

# Diuretiche e disintossicanti

**Fitoterapia - Tra le piante utili, anche la Gramigna detta pure Zizzania**

/ 24.08.2020  
di Eliana Bernasconi

Il nostro corpo è composto per metà di acqua ed è anche importante che l'acqua vi circoli. Tramite una catena di reazioni metaboliche l'organismo ricava energia dal cibo ed espelle le tossine per mezzo degli organi emuntori: polmoni, intestino, fegato e vie biliari, reni e pelle. Parallelo al sistema cardiocircolatorio il sistema linfatico regola gli accumuli di liquido nei tessuti, quando il corpo non si libera adeguatamente da queste scorie metaboliche che si accumulano, abbiamo ad esempio un colorito spento, gonfiori, mal di testa. La ritenzione idrica può essere di tipo renale, linfatico, alimentare, circolatorio o iatrogeno.

L'Ortosifonide, secondo studi approfonditi, pare abbia la capacità di abbassare il colesterolo e di curare i calcoli renali

Sono molte le erbe per far fronte a questo disturbo e che dunque stimolano il sistema linfatico e aiutano il corpo a eliminare le tossine: una preparazione semplice, molto usata e venduta in fitoterapia è la tisana, dove i principi vegetali possono essere di una sola pianta o più frequentemente una combinazione sinergica di varie piante.

Sono almeno tredici (e più) le piante diuretiche, spesso anche depurative, che possiamo utilizzare, in questo articolo ne citeremo alcune. Come sempre, se si vuol farne uso, occorre affidarsi a esperti accertati per trovare il sistema che meglio funziona in base alla persona e al tipo di ritenzione idrica. Le tisane vanno comunque evitate in gravidanza; l'utilizzo dei diuretici pare diffuso tra gli sportivi e le persone che vogliono dimagrire. Secondo la dottoressa Elisabetta Boncompagni, docente di tecniche erboristiche all'Università di Padova «chi voglia assumere particolari erbe sotto forma di tisane o infusi, allo scopo di drenare e aumentare la funzionalità epatica e renale, dovrebbe berne alcune tazze ogni giorno per un ciclo di venti-trenta giorni, ciascun tipo di preparazione fitoterapica ha proprietà organolettiche precise, una determinata concentrazione di principi attivi e specifiche indicazioni terapeutiche».

I decotti, ne abbiamo già parlato in questa rubrica ma giova sempre ripeterlo, sono ottenuti immergendo le piante in acqua fredda che poi si porta a ebollizione per un periodo di tempo variabile tra cinque e venti minuti; le Infusioni si preparano versando acqua bollente sulle piante e filtrando dopo cinque-dieci minuti; le tinture alcoliche si ottengono dalla prolungata macerazione

(anche più giorni) del vegetale in alcool al 60 per cento; le polveri, tritando finemente le erbe essiccate e confezionandole poi in compresse o capsule; gli estratti, sia secchi sia fluidi, vengono ricavati dall'evaporazione delle tinture o succhi tramite solventi; i macerati si preparano ponendo le piante in olio, vino o acqua fredda per un periodo di tempo variabile da alcune ore a qualche settimana; infine gli oli medicamentosi vengono preparati immergendo le piante in vasi d'olio d'oliva purissimo ed esposti al sole per due-tre settimane.

Fra le maggiori piante drenanti abbiamo la Betulla dal legno dolcissimo, che è l'albero cosmico venerato dagli sciamani siberiani, perché aprirebbe le porte del cielo. Simbolo di purezza presso molti popoli, conosciutissima è la Linfa di betulla, che si estrae dalla corteccia delle piante a primavera, è diuretica, sgonfiante, anti-infiammatoria, anticellulite, e protegge le vie urinarie.

La *Hieracium pilosella*, dalle piccole corolle gialle e stelo sottile, consigliata per prima da Ildegarda di Bingen (1098-1179) contrasta la ritenzione idrica, cura le infiammazioni delle vie urinarie, depura il fegato e stimola i reni. L'Ortosifonide è pianta esotica che proviene dall'Isola di Giava e dal sud est asiatico; anche nota come Tè di Giava, è stata oggetto di studi approfonditi nei quali si è constatata la sua capacità di abbassare il colesterolo e la sua importanza per la cura dei calcoli renali: è usata anche per diete e sovrappeso. Si prepara una tisana con circa 2-3 g di foglie in 150 ml di acqua calda.

L'Equiseto, una pianta molto antica oltre che diuretica, è rimineralizzante perché ricca di silicio, e contribuisce alla fissazione del calcio nelle ossa. Oltre che stimolante della diuresi, aiuta a eliminare le scorie metaboliche. Altra pianta antica è il Tarassaco o Dente di leone. Dalle benefiche proprietà depurative, il decotto di radici unito alle foglie di equiseto era impiegato contro i calcoli renali e vescicali.

Vi è ancora l'Uva Orsina, pianta rara che cresce solo nelle pinete e zone subalpine, vicino ai rododendri: ha forti proprietà antisettiche e diuretiche, ed è anti-infiammatoria delle vie urinarie. Chi ha la fortuna di possedere nell'orto o nel giardino un albero di ciliegio conosce certamente le proprietà diuretiche del decotto che si ottiene con i peduncoli del frutto maturo, piante famose per essere diuretiche sono anche l'Ananas (usato nella lotta contro la cellulite) che contiene la Bromelina, un potente enzima digestivo e anti-infiammatorio, ed il Carciofo, noto agli egizi, per avere proprietà diuretiche, febbrifughe, digestive.

Narra una leggenda che durante la creazione del mondo Dio diede origine alla famiglia delle Graminacee, (da «grano»), cioè riso, avena, orzo, farro, mais eccetera, tra loro spiccava la Gramigna, chiamata anche Zizzania o grano selvatico: era bellissima e fiera della sua altezza. Volendola portare all'inferno, il diavolo le passò accanto gettandole sopra una manciata di cenere rovente. Terrorizzata, la pianta si abbassò fino a sprofondare nel terreno, e nel far questo estese le sue radici in orizzontale ramificandosi ovunque: divenne così terribilmente infestante. A quel punto il Creatore, impietosito, donò alle sue radici preziose proprietà.

Da questa pianta erbacea perenne e comunissima, dall'aspetto simile al frumento che invade con i suoi rizomi le coltivazioni vicine, deriva l'espressione «mettere zizzania» per indicare chi si insinua nelle relazioni altrui distruggendone la serenità. Plinio il vecchio, noto scrittore e naturalista dell'antica Roma, nella sua *Naturalis historia* ne descrive per primo l'utilizzo come rimedio medico dei calcoli renali e potente diuretico.

La Gramigna ha inoltre proprietà decongestionanti dell'apparato respiratorio. Di questa pianta si usa il succo e il rizoma, che ha proprietà diuretiche depurative e anti-infiammatorie, aumenta il volume di acqua nelle urine e contrasta la ritenzione idrica; è per questo utile nel trattamento della cistite. Il decotto era usato contro i dolori intestinali e per sciogliere i calcoli della vescica. Un decotto ottenuto con il rizoma di gramigna sminuzzato, foglie di ortica, foglie di piantaggine, fiori e foglie di malva, era bevuto dalle donne per ridurre le vampate della menopausa. I suffumigi fatti col decotto di rizoma erano usati per guarire dai raffreddori.

Una curiosità: nel passato, in campagna, i bimbi cercavano i nuovi germogli, simili a ochette, e giocavano con loro mettendoli in fila.