



Indicazioni fitoterapeutiche

(11° Parte)

Tratto da "WIKIPEDIA"

DIURETICI

I diuretici aumentano la secrezione urinaria tramite i diversi meccanismi, in particolare per l'irritazione dei reni.

Inoltre, possono squilibrare l'omeostasi idro-elettrolitica per un'eccessiva escrezione dei sali minerali in seguito alla forzata escrezione acquosa, specialmente di potassio. Ci vogliono quindi precise indicazioni (p.es. infezioni urinarie, ritenzione di liquidi, reumatismi, calcoli urinari, disturbi cardiovascolari...), nonché la sostituzione dei sali minerali persi e un controllo medico per delle cure prolungate (l'acqua pura è diuretica!). Esempi di erbe diuretiche "miti" e quindi poco critiche sono:

- alchemilla
- sambuco
- cola
- zucca
- tiglio
- tarassaco
- carota
- prezzemolo
- achillea
- semi di sedano
- birra
- asparagi.

Per un uso specifico medio-forte servono:

- pilosella, meglio fresca dunque sotto forma di tintura madre
- orthosiphon o detto te di giava
- ortica foglie
- uva ursina
- sabal serrulata
- ginepro
- ginestro
- crataegus.

Per l'uso duraturo come diuretico è meno rischiosa la

- radice di tarassaco, perché contiene e restituisce all'incirca la dose di potassio che fa perdere.

È terapeuticamente sensato di consumare brodo in combinazione con diuretici (per restituzione di sali minerali) salvo se c'è una controindicazione clinica! (certe malattie renali). Altre piante ricche di potassio sono le banane, albicocche e i frutti secchi come le arachidi.

EMMENAGOGHI

Gli emmenagoghi promuovono le mestruazioni.

Visto che i motivi per i disturbi mestruali di questo tipo possono essere molteplici (ad esempio nella gravidanza) è meglio lasciare all'esperto questo campo, perché molte erbe ivi impiegate influiscono notevolmente sul funzionamento ormonale con notevoli effetti collaterali o possono essere abortive se applicate dilettantisticamente.