

Erbe amiche del fegato

Fitoterapia - Esistono piante che donano un prezioso sostegno: non ci liberano completamente da tutti gli effetti negativi degli eccessi a tavola, ma ci offrono comunque il loro aiuto

/ 07.02.2022

di Eliana Bernasconi

Quando ci si riunisce con amici, il piacere della condivisione ci porta a tavola ed eccedere con i cibi è spesso una tentazione irresistibile, ma la trasgressione inevitabilmente ci presenta poco dopo il conto, quando ci si ritrova sazi e appesantiti, con il forte bisogno di ritornare leggeri.

Il fegato, che è il più grande laboratorio di trasformazione chimica e di disintossicazione del nostro corpo, accusa per primo tali eccessi: è l'organo che regola l'equilibrio degli ormoni sessuali, e produce la bile che attraverso la cistifellea contribuisce alla digestione e all'eliminazione delle sostanze tossiche. Come noto molti fattori possono disturbare la sua funzione di regolatore dei processi digestivi, come l'abuso di alcolici, troppo cibo, stress, e a volte anche emozioni represses come ad esempio la rabbia. Il linguaggio lo testimonia: non a caso esiste l'espressione «mi mangio il fegato», o anche «la tal cosa o persona mi sta sullo stomaco».

Per fortuna esistono piante che ci donano un prezioso sostegno: non ci liberano completamente dalle emozioni negative ma ci offrono comunque il loro aiuto. Sono molte le piante che all'occorrenza curano gonfiore, acidità, pesantezza, bruciore, insomma tutta la gamma delle difficoltà digestive dell'apparato gastro-intestinale. Dobbiamo solo imparare a conoscerle, e scegliere quelle speciali che funzionano proprio per noi; la sensibilità degli individui è molto diversa.

A tal proposito, come sempre, avvertiamo del rischio in cui incorre chi si vuole curare da sé senza prima consultare persone competenti come un medico, un farmacista o un erborista, poiché c'è molta differenza tra il consumare una innocua bustina di tisana e invece intraprendere una vera e propria cura con le piante. Ogni pianta ha virtù multiple e può essere usata per affezioni diverse, ad esempio ipertensione, febbre, disturbi respiratori, dell'apparato digerente, del fegato.

Le più grandi protettrici del fegato sono le Erbe Amare; il loro forte sapore favorisce e accelera i processi digestivi e agisce a livello epatico stimolando la produzione della bile. L'Anice stellato (nella foto) è fra le maggiori. Si tratta di una pianta conosciutissima nella medicina tradizionale cinese, in Corea, Indocina, Giappone e in tutto l'Estremo oriente. Giunta in Europa sul finire del XVI secolo, per la sua curiosa forma stellare e l'aroma dolce, quasi inebriante, dei suoi frutti, diventò un oggetto di grande commercio nelle farmacopee del vecchio continente sostituendo il già usato Anice verde. L'Anice stellato, presente nell'industria dolciaria al pari dell'Anice verde, era usato come stomachico carminativo (che sgonfia e promuove l'espulsione dei gas), contro i problemi addominali e digestivi.

L'infuso di Anice verde o di Anice stellato (che cura anche tosse e raffreddore) si assume lontano dai pasti, da 1-3 tazze al dì.

Un'altra famosa Erba amara è il Carciofo, della famiglia delle Composite (*Asteraceae*), pianta erbacea perenne dalle pungenti foglie a rosetta. Nel Medioevo si proibiva alle ragazze di mangiarlo perché si riteneva producesse effetti afrodisiaci. Le prime coltivazioni di carciofi avevano costi elevatissimi. Tra le curiosità, si racconta che Caterina De Medici abbia rischiato di morire per averne mangiati troppi.

Il Carciofo cura stitichezza, cattive digestioni e affezioni epatobiliari, inoltre sembra che stimoli la rigenerazione delle cellule del fegato esposte a diverse tossine, favorisce la secrezione biliare, è diuretico, depurativo, digestivo. Per beneficiare delle sue virtù, si prepara un decotto bollendo per qualche minuto 2 grammi di foglie essiccate per una tazza di acqua 2-3 volte al dì; in alternativa si assumono 30-60 gocce di tintura madre.

Un'altra pianta amica del fegato è il Cardo mariano (*Silybum marianum*) o Cardo della Madonna. Una leggenda racconta che Maria, nella fuga in Egitto, si sia fermata a riposare vicino a quest'erba lasciando alcune gocce del suo latte materno sulle frastagliate foglie della pianta che portarono da allora delle macchie bianche. Il Cardo mariano stimola il funzionamento della cistifellea, aiuta nell'insufficienza epatica e nei calcoli biliari, ed è un emostatico naturale nei casi di frequenti emorragie; si assume in polvere, come decotto o Tintura madre.

Un'altra pianta amarissima, e da avvicinare con cautela, è l'Assenzio, detto anche Artemisia, o erba dei vermi perché antiparassitario. Di questa pianta, che cresce spontanea in tutta Europa nei luoghi incolti, secchi e argillosi, si impiegano le radici e le parti aeree. La sua fama oscilla tra due estremi: quella di erba molto benefica, magica, quasi taumaturgica, e quella invece di pianta amara e intossicante. In Francia nel 1800 era diffusissima una bevanda alcolica a base di Assenzio consumata da scrittori e artisti, eccitante in piccole dosi ma pericolosa in quantità esagerate.

L'Assenzio esiste come polvere, o per infusi e decotti. È antisettico, febbrifugo e tonico, stimola l'appetito e l'attività epatica; si utilizza anche per combattere le pulci dei cani. Vi è poi il Tarassaco, o Dente di Leone, o Soffione, pianta spontanea diffusa ovunque. È un potente depurativo e diuretico, le sue radici stimolano la secrezione biliare, la funzione dell'apparato digerente e dei reni: si usa in infuso e decotto o come succo fresco delle foglie, ricche di potassio e vitamine.

Altra efficace erba digestiva è il Finocchio: il decotto con i suoi semi combatte il gonfiore e la digestione lenta, è antiossidante e antinfiammatorio. Per digerire a fine pasto è utile invece un infuso versando acqua bollente su alcune foglie di Basilico. Tra le altre, possiamo nominare anche Melissa, Genziana e Liquirizia.

Siccome le tisane di erbe amare sono usate da secoli per curare le funzioni digestive, da un vecchio testo vi proponiamo questo composto: «Miscelare parti uguali di Anice, Maggiorana, Menta, Tiglio, Tarassaco; lasciare in infusione 10 minuti in una tazza di acqua bollente e bere prima dei 2 pasti principali». L'Anice è carminativo, la Maggiorana e il Tiglio sono sedativi nervosi, il Tarassaco agisce sul fegato e la Menta favorisce la digestione.