

## **Fegato sano, Mente serena**

*di Massimo Rossi, Biologo, Consulente Aziendale*

Nella fisiologia tradizionale cinese il Fegato, "Gan", è l'organo della potenza del movimento: del sangue, dei muscoli, delle energie, ma anche delle emozioni e dei sentimenti.

Le disfunzioni che colpiscono il Fegato, soprattutto quelle che attivano il processo di blocco degli impulsi da esso determinati, generano perturbazioni profonde, correlate con la riproduzione e la sessualità, con la forza muscolare, con la sensorialità (in particolare con la vista) e, ancor più evidente, con lo stato emotivo: il "blocco di fegato", infatti, genera tristezza ed afflizione.

I rimedi "del fegato" agiscono su esso in modo diretto, ma anche (... non bisogna mai dimenticare le relazioni complesse!) su organi che cooperano e su funzioni distribuite.

Nella visione tradizionale occidentale, così come si è andata in parte corrompendo, il fegato è una specie di cucina dotata di filtro attivo, che incamera i nutrienti ed elimina le scorie: è allora ovvio come le piante prescelte per "curare il fegato", siano prevalentemente ricercate tra quelle drenanti, capaci di stimolare l'attività di eliminazione, la funzione di filtro.

### **Molto più di un semplice Filtro**

Se questa visione è corretta, è pur sempre parziale, e proprio la ricerca più avanzata ci permette di reintegrare le conoscenze tradizionali più omogenee.

Il fegato non solo filtra, ma muta ciò che riceve in strutture molecolari di più semplice eliminazione: in un certo modo identifica e sceglie ciò che permarrà per un tempo più o meno lungo all'interno dell'organismo, forma nuovi composti a partire da quelli giunti fin lì con la digestione e la circolazione del sangue. Nelle varie fasi di questi processi, si dispiega l'influenza che il metabolismo epatico può avere sull'assetto psico-neuro-endocrino.

L'attenzione che si presta oggi all'attività antiossidante o antiradicalica di molti principi attivi di origine vegetale, è dovuta alla conoscenza dei meccanismi di ossidazione e produzione di radicali liberi che, generati dal metabolismo stesso, attaccano gli epatociti pregiudicandone gli equilibri. Piante come *Chrysanthellum*, *Silybum*, *Scutellaria*, hanno, ciascuna con le proprie peculiarità, funzioni di protezione del parenchima epatico nei confronti di radicali e potenziali ossidanti. I classici drenanti come *Fumaria*, *Taraxacum* e *Cynara* non favoriscono solo l'eliminazione ma, ancor prima, stimolano l'attività enzimatica che prepara i cataboliti da eliminare. L'oligoelemento Zolfo sblocca e supporta proprio le funzioni delle catene enzimatiche, rendendole così sensibili ad interventi diretti.

La protezione del fegato e la sua regolarizzazione, indotta anche grazie ai principi attivi vegetali, non assicura solo un impatto sui metabolismi delle abitudini alimentari e di vita in genere ma, all'interno di relazioni strutturali che coinvolgono mente e corpo, favorisce una migliore attitudine psicofisica nei confronti del mondo circostante.