

il sistema linfatico.

Il frassino (*Fraxinus excelsior*) possiede proprietà diuretiche, uricosuriche e antinfiammatorie.

A livello intestinale, oltre alle sostanze catartiche ed evacuant, si usa il mirtillo rosso (*Vaccinium vitis idaea*), che regolarizza le funzioni intestinali riequilibrando gli stati opposti della stitichezza e della diarrea.

A livello cutaneo la pianta più importante e utilizzata è la bardana (*Arctium lappa*), diuretica, diaforetica, coleretica, antiseborroica, eudermica, ipo-

glicemizzante; contenendo inulina, ripristina la flora batterica eubiotica a livello intestinale.

Ad essa si associa la viola del pensiero (*Viola tricolor*), di cui si sfrutta il tropismo positivo per la cute e l'apparato urinario, tropismo che si esplica mediante la sua azione diuretica, eudermica, antiflogistica e micostatica.

L'olmo rosso (*Ulmus rubra*), inserito nella formula di René Caisse, regola la depurazione cutanea e le ghiandole sebacee e attiva lo smaltimento delle tossine attraverso il sistema linfatico.

#### Rimedi drenanti e loro azioni

Tarassaco	Coleretico, colagogo, diuretico
Rosmarino	Coleretico, colagogo
Carciofo	Coleretico, colagogo
Cardo mariano	Coleretico, protettore epatocita
Pilosella	Drenante urinario, uricosurico
Gramigna	Diuretico, antinfiammatorio
Frassino	Diuretico, uricosurico
Mirtillo rosso	Regolatore intestinale
Bardana	Diuretico, depurativo
Viola del pensiero	Diuretico, antinfiammatorio
Olmo rosso	Depurativo generale



## Il sole: amico o nemico?

Ormai da vari anni vengono emanate regolarmente, all'inizio di ogni estate, le raccomandazioni per una corretta esposizione solare allo scopo di proteggere la pelle dagli effetti nocivi del sole. Ma fino a che punto temere i raggi solari?

### Le difese dell'organismo

Le radiazioni solari che giungono alla nostra pelle sono in parte riflesse dallo strato corneo e in parte assorbite negli strati più profondi dell'epidermide. La capacità di penetrazione dei raggi ultravioletti