

## EQUILIBRIO LINFATICO E DRENAGGIO DEI SISTEMI

Per mantenere l'**omeostasi** l'organismo deve eliminare le scorie metaboliche attraverso gli *organi emuntori*. E' opinione comune definire *organi emuntori* **fegato, reni, intestino, cute**. In realtà questo termine si utilizza maggiormente per l'apparato renale. Le vie di eliminazione sono quattro: l'intestino, i reni, le vie aeree superiori e la cute, generalmente interessate durante le *crisi di eliminazione* e coinvolgendo gli organi strettamente correlati. Quando gli emuntori sono efficaci le tossine prodotte o introdotte vengono eliminate e l'organismo mantiene l'equilibrio; quando o per un eccesso di tossine, per un'alterazione della matrice o perché gli emuntori sono ipofunzionali si crea un sovraccarico di tossine, l'equilibrio si altera e si manifestano i sintomi di una malattia. Le scorie vanno individuate (sistema di regolazione) e neutralizzate (sistema tampone) prima di essere veicolate agli organi emuntori. Queste tossine sono suddivise in endogene o del catabolismo ed esogene dall'inquinamento atmosferico, dalla rete idrica, dall'industria alimentare, dai cosmetici, detergenti, tessuti, dall'inquinamento elettromagnetico. Per drenare le tossine accumulate dalla matrice è fondamentale bere acqua a volontà, in proposito sarà opportuno per la scelta orientarsi in base all'assenza di ammoniaca e nitriti e preferibilmente a basso residuo fisso. **L'azione di eliminazione o crisi d'eliminazione** può avvenire solo se si è **alcalinizzato** a sufficienza il *terreno connettivale* (frutta, verdure, Mg, Ca, K, ione bicarbonato). Lo ione bicarbonato neutralizza l'acidosi della matrice extracellulare e intracellulare, se in eccesso può essere smaltito facilmente a differenza del citrato che agisce più lentamente come tampone intra ed extracellulare e deve essere metabolizzato. Tutti i meccanismi di eliminazione avvengono in base all'efficienza degli scambi a livello della matrice extracellulare (nutrienti-cataboliti), alla presenza dei catalizzatori ionici ed enzimatici, all'integrità dei recettori di membrana e al flusso di ossigeno e di anidride carbonica dove un eventuale ipossigenazione tissutale determina stasi, edema

interstiziale ed invasione linfocitaria. A livello della matrice extracellulare nel caso fossero introdotti nell'organismo elementi tossico-nocivi e/o metalli pesanti come il cadmio, cromo, mercurio e piombo possono precipitare e creare degli stati d'alterazione della matrice, bloccare le reazioni enzimatiche dei catalizzatori, accumulare proteine e sostanze estranee, scindere i legami proteici, alterando i meccanismi di segnale e di trasporto delle membrane. L'accumulo di elementi tossico nocivi in generale forma molecole fortemente instabili i *radicali liberi*, che se non neutralizzati da antiossidanti arrecano gravi danni a tessuti e organi spingendo le cellule verso processi degenerativi e l'apoptosi. Il danno tissutale crea una condizione di stasi e un vero e proprio ostacolo al flusso della linfa creando una condizione infiammatoria generale dei connettivi e del sistema linfatico. Questa condizione infiammatoria può crearsi per diverse sostanze intossicanti o per gravi tossinfezioni microbiche.

## SOVRAPPESO E OBESITA'

L'**obesità** rappresenta un grave problema per la nostra Società. Affrontare il problema del sovrappeso pone qualche difficoltà perché non è diffuso il concetto dell'obesità come *patologia cronica* legata al *deficit dei sistemi di regolazione* e che va gestito nel tempo, non occasionalmente sotto pressione di qualcuno. Innanzitutto emerge la scarsa consapevolezza dell'importanza dell'obesità come fattore di rischio per la *sindrome metabolica* (diabete, trigliceridi, ipertensione), *malattie cardiocircolatorie* e *tumorali*, in secondo luogo mancano le modifiche dei modelli alimentari con il perpetuarsi del consumo di cibi ad alta densità calorica; inoltre vi è la difficoltà oggettiva del paziente a mantenere una buona aderenza alle indicazioni per il controllo del peso, infine la facilità del recupero del peso perduto in assenza di precise indicazioni comportamentali. Ridurre il peso vuol dire ridurre la probabilità di sviluppare le patologie che affliggono la quasi totalità dei pazienti che si ritrovano con multi-prescrizioni farmacologiche a vita non prive di effetti collaterali e maggiori costi che incidono anche sul sistema

sanitario. Evidenziando particolari problematiche del paziente legate alle **Reazioni Avverse agli Alimenti** si può elaborare un trattamento dietetico personalizzato che preveda varie tipologie di **diete bilanciate** dove per bilanciate s'intende verdure alcalinizzanti che riequilibrano le proteine, i carboidrati, i grassi: *dieta a bassissimo contenuto calorico*, *dieta a basso contenuto calorico* (povere entrambe di carboidrati e lievemente chetogeniche), infine due *diete ipocaloriche*, di cui l'ultima dovrà accompagnare il paziente per un lungo periodo dopo il calo ponderale, unita a un cambiamento dello stile di vita e inserendo l'attività fisica tra le indicazioni terapeutiche da svolgersi con costanza.

## MALATTIE CARDIOCIRCOLATORIE

Le malattie cardiache sono la prima causa di morte al mondo quindi prevenire lo sviluppo delle malattie cardiovascolari diventa estremamente importante per il ruolo che svolge il medico. Molti sono i farmaci che vengono assunti per abbassare il colesterolo ma che hanno effetto di ingorgo sulla matrice e notevoli effetti collaterali, questi farmaci, come altri con i loro effetti collaterali, mettono a serio rischio la salute del nostro cuore. Gli inquinanti ambientali e il vissuto si aggiungono alle prescrizioni farmacologiche creando il quadro complessivo della maggior parte dei pazienti anziani. Il medico può intervenire con altri approcci terapeutici quali le correzioni alimentari, modificare lo stile di vita o con le Complementary Alternative Medicine CAM quali l'agopuntura, la fitoterapia, la spagyria, l'omeopatia, l'omotossicologia per affiancare le prescrizioni farmacologiche o per seguire un percorso terapeutico alternativo.

## DRENAGGIO DEPURATIVO DD

Per chi volesse affrontare un percorso salutistico deve pensare da salutista, considerare un diverso approccio dietetico, svolgere attività fisica. Per migliorare l'efficienza dell'organismo si può svolgere, sotto la guida del medico, un programma terapeutico che con l'aiuto

di fitoterapici aiuta a drenare all'esterno le tossine migliorando lo stato di salute generale. Gli **organi emuntori** sono continuamente monitorati dalle cellule linfatiche dove il minimo allarme tossinfettivo deve essere risolto in fretta per evitare una condizione di blocco di flusso. In condizioni di equilibrio gli organi emuntori sono deputati all'allontanamento delle tossine favorendone l'espulsione dall'organismo; il trasporto avviene dappertutto attraverso la rete capillare dal midollo osseo alla cute (legge di Hering). Quando il percorso è prevalentemente contrario, dall'esterno all'interno, l'organismo accumula scorie sotto forma di acidi intossicandosi progressivamente nelle cellule adipose durante il periodo giovanile, per poi accumularle nei tessuti connettivali di organi e tessuti osteoarticolari nel corso della vita, infine nei tessuti nervosi e nel sistema cardiocircolatorio. Va considerato che l'organismo femminile e quello maschile sono differenti nell'apparato riproduttivo; quello della donna con il ciclo mensile allontana gran parte delle tossine circolanti nel sangue mestruale. Con la menopausa la donna va incontro a una serie di malesseri passeggeri, sbalzi d'umore, maggiore imbibizione tissutale iniziando a utilizzare la cute come organo di eliminazione. La sudorazione di conseguenza assume un odore cui non è abituata. Per affrontare al meglio questa fase di cambiamento, così come in altre situazioni, si potrebbe facilitare l'adattamento con strategie terapeutiche individuali che avranno l'obiettivo di facilitare i meccanismi di depurazione. In base allo stato di salute generale di ogni singolo paziente per **depurazione** s'intende un'azione che coinvolge gli organi emuntori in profondità, che consiste nello stimolare l'intero organismo con fitonutrienti che forniscono i mediatori enzimatici per stimolare il metabolismo cellulare e i *sistemi di regolazione*. Il **drenaggio depurativo** DD o detossinazione può essere considerato un momento molto importante da svolgersi sia prima di affrontare una terapia per facilitare le risposte dell'organismo, per affiancarlo a una terapia iatrogena, per intervenire in casi di deficit enzimatici o funzionali, o dopo terapie specifiche per mantenerlo in salute.

L'obiettivo della disintossicazione è **ripristinare l'equilibrio e il potenziamento del sistema immunitario** ma è sempre fondamentale analizzare una strategia terapeutica in base all'individuo. Si è potuto osservare che **il DD è negativamente influenzato da uno stato d'infiammazione nell'organismo**. Nella maggior parte dei casi se c'è uno stato infiammatorio questo non deve essere ad un livello tale per cui i livelli di PRC, VES e fibrinogeno superino l'indice minimo del livello d'infiammazione. E' opportuno quindi durante un DD inserire **antiossidanti** supplementari alla dieta che avranno la funzione di supportare il *sistema di regolazione*, proteggere le membrane, il metabolismo cellulare e la cute, onde evitare la precipitazione delle tossine su componenti cellulari strutturali e creare antiestetiche macchie cutanee. Fondamentalmente nel DD va sostenuto il **fegato** nella rigenerazione degli antiossidanti endogeni. Va di pari passo sostenuto il **sistema linfatico** per favorire un drenaggio naturale dei fluidi extracellulari e dei cataboliti, ovvero l'**intestino** vista l'estensione del linfatico a questo livello. Inoltre va sostenuta la **diuresi** e l'apparato renale.

[www.digipuntura.it](http://www.digipuntura.it) vito.pipino@gmail.com

[http://ilpopolodelcielo.altervista.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=201:processi-degenerativi-della-sostanza-fondamentale-del-tessuto-connettivo&catid=62:patologia-generale&Itemid=103&showall=1](http://ilpopolodelcielo.altervista.org/index.php?option=com_content&view=article&id=201:processi-degenerativi-della-sostanza-fondamentale-del-tessuto-connettivo&catid=62:patologia-generale&Itemid=103&showall=1)