 - La comprovata azione antiallergica diretta, combinata alla sua attività diuretica e depurativa, hanno negli ultimi anni spinto molti fitoterapeuti ad utilizzarla con successo in casi di allergie, in particolare per asma, rinite allergica e orticaria (Duke). E' fondamentale però utilizzare il succo di pianta fresca perché questa azione sia significativa.
 - Numerosi studiosi come Hoffmann e Kings riportano che l'ortica può essere utilizzata anche in campo dermatologico per problemi come eruzioni eczematose croniche sul

viso, collo ed orecchie.

- Molto popolare per il trattamento di vari disturbi del tratto gastrointestinale, dalla dissenteria ai disturbi dei bambini, con evacuazioni di muco o liquide, oppure ipersecrezione di succhi gastrici con eruttazioni ed emesi. Questa attività è probabilmente dovuta ad una azione locale dei tannini sulle mucose gastrointestinali (Mills, Kings, Leung & Foster; Duke)
- L'ortica è utilissima nel corso di diete dimagranti, a causa della sua triplice azione di astringente (tonificante delle mucose del sistema gastrointestinale), depurativa (disintossica i tessuti) e diuretica (ripulisce il sistema dalle scorie).



dosaggio:

- La dose di succo di pianta fresca consigliata per un adulto è pari a 20-30 ml da assumersi al naturale.
- Un altro eccellente modo di utilizzo è quello di diluire 20/40 ml al giorno di succo di ortica in un litro di acqua oligominerale e assumerla durante il giorno. Il succo di pianta fresca diluito in 1L di acqua favorisce la reidratazione indispensabile a una buona circolazione e a un'efficace depurazione renale, premesse per un corpo libero da tossine, accumuli, scorie.
- Questa modalità di somministrazione costituisce una piacevole pausa e gratifica chi avverte spesso la necessità di "mettere in bocca qualcosa", non per fame, ma per nervosismo.



controindicazioni:

Nessun aumento provato della frequenza di malformazioni o altri effetti negativi sul feto nonostante il consumo da parte di un gran numero di donne. Mancanza di dati da studi animali. È compatibile con l'allattamento al seno.

RIFERIMENTI.

1. (Informazioni sui succhi vegetali per Gruppi di Specialisti Documento informativo della SALUSHAUS Haus) SALUS-HAUS Haus information document provided by Flora Manufacturing & Distributing Ltd.
2. Gursche, Siegfried: Healing with Herbal Juices A Practical Guide to Herbal Juice Therapy: Nature's Preventative Medicine (Guarire con i Succhi Vegetali una guida pratica alla terapia a base di succhi vegetali: Medicina Preventiva Naturale), Alive Books © 1993 Siegfried Gursche.
3. Chevallier, Andrew. The Encyclopedia of Medicinal Plants (L'Enciclopedia delle Piante Mediche) © PS. Pubblicato in Canada nel 1996 da The Reader's Association (Canada) Ltd.
4. Wiess, R.F.: Herbal Medicine (La Fitomedicina) © 1988 AB Arcanum.
5. Blumenthal et al. The Complete German Commission E Monographs: Therapeutic Guide to Herbal Medicine (Le monografie tedesche complete della Commissione E.: Guida Terapeutica all'erboristeria.) © 1998 American Botanical Council.
6. Evans, W.C. Trease and Evans' Pharmacognosy (La farmacognosia di Trease e Evans), Fourteen Edition © 1996 WB Saunders Company Ltd,
7. Mills, S and Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine (Principi e Pratica della Fitoterapia: la Fitoterapia Moderna) © 2000 Simon Mills e Kerry Bone Churchill. Linvingstone.
8. Erichsen-Brown, C. Medicinal and Other Uses of North American Plants (Impieghi medicinali e vari delle piante nord americane) © 1986 by Charotte Erichsen-Brown.
9. Hutchens, A.R. Indian Herbiology of North America (Erbologia Indiana del Nord America) ©1973 by Alma R. Hutchens.
10. Bartram, T., Encyclopedia of Herbal Medicine (Enciclopedia della Fitomedicina), prima edizione ©1995 Grace Publishers.



combinazioni:



1. **Ortica - betulla:** complesso fortemente drenante utile per eliminare l'eccesso di acido urico e fortemente consigliato durante una cura dimagrante. Supporto ideale se si sostiene una dieta iperproteica per aiutare i reni ad eliminare le tossine e l'eccesso di acidi



2. **Ortica - tarassaco - betulla:** oltre all'effetto drenante e detossinante sull'apparato urinario si stimola anche il drenaggio epatico.



3. **Ortica - carciofo:** utile associazione se si vuole limitare l'eccesso di sebo (cuoio capelluto e pelle), utile per un drenaggio che apporti benefici anche in ambito dermatologico.

Fichi, Senna e Manna

Questo sciroppo nasce con lo scopo di poter aiutare quei soggetti che per problemi diversi soffrono di stipsi.

Composizione media del succo:

- estratto acquoso di fico: il fico contiene il 50% circa di zuccheri (soprattutto glucosio), quantità apprezzabili di vitamine A e C, quantità minori di vitamine B e D, enzimi digestivi (lipasi, proteasi e diastasi), pectine (zuccheri a catena lunga che formano gel protettivi nell'acqua) e flavonoidi,
- senna: Derivati dell'antracene (2.2 6.0%): soprattutto sennosidi A, A1 e B, inoltre sennosidi C e D, derivati del naftacene: incluse le tinnevelin-6-glucosidi, mucillagine, flavonoidi, olio essenziale, zuccheri, resine, ecc.
- manna: contiene il 55% circa di acido esaidrico, mannitolo, piccole quantità di zuccheri esosi, mannotetrosi (stachiosi),
- acido tartarico



effetti dello sciroppo di fichi, senna e manna:

- Rende soffici le feci
- Lassativo
- Utile supporto durante le cure depurative per sostenere le funzioni intestinali
- I fichi sono conosciuti da sempre, soprattutto nella nostra medicina tradizionale mediterranea, come rimedi anti-infiammatori e antiallergici, per le proprietà antitrombotiche (prevengono ed ostacolano la formazione di coaguli nel sangue), vaso protettive (proteggono i vasi sanguigni) e di difesa della mucosa gastrica, oltre che come un efficace aiuto nei casi di stipsi.

- Lo sciroppo di fico è un rimedio delicato e gradevole che previene la costipazione, normalizzando le funzioni intestinali.
- L'impiego della senna come medicinale viene riportato per la prima volta nel IX secolo d.C. da medici arabi.
- Nella medicina ayurvedica, la senna è stata utilizzata per risolvere problemi cutanei, ittero, bronchite e anemia, nonché nei casi di costipazione. Oggi viene impiegata, in associazione a piante aromatiche carminative, come forte lassativo (che rilassa i muscoli intestinali) per dare rapido sollievo alla costipazione.
- La scelta di Salus di utilizzare i frutti e non le foglie di senna risiede nella maggiore tollerabilità del frutto e nella scarsa presenza di glucosidi antrachinonici del gruppo dell'emodina e dell'aloe-emodina e di sostanze resinose ad attività spasmogena.
- Il vantaggio di questo sciroppo è di poter essere usato al bisogno soprattutto in associazione ad un processo di depurazione dell'organismo in quanto a volte accade che sia necessario un aiuto per ritrovare l'equilibrio intestinale.

dosaggio:

Le dosi consigliate per lo Sciroppo di fichi, senna e manna sono le seguenti:

- Si consiglia di assumere dai 20 ai 40 ml di sciroppo una volta al giorno, preferibilmente la sera. L'effetto lassativo si verificherà dopo 8-10 ore dalla sua assunzione. I lassativi non dovrebbero essere assunti per un periodo prolungato di tempo (superiore a 1-2 settimane) senza il parere del medico.

controindicazioni:

Se ne sconsiglia l'utilizzo: in caso di occlusione intestinale; di infiammazione acuta dell'intestino, come ad es. nella malattia di Crohn, nella colite ulcerosa, nell'appendicite, in dolori addominali di origine sconosciuta; in caso di grave disidratazione e perdita elettrolitica; nei bambini al di sotto dei 10 anni di età.

Gli individui particolarmente sensibili potrebbero soffrire di nausea e di flatulenza, a seguito dell'uso dello sciroppo di fico. Si sconsiglia l'assunzione di lassativi in caso di occlusione intestinale.

I prodotti derivati dal frutto di senna con effetto lassativo, possono passare in piccole quantità nel latte durante il periodo dell'allattamento. Per questo motivo, si raccomanda che questa preparazione non venga assunta durante il periodo della gravidanza o dell'allattamento. Va comunque detto che non è stato notato nessun effetto lassativo nei neonati, durante il periodo di allattamento.

Usando lo sciroppo di fichi, senna e manna possono insorgere crampi. In tal caso si consiglia di ridurre il dosaggio. Oltre a ciò il problema può essere attenuato ricorrendo a piante dai poteri carminativi (digestivi) quali il finocchio, la menta piperita oppure la camomilla, che dovranno essere assunte insieme e possibilmente sottoforma di tisana o di succo.

L'uso prolungato o scorretto del prodotto può causare nell'individuo uno scompenso idrico e minerale. Una perdita di potassio può provocare problemi di funzionalità cardiaca e indebolimento muscolare, specialmente se la preparazione viene assunta insieme a medicinali che agiscono sul muscolo cardiaco, diuretici o corticosteroidi.

RIFERIMENTI.

1. Gurshe, Siegfried. Healing with Herbal Juices (Curare con I Succhi di Pianta) A Practical Guide to Herbal Juice Therapy: Nature's Preventive Medicine Alive Books © 1993 Siegrified Gurshe.
2. Chevallier, Andrew, The Encyclopedia of Medicinal Plants (Enciclopedia delle Piante Ufficiali) © 1996 Dorling Kindersley Limited, London, WC2E 8 PS. Published in Canada in 1996 by The Reader's Association (Canada) Ltd.
3. Blumenthal et al. The complete German Commission E. Monographs: Therapeutic Guide to Herbal Medicines (© 1998 American Botanical Council.
4. Evans, W.C. Trease and Evans Pharmacognosy (La farmacognosia di Trease e Evans) 14th edition.
5. Information on Plant Juices for Specialist Groups (Informazioni sui Succhi di Pianta Fresca per gruppi di Specialisti) Salus Haus information document provided by Flora Manufacturing & Distributing Ltd.
6. Priest, A.W., Priest, L.R. Herbal Medication: A clinical and Dispensary Handbook (© A.W. Priest and L.R. Priest 1983.

combinazioni:

Lo sciroppo di fichi, senna e manna può essere combinato con qualunque succo di pianta fresca Salus quando si sente la necessità di aiutare l'intestino e in caso di stipsi. Se si assumono succhi come rafano nero, carciofo e tarassaco diminuire la dose a 10/20 ml al di preferibilmente la sera prima del sonno notturno.



1. **Sciropo fichi, senna e manna - Tarassaco:**

Se si vuole dare un'accelerata al transito intestinale e per rendere le feci più soffici aggiungere 20 ml di succo di tarassaco a 10 ml di sciroppo la sera prima del sonno notturno.



Via Francia, 8 - 37024 Negrar (VR)
Tel 045 60 00 355 - info@eurosalusitalia.it
www.eurosalusitalia.it

Materiale destinato agli operatori commerciali specializzati
e ai consulenti professionali, non impiegabile a fini pubblicitari.

Testi originali di proprietà esclusiva di Eurosalus Italia Srl;
se ne diffida la riproduzione, anche parziale, in qualsiasi forma
e con qualsiasi tecnica, se non espressamente autorizzata.