

# CALCOLI RENALI

## COLPA DELLE TOSSINE FISICHE ED EMOTIVE

Colpiscono chi sopporta troppo a lungo fatica e stress. E magari cerca conforto in una dieta troppo saporita

di Rossana Cavaglieri



Resisti a tutto, stringi i denti e tiri avanti come un buon soldatino di fronte alle avversità della vita. Poi però un giorno crolli sotto i dolori lancinanti dei calcoli renali. «Un disturbo diffusissimo, al punto che tre persone su dieci ne soffrono ripetutamente», spiega Daniele Grassi, urologo ed esperto di medicina cinese a Modena e Bologna. «Alla base vi sono squilibri metabolici ma anche, secondo la medicina cinese, un certo tipo di personalità. Sono "a rischio" gli individui che non si negano gli sforzi fisici

più intensi e prolungati, lavorando di notte o stando a lungo in piedi. Persone combattive che non si risparmiano nemmeno a livello emotivo. Alla fine, provate, cedono a una profonda stanchezza che può portare a vari disturbi tra cui, tipicamente, i calcoli renali».

**indeboliscono l'essenza vitale** Il rene è un organo speciale per la medicina cinese, perché racchiude lo jing, l'energia che ci arriva dalle generazioni precedenti e che alimenta desiderio sessuale, fertilità

e voglia di vivere. Ecco perché una colica ti abbatte come un tronco, azzerando le tue forze su tutti i piani e lasciandoti stremata e sfiduciata. Nell'identikit del malato renale ci sono anche le occhiaie scure e profonde che, assieme alle macchie sul viso, tradiscono la presenza di tossine non filtrate. «Già perché chi soffre di coliche di solito è una buona forchetta», prosegue il nostro esperto. «Ama mangiare saporito, predilige le carni salate e ha in genere una dieta disordinata. Questo,

### le piante amiche

**>SUPERA LA STANCHEZZA CON IL ROSMARINO** Per un antistress quotidiano e, ogni volta che ti senti giù, friziona energicamente la zona lombare, ai lati della colonna vertebrale: per potenziare l'efficacia del massaggio usa qualche goccia di essenza di rosmarino. Questa pianta infatti favorisce la circolazione e l'attività delle ghiandole surrenali, che ti aiutano a superare l'affaticamento.

**>RITROVA L'ENERGIA CON L'ACHILLEA** Preparati una tisana con questa pianta (*Achillea millefolium*), che agisce sull'energia del rene, stimolandone le funzioni. Prendine 2 tazze al giorno lontano dai pasti.

**>SCIOLGI I "SASSOLINI" CON IL PHYLLANTUS** Non a caso quest'erba è detta anche pianta spaccapietra. Riduce il diametro dei calcoli e ne favorisce l'espulsione. La trovi come integratore: Lithoren Retard, 1 compressa ai pasti principali per 2 mesi.

dal punto di vista della medicina orientale, aumenta il calore addominale che, a sua volta, asciuga gli abbondanti scarti metabolici formando, appunto, le pietruzze».

**prevenili così** Porta in tavola verdure fresche e fagioli, un toccasana per i reni. Stai alla larga dai colpi di freddo e, soprattutto tieni calda la zona lombare e i piedi: al centro della pianta, infatti, c'è il primo punto del meridiano del rene. Se stai attraversando un momento di stanchezza, o durante le mestruazioni, evita i gelati, le bibite fredde e i bagni in piscine poco riscaldate, che disperdono le energie di questo organo.



**CONSULTA GRATIS  
IL NOSTRO ESPERTO**

**dott. Daniele Grassi**  
urologo ed esperto di  
medicina cinese a  
Modena e Bologna  
Tel. 02-70300159  
22 dicembre, ore 10-11