



**Lilia Garnero**,  
biologa nutrizionista  
specializzata in  
nutrizione e  
diestetica applicata,  
esperta in fitoterapia

## Tè verde, sedano e frutti rossi per sbarazzarsi di scorie e tossine

### Tutti gli alleati per essere in equilibrio

Consigliati da Lilia Garnero, biologa  
nutrizionista esperta in fitoterapia



#### Quali sono le sostanze drenanti più efficaci?

Pur agendo su organi e tessuti  
differenti, tutti i drenanti  
favoriscono l'eliminazione dei  
liquidi in eccesso. La *Betulla*,  
per esempio, agisce sul  
sistema linfatico, e stimolando la  
rimozione di tossine dai tessuti  
trascina con sé anche l'acqua che vi  
si è accumulata. Hanno un'azione  
analogica anche *Ortica*, *Parietaria*,  
*Ortosiphon*, gambi di *Ciliegia*.

• **Drenante Le linfe, Vitasnella (1,50 euro).**



#### Funzionano tutti così?

Ogni sostanza drenante  
riduce l'assorbimento di  
acqua e favorisce la diuresi.  
Alcune, in più, stimolano le  
vie biliari riattivando il  
fegato, e altre, come la *Teobromina*  
del cacao, la *Caffeina* e la *Teina*,  
agiscono sui piccoli vasi arteriosi  
periferici, stimolando la circolazione  
e aumentando, così, la diuresi.

• **Drenante D-dren, Nutri & Biotech (20 euro).**



#### Posso usarli sempre?

No: in alcuni casi è meglio  
evitarli. Il *Cardamomo*, per  
esempio, straordinario  
stimolante delle vie biliari, è  
sconsigliato a chi ha calcoli  
della colecisti. La *Bromelina* ricavata  
dal gambo d'ananas è un ottimo  
drenante e combatte il gonfiore, ma  
può dare problemi a chi soffre di  
gastrite, perché stimola la produzione  
di succhi gastrici. I diuretici, infine,  
vanno evitati se già si prendono  
questi farmaci o si beve poco, perché  
potrebbero esporre a disidratazione.

• **Bromelina 500, Bios Line (23 euro).**

### 1 Ci sono alimenti ad azione detox?

Una dieta varia e ricca di frutta e verdura è  
sufficiente per detossinare i tessuti. Alcuni cibi,  
tuttavia, più di altri favoriscono il drenaggio  
delle scorie e dei liquidi. Hanno una spiccata  
azione diuretica tè verde, tarassaco, carciofo,  
cetriolo, finocchio, cipolla, cicoria, alghe nori e  
prezzemolo, mele e inoltre tutti i frutti rossi,  
come mirtillo, lamponi e more. Il sedano è  
anche un ottimo drenante del sangue, e riduce  
il colesterolo prodotto dal fegato. Oltre a tutti i  
cibi ricchi d'acqua, inoltre, sono utili quelli  
come l'avena, che assorbendo molta acqua  
lungo il tratto intestinale favoriscono  
l'eliminazione di liquidi per via urinaria.



### 2 I cibi drenanti fanno dimagrire?

No. Come gli integratori, vengono spesso  
consigliati a chi inizia una dieta dimagrante,  
perché aiutano a eliminare più in fretta le  
tossine e sgonfiarsi, ma non hanno un'azione  
sulla perdita di peso. Non eliminano nemmeno  
la cellulite, pur riducendo la buccia d'arancia e  
rendendo la pelle più liscia. Per combattere il  
problema, oltre alla dieta ci vogliono attività  
fisica costante e integratori mirati, come la  
*Centella asiatica*, che aiuta a eliminare le parti  
danneggiate del tessuto connettivo.



### 3 Quando è utile drenare i tessuti?

Ai cambi di stagione, dopo lunghe terapie con  
farmaci, oppure se la dieta è molto ricca di  
sostanze acidificanti, come carne, latticini o  
prodotti in scatola. Questi alimenti, infatti, oltre  
a favorire l'accumulo di tossine nel tessuto  
connettivo, sono ricchi di sale e sodio, che  
inducono i reni a trattenere molta acqua  
causando gonfiore e ritenzione.



## Oli essenziali per sgonfiarsi

Anche gli oli essenziali hanno una spiccata  
attività drenante. «Detossinano i tessuti,  
trattano e prevengono la cellulite», spiega  
Barbara Bordiga, biologa specializzata in  
fitoterapia di Puresentiel. I più efficaci sono  
*Pompelmo*, *Cipresso*, *Cedro dell'Atlante*,  
*Ginepro*, *Limone*. Come usarli? «Per il  
massaggio, mattina e sera, si uniscono a  
90 millilitri di olio vegetale di *Macadamia*,  
protettivo e stimolante del microcircolo,  
60 gocce di olio essenziale di *Pompelmo* o  
*Limone*, 45 di *Ginepro*, 30 di *Cipresso* e 15 di  
*Cedro dell'Atlante*. Due gocce per tipo di

questi oli si possono diluire nell'acqua del  
bagno. Se l'olio ha la dicitura integratore  
alimentare, si può anche ingerire: due gocce  
di *Pompelmo* su una compressa neutra per  
oli essenziali o una zolletta di zucchero, il  
mattino e verso le 17, cinque giorni su sette  
per tre settimane». Non vanno usati in  
gravidanza e allattamento, e in caso di  
malattia bisogna chiedere il parere del  
medico. Gli oli essenziali agli agrumi, infine,  
in estate vanno usati solo la sera, perché se  
applicati prima di esporsi al sole possono  
favorire la formazione di macchie cutanee.

### IN RETE

- [www.erbeofficiali.org](http://www.erbeofficiali.org) le piante drenanti più usate in fitoterapia, le loro proprietà e i disturbi che curano.
- [www.greenme.it/vivere/salute-e-benessere/14318-drenaggio-linfatico-manuale](http://www.greenme.it/vivere/salute-e-benessere/14318-drenaggio-linfatico-manuale) drenare i tessuti con la tecnica manuale del linfo-drenaggio.