



Pilosella, il super drenante naturale



Benessere nella forma migliore

Pilosella compositum: in gocce o capsule, facilita l'eliminazione di liquidi e tossine, ma è molto utile anche per contrastare la cellulite e la ritenzione idrica di vecchia data

Pilosella: cos'è

Durante la stagione invernale a causa di pranzi e cene abbondanti a base di cibi elaborati ricchi di grassi e di zuccheri, si accumulano scorie e tossine che infiltrano i tessuti, rallentano il drenaggio cellulare e lo smaltimento da parte di **fegato**, reni e sistema linfatico. Si alimenta così un circolo vizioso di scorie accumulate e infiammazioni che dà luogo ad un ingrassamento "malato" e promuove la formazione di cellulite. Per liberarsi rapidamente da queste sgradevoli conseguenze è bene seguire una dieta leggera e stimolare l'azione drenante di fegato e reni con l'aiuto della **pilosella**.

Pilosella: un drenante naturale usato da secoli

La **pilosella** è una pianta della famiglia delle Asteracee dai caratteristici fiori gialli presente soprattutto nelle zone montane in tutta Europa, segnalata per la prima volta già nel XII secolo, come tonico del cuore e diuretico. La fitoterapia moderna riconosce alla **pilosella** un'azione coleretica e colagoga, grazie alla sua capacità di stimolare l'escrezione e il deflusso della bile e di promuovere la detossificazione epatica. Inoltre ha proprietà diuretiche e disinfettanti, contrasta il rischio di calcolosi urica e contribuisce a depurare il sangue dagli eccessi di un'alimentazione ricca di proteine animali.

I principi attivi della pilosella

Tutte le parti della **pilosella** contengono triterpeni e umbelliferone, un'idrossicumarina dotata di proprietà antibiotica che disinfetta le vie urinarie da microbi e batteri e stimola la diuresi, facilitando l'eliminazione di scorie e tossine attraverso le urine. Inoltre contiene flavonoidi che promuovono i processi riparativi e protettivi a livello della mucosa vescicale e dei tessuti delle vie urinarie.

Le formulazioni fitoterapiche della pilosella

- Con la pianta intera di pilosella si produce la Tintura Madre, da usare soprattutto in caso di infiammazioni o infezioni delle vie urinarie, specie se associate a un ingorgo epatico o a coliche biliari. Si assume nella dose di 30-40 gocce di Tintura Madre due volte al giorno, lontano dai pasti.
- Per drenare i tessuti infiltrati dalla cellulite possiamo ricorrere all'infuso, da assumere nella dose di due tazze da tè al giorno, lontano dai pasti. Per prepararlo versa in una tazza d'acqua bollente un cucchiaino raso di foglie e fiori di pilosella essiccati, spegni il fuoco, copri e lascia riposare per una decina di minuti. Filtra e bevi, dolcificando eventualmente con miele di limone.
- L'estratto secco di pilosella, reperibile in capsule o compresse, è consigliato prevalentemente per ragioni di praticità: se ne assumono 300 mg. 2 volte al giorno lontano dai pasti.

Gli abbinamenti ideali della pilosella

La Pilosella si presta ad abbinamenti con altre piante che lavorano in sinergia, da scegliere in base all'effetto da ottenere:

- Per potenziarne l'azione diuretica abbinatela con **ortosiphon** e **gramigna** (10 gocce di tintura madre di ogni pianta, anche nello stesso bicchiere), tre volte al giorno.
- L'eliminazione di tossine e di acido urico è invece favorita dall'associazione con il macerato glicerico di **Linfra di Betulla**, nella dose di 50 gocce 2 volte al dì, alternate con la Tintura madre di Pilosella.

- Per disintossicare a fondo il fegato, possiamo scegliere l'abbinamento con le tinture madri di **tarassaco** e **carciofo**; versate in mezzo bicchiere d'acqua 10 gocce di tintura madre di ognuna delle tre erbe, e bevete la miscela tre volte al dì.
- Per stimolare il metabolismo utilizzate un abbinamento di estratti secchi di **pilosella** e **gambo d'ananas** in capsule da 50-100 mg, nella dose di 2 capsule 2 volte al dì.

Pilosella: controindicazioni

Non utilizzare la **pilosella** assieme a diuretici di sintesi, per evitare scompensi del ricambio idro-elettrico a livello cardiocircolatorio. Non usare in caso di gravidanza e allattamento.