

LIBERA UNIVERSITA' ITALIANA
di
NATUROPATIA APPLICATA

SCUOLA di NATUROPATIA - HEILPRAKTIKER

LE ELIMINAZIONI DIFENDONO LA VITA

Autore della tesi: **ENZO VERGA**

Anno 2002

SOMMARIO

Quali sono i "fondamentali" per godere di una buona salute ?

Ed inizieremo proprio dai fondamentali che ci assicurano una vita sana per poi analizzare in modo dettagliato i tanti pericoli causati dalle sempre più numerose sostanze tossiche con le quali veniamo a contatto.

Parleremo quindi del grave problema dell'inquinamento ambientale ma anche delle tossine endogene prodotte dal nostro organismo.

Indagheremo da vicino quali sono i meccanismi di difesa che la nostra forza vitale mette in campo per contrastare tale invasione di tossine ed in particolare ci soffermeremo sugli organi ed apparati deputati alla disintossicazione.

Uno "sguardo" all'aiuto prezioso che ci rivela l'iride per capire meglio quanto abbiamo bisogno di disintossicarci e metteremo poi sotto la lente di ingrandimento alcune patologie che sembrano poter avere, almeno come cofattori per la loro insorgenza, un alterato od insufficiente processo di detossificazione.

La seconda parte sarà invece interamente dedicata alle diverse e variegate metodologie che la NATUROPATIA ci mette a disposizione per poterci depurare in modo profondo e corretto.

"Se vuoi cacciare la tigre dalla casa, apri tutte le porte prima di afferrarla per la coda, poiché a volte esce da sola"

(proverbio cinese)

INTRODUZIONE

L'argomento che intendiamo trattare in queste pagine è molto antico ma purtroppo anche molto attuale.

Da sempre la disintossicazione del nostro organismo è stata oggetto in passato di molte pratiche e saggiamente è sempre stata considerata una pietra angolare per godere di una buona salute.

Sfortunatamente con lo sviluppo della moderna società industriale il problema disintossicazione si è pericolosamente complicato fondamentalmente per due motivi.

Il primo è sotto gli occhi di tutti, tranne forse di chi dovrebbe fare qualcosa per porvi rimedio.

L'inquinamento ambientale del nostro pianeta ha ormai raggiunto livelli insopportabili e la vita di tutti i giorni ci espone al contatto con numerosissime sostanze dannose per la nostra salute.

Altri pericoli più "globali", come l'effetto serra, minacciano di determinare mutamenti climatici importanti con pesanti conseguenze non facili da prevedere nella loro gravità.

D'altra parte il nostro organismo è sempre più debole ed indifeso di fronte a questi attacchi. La nostra alimentazione sempre più povera di nutrienti "nobili" ed il nostro stile di vita spesso innaturale ci

rendono sempre più vulnerabili. La medicina moderna ha effettivamente contribuito alla sconfitta di alcune malattie acute che in passato seminavano morte anche in giovane età, la vita media si è notevolmente allungata, ma negli ultimi anni si sono affacciate "nuove" malattie che stanno aumentando in modo esponenziale compromettendo non poco la qualità della vita di molte persone e di molte famiglie.

Parliamo in particolare di malattie croniche - degenerative, di processi neoplastici, di fronte ai quali è necessaria una rivoluzione culturale per poterle affrontare in modo adeguato.

In questi casi pastiglie miracolose o pozioni magiche non esistono, ma occorrono comportamenti responsabili di chi "guida" la nostra società ed anche ognuno di noi deve portare il suo contributo.

La posta in gioco è la nostra salute.... non ci sembra cosa da poco!.

I I PROCESSI CHE ASSICURANO LA VITA: NUTRIZIONE E DISINTOSSICAZIONE

Ippocrate, maestro dell'Arte Medica, ripeteva di sovente una frase che esprimeva un concetto basilare: *"che il tuo alimento sia la tua medicina e che la tua medicina sia il tuo alimento"*.

La NATUROPATIA ha sempre ritenuto fondamentale il ruolo svolto dall'alimentazione sul nostro stato di salute ed ultimamente e finalmente anche la medicina "ufficiale" sembra più attenta, ma mai quanto dovrebbe, a questo aspetto.

Anche per tale motivo il cibo che mangiamo è oggetto ormai di una vasta letteratura. Tutti se ne occupano; libri, riviste, giornali, trasmissioni televisive e francamente non sempre le informazioni che ne escono sono chiare ed opportune.....se poi ci addentriamo nel settore diete allora il caos regna incontrastato.

Ma oltre all'alimentazione, la NATUROPATIA ha da sempre posto in grande rilievo un altro aspetto basilare che influenza la nostra salute; in un certo senso si potrebbe definire il rovescio della medaglia....**e cioè la DISINTOSSICAZIONE, o in altre parole, la capacità che il nostro organismo ha di eliminare le tossine.**

Ogni nostra cellula, oltre che di una corretta nutrizione, necessita di una

adeguata ed efficiente disintossicazione da tutte quelle sostanze nocive che le impedirebbero di compiere al meglio le molteplici e complicate funzioni per le quali è preposta.

Non a caso qualsiasi intervento "naturopatico" per essere pienamente efficace ben difficilmente può prescindere, tosto o tardi, da una fase di profonda depurazione dell'organismo.

Possiamo quindi riassumere in un concetto semplice ma di vitale importanza quanto sopra esposto; per percorrere la strada della salute (sperando ovviamente di aver ereditato una buona costituzione) occorrono:

- 1) una corretta e qualitativa nutrizione, eventualmente supportata da qualche integrazione ad "oc".**
- 2) un'efficace disintossicazione dell'organismo.**

Solo in presenza di queste due condizioni le nostre cellule, tutte le nostre cellule di qualsiasi organo od apparato, possono svolgere al meglio le loro funzioni.

Nei prossimi capitoli approfondiremo la conoscenza di questo secondo aspetto.

II I REGALI TOSSICI DELLA SOCIETA' MODERNA.

I principali elementi di vita senza i quali moriremmo in pochi secondi od in pochi giorni, l'ARIA e l'ACQUA sono inquinati.

Il progresso, ma così proprio non si dovrebbe chiamare, accanto ai suoi benefici reali o presunti, ci regala anche delle spiacevolissime ed inquinanti realtà.

Inutile nascondersi dietro i limiti stabiliti dalla legge; l'aria che si respira soprattutto nelle grandi città ma non solo, è fortemente pregiudiziale per la nostra salute e l'acqua dei nostri acquedotti è potabile solo ai fini e per gli effetti della legge.

Sono sempre più numerosi i composti velenosi che l'industria e la circolazione degli autoveicoli riversano nei nostri polmoni.

Quante malattie definite dalla scienza medica ad "eziologia sconosciuta" sono in realtà causate dai composti tossici presenti nell'aria, nell'acqua ed anche nel cibo?

E certo, anche il cibo che mangiamo spesso è povero di nutrienti ma decisamente ricco di pesticidi, additivi chimici, coloranti ecc.... insomma il quadro non è proprio confortante ma la legge del "business" tra la nostra salute ed il profitto sceglie senza esitare quest'ultimo.

Paradossalmente quindi oggi più che in passato dobbiamo cercare di difenderci da tutti questi veleni che ci circondano.

Come già detto nel primo capitolo, le tossine si accumulano insidiosamente nel nostro organismo, danneggiandolo in varia misura.

Quando il nostro sistema di detossificazione è sovraccarico, i metaboliti tossici si accumulano accrescendo in modo notevole la sensibilità ad altre sostanze chimiche, alcune delle quali normalmente atossiche. Tale accumulo di tossine può portare alla distruzione dei normali processi metabolici.

III TOSSINE ENDOGENE E TOSSINE ESOGENE.

Abbiamo accennato in precedenza alle sostanze tossiche di derivazione esterna e cioè ESOGENE.

Ma oltre a queste "l'inquinamento" dei nostri tessuti avviene anche ad opera di sostanze prodotte dal nostro stesso organismo e quindi in questo caso parleremo di tossine ENDOGENE.

Introduciamo qui il concetto di INTOSSINAZIONE, che riguarda proprio quelle sostanze di scarto che derivano dai normali processi metabolici e di conseguenza più propriamente, anche se nel linguaggio comune non si fa questa distinzione, parleremo di INTOSSICAZIONE quando le tossine sono di origine esterna (esogene) e di INTOSSINAZIONE quando invece sono di origine interna (endogene).

LE TOSSINE ESOGENE

Tra queste dobbiamo sicuramente citare i METALLI PESANTI.

I metalli pesanti più dannosi per il nostro organismo sono i seguenti:

- PIOMBO
- MERCURIO
- CADMIO
- ARSENICO
- NICKEL
- ALLUMINIO

Questi metalli tendono ad accumularsi all'interno del cervello, dei reni e del sistema immunitario, compromettendone anche seriamente le normali funzioni.

Negli Stati Uniti, dove sono stati effettuati degli studi specifici, si ritiene che il 25% della popolazione soffra di avvelenamento causato da metalli pesanti.

L'analisi minerale dei capelli fornisce uno screening efficace per la valutazione di questo tipo di tossicità.

Gran parte dei metalli pesanti presenti nel nostro organismo derivano dalla contaminazione ambientale causata dagli stabilimenti industriali e sono destinati ad essere inalati oppure ingeriti dopo essersi depositati sui raccolti, nelle acque dolci e nel sottosuolo.

I metalli tossici sono nocivi anche a livelli minimi ma l'effetto varia in relazione al grado di esposizione e alla capacità di detossificazione dell'individuo.

Certi studi confermano che gli elementi tossici possono influenzare direttamente il comportamento danneggiando la funzione cerebrale, influenzando la produzione e l'utilizzazione di neurotrasmettitori e alterando i processi metabolici. Gli apparati gastrointestinali, nervoso, cardiovascolare e renale sono particolarmente sensibili alle lesioni ed alle disfunzioni indotte dai metalli pesanti.

Un esempio su tutti riguarda l'alluminio. E' ormai comprovata la relazione tra elevati livelli di questo metallo pesante e morbo di Alzheimer.

Vi è un rapporto geografico tra tale malattia ed elevata presenza di alluminio nell'acqua potabile; alti livelli di alluminio nel capello sono stati osservati nei pazienti affetti da questa grave patologia degenerativa.

Come fonte di inquinamento esterno dobbiamo citare ovviamente quello prodotto sempre in maggior misura dalla circolazione degli autoveicoli. Gas di scarico, polveri sottili e quant'altro sono sempre più presenti nell'aria che respiriamo e le misure che sono adottate per cercare di limitarne i danni sono semplicemente ridicole ed assolutamente inefficaci.

TOSSINE ENDOGENE

La NATUROPATIA prende in considerazione due tipi principali di sostanze di rifiuto generate dal nostro fisiologico metabolismo: i **CRISTALLI** e le **COLLE** (o sostanze colloidali) e quindi parleremo rispettivamente di **ACIDOSI e MUCOSI**.

ACIDOSI

L'ACIDOSI è causata da un eccesso di CRISTALLI; in particolare si tratta di scorie solubili nei liquidi che normalmente sono espulsi principalmente dai reni e dalle ghiandole sudoripare tramite l'urina ed il sudore.

I rifiuti cristalli, lo rivela il nome stesso, come i veri cristalli sono duri e graffianti. La sabbietta che a volte ci vela gli occhi la mattina, quella che ci fa scricchiolare le articolazioni, sono esempi tipici di cristalli. Quando si accumulano in modo eccessivo nell'organismo provocano delle malattie, generalmente dolorose e che non "scolano" e ciò significa che raramente provocano suppurazioni o catarri.

Fra le patologie correlate ad un eccesso di cristalli ricordiamo le infiammazioni reumatiche, acute o croniche, a carico dell'apparato osteo-articolare, le sciatalgie, la calcolosi, le nevriti, gli eczemi secchi....

Tra i vari tipi di acidi tre sono i principali:

-**L'ACIDO URICO** legato prevalentemente ad un eccessivo consumo di proteine animali;

-**L'ACIDO OSSALICO** deriva da un eccesso di zuccheri raffinati e dall'alterazione della flora batterica intestinale (DISBIOSI).

-**L'ACIDO PIRUVICO** che deriva anch'esso da un eccesso nell'alimentazione di carboidrati semplici e dalla conseguente non completa metabolizzazione degli stessi in energia. E' stato dimostrato che l'acido piruvico si accumula nel cervello e nel sistema nervoso con gravi conseguenze per l'organismo.

La correzione del regime alimentare è la condizione indispensabile per riequilibrare uno stato di "ACIDOSI". In particolare l'assunzione di alimenti alcalinizzanti come le verdure e alcuni tipi di frutta sono i primi interventi da consigliare. Il grado di acidosi di un organismo si può indagare misurando il PH delle urine che di mattino dovrebbe aggirarsi intorno al 6,00-

In caso di forte acidosi o quando si vuole ottenere un riequilibrio in tempi brevi una soluzione "tampone" è quella di assumere per circa 20/30 giorni dei preparati di minerali alcalinizzanti.

Le vie di uscita per i "CRISTALLI" sono principalmente i RENI e la PELLE tramite le ghiandole sudorifere.

LA MUCOSI

Con questo termine ci si riferisce a quelle sostanze di rifiuto che non sono solubili nei liquidi. Per esempio il catarro è una "colla" che non si scioglie nell'acqua.

Le "colle" provocano un generale rallentamento nella circolazione dei liquidi corporei e più precisamente si indica con il termine di EMOGLIASI quando queste sostanze si accumulano nel sangue provocandone una maggiore "vischiosità"; quando invece queste sostanze colloidali si accumulano nella linfa provocandone un rallentamento nella circolazione parleremo di LINFOGLIASI.

Le malattie da eccesso di "colle", al contrario delle malattie da "cristalli", normalmente non sono dolorose ma "scolano". Esempi ne sono tutte le malattie catarrali, l'asma, la bronchite, la sinusite, l'acne, l'eczema umido.

Le "colle" provengono da un'alimentazione troppo ricca di glucidi e lipidi. Le lunghe catene di molecole di amido mal degradato formano le colle.

Le "COLLE" vengono espulse grazie all'azione di FEGATO ed INTESTINO con l'aiuto dei POLMONI quando sono in eccesso rispetto alla capacità di eliminazione degli emuntori principali.

In conclusione di questo capitolo possiamo quindi sicuramente affermare che sia l'ACIDOSI che la MUCOSI sono causate almeno in parte da una cattiva alimentazione e quindi una correzione delle cattive abitudini a tavola si urge come necessaria. D'altra parte però è di capitale importanza cercare di attivare i nostri meccanismi di eliminazione delle scorie e più avanti ci occuperemo proprio di quegli organi ed apparati preposti alla disintossicazione del nostro organismo.

IV I RADICALI LIBERI

Parliamo ora di inquinanti un po' particolari, diciamo pure alla moda ma dai quali dobbiamo imparare a difenderci in quanto indiziati come responsabili diretti o come cofattori nell'insorgenza di numerose patologie.

I RADICALI LIBERI sono molecole molto reattive e sulle complesse reazioni chimiche che stanno alla base della loro formazione non ci addentreremo.

Diciamo che rispetto alla maggior parte delle molecole che contengono elettroni accoppiati, i radicali liberi contengono almeno un elettrone spaiato che li rende instabili e la conseguenza è che cercano indiscriminatamente di sottrarre elettroni alle molecole vicine per compensarne la mancanza.

Essendo il fenomeno dell'ossidazione la perdita da parte di un atomo di uno o più elettroni, ne consegue che i radicali liberi hanno un'azione ossidante in quanto, come detto, tendono a rubare elettroni ad altri atomi.

Sappiamo tutti che l'ossigeno è un elemento fondamentale per la vita ma, disponendo nell'orbita esterna di un solo elettrone, è facilmente ossidabile. In molte reazioni l'ossigeno si combina con molecole che formano sostanze utili (per esempio due molecole di idrogeno più una di ossigeno formano l'acqua).

Quando però l'ossigeno entra in contatto con atomi instabili come i radicali liberi esso forma un elemento di instabilità e di pericolo per l'organismo.

Sebbene non presenti in numero elevato, i radicali liberi raggiungono nell'organismo una sorprendente diffusione in quanto i meccanismi che regolano la loro proliferazione sono numerosi.

In alcuni casi vengono generati a seguito di processi chimici spontanei; sono prodotti per esempio da inquinanti dell'aria.

Anche le infiammazioni o il semplice esercizio fisico rappresentano una sorgente di ossidanti ma fortunatamente il nostro organismo è, in condizioni normali, in grado di farvi fronte.

Purtroppo però, come per altre sostanze tossiche, le sorgenti aumentano sempre più e altri fattori quali una cattiva alimentazione possono indebolire le capacità di reazione del nostro organismo di fronte a queste aggressioni.

I danni che possono provocare i radicali liberi al nostro organismo sono molteplici sia a livello cellulare sia a livello più generale e come detto all'inizio di questo capitolo molte sono le patologie ad essi associate.

La cellula può essere danneggiata nella sua struttura con serie conseguenze; Invecchiamento precoce, malattie autoimmuni, processi aterosclerotici, infarti sono solo alcune delle patologie che vedono i radicali liberi responsabili almeno come cofattori.

L'organismo in salute e con buona forza vitale dispone degli elementi per contrastare i radicali liberi; si tratta degli ANTIOSSIDANTI che possono essere di tipo enzimatico e non. Tra i primi citiamo la superossido dismutasi (SOD), la

catalasi, il glutadione mentre nel secondo gruppo si annoverano tutte le vitamine, i minerali ed altri elementi ad azione antiossidante (vitamine A-C-E-selenio, zinco, acido lipoico, coenzima Q10 e altre).

Anche alcuni alimenti ed alcune piante sono ricche di antiossidanti tra cui citiamo il TE' VERDE, L'UVA, il CARDO MARIANO ed il GINKGO BILOBA.

Comunque, in conclusione, anche per combattere i radicali liberi dobbiamo agire su due fronti ben distinti ma egualmente importanti:

- cercare di ridurre al minimo l'introduzione con una corretto stile di vita.
- potenziare le nostre difese cercando di assumere con l'alimentazione, ed eventualmente con qualche qualitativa integrazione, una quantità opportuna di sostanze antiossidanti.

V LE ELIMINAZIONI DIFENDONO LA VITA

Abbiamo illustrato in precedenza la svariata e preoccupante quantità di sostanze nocive, di origine interna o esterna, con le quali il nostro organismo viene a contatto.

Abbiamo altresì evidenziato come la disintossicazione sia un processo fondamentale ed indispensabile per il benessere del nostro organismo, anzi potremmo dire che il nostro corpo costruisce la propria salute purificandosi ogni giorno dalle tossine che altrimenti ne comprometterebbero le funzioni.

Come diceva semplicemente ma molto saggiamente MANUEL LEZAETA ACHARAN (2) *"i corpi che non eliminano le loro impurità si avvelenano e fatalmente muoiono"*.

Quindi le eliminazioni difendono la vita e queste avvengono attraverso gli organi emuntori; il livello di capacità di eliminazione degli emuntori dipende dalla nostra forza vitale e questa si manifesta con un'opposizione permanente alla penetrazione di ogni corpo o sostanza estranea o nociva e con l'espulsione di quelle che, nonostante tutto, sono riuscite a penetrare nei tessuti.

Ciò risulta evidente già all'atto dei processi digestivi in quanto possiamo dire che la digestione è una vera e propria "battaglia" volta a neutralizzare, selezionare e rendere utilizzabili le energie esterne.

Quando alimenti o gas nocivi penetrano accidentalmente nel nostro organismo questi li espelle con vomiti, starnuti o attacchi di tosse. Il corpo si impegna a

volte per anni a estrarre dai propri tessuti un corpo estraneo che non era mai stato completamente rimosso (scaglie di vetro, schegge di metallo ecc..)

In situazione di malattie o pre-malattia, cioè quando il terreno si sovraccarica pericolosamente, la nostra forza vitale non rimane inattiva ma cerca di reagire provocando delle vere crisi depurative nel tentativo di neutralizzare ed eliminare all'esterno i sovraccarichi tossici.

Come detto la depurazione avviene tramite gli emuntori...vomiti, diarree, ipersecrezioni biliari per quanto concerne le vie digestive; urine dense, acide, brucianti e torbide riguardo alle vie renali; sudori profusi, pustole, eczemi riguardo alle vie cutanee; rigetto di scorie colloidali attraverso l'apparato respiratorio.

In caso disperato il corpo si crea talvolta anche emuntori "artificiali" e patologici per fronteggiare la situazione e quindi ecco la comparsa di fistole, e ulcere.

Spesso questi sforzi di purificazione grazie ai quali il corpo si libera di tossine che saturano il suo ambiente non sono altro che delle manifestazioni che noi chiamiamo con il nome di malattia. In altri termini quindi capita di sovente che le malattie non siano altro che il tentativo di purificazione attuato dal nostro organismo. Queste crisi depurative possono essere acute o croniche e quando un emuntore diventa incapace di svolgere pienamente il suo ruolo di eliminazione le sostanze tossiche vengono dirottate verso un'altra via d'uscita.

Da ciò si deduce una considerazione di fondamentale importanza:

UNA CRISI DEPURATIVA NON DOVREBBE MAI ESSERE REPRESSA SENZA UN MOTIVO BEN PRECISO ED IMPORTANTE.

Si dovrebbe invece assecondare, favorire e stimolare la forza vitale dell'organismo a compiere questo processo quando questo stentasse a manifestarsi con successo.

Ad una cura repressiva dei sintomi, che procede contro gli sforzi di depurazione dell'organismo, si dovrebbe ricorrere solo quando la vita del malato fosse in pericolo, quando i dolori fossero insopportabili o si avesse un'invasione microbica importante.

Possiamo enunciare tutto ciò con il seguente principio:

**L'UNICO AGENTE CURATIVO E' LA FORZA VITALE DELL'INDIVIDUO;
QUANDO QUESTA NON E' COMPROMESSA BISOGNA SEMPRE CERCARE DI
STIMOLARLA CON TRATTAMENTI AFFINI ALLE LEGGI**

NATURALI....(CONCETTO NATUROPATICO DEL "VITALISMO") solo così si può conservare lo stato di salute e a volte recuperarlo quando è stato perduto.

La repressione dei sintomi non dovrebbe essere la regola da seguire se non in situazioni particolarmente critiche. I risultati di tali cure sono infatti passeggeri considerato che la causa profonda che li ha provocati normalmente non viene rimossa.

Sarebbe come dare una martellata ad una spia luminosa che segnala qualche anomalia nel funzionamento di una macchina e sperare con questo gesto di

risolvere il problema....Certamente la spia luminosa (il sintomo) scomparirà ma lungi dall'aver riequilibrato il "terreno" alterato che è causa del disturbo saremo ben lontani dall'aver ottenuto il risultato sperato.

Anzi, annientando il sintomo avremo indebolito la nostra forza vitale e non avremo più a disposizione un "termometro" della situazione per poter seguire l'evolversi della malattia.

E' un po' il concetto del "CAUSALISMO" che con il "vitalismo" e con la "TEORIA DEGLI UMORI" stanno alla base della filosofia naturopatica.

Se non si rimuove la causa che ha portato ad uno squilibrio come si può sperare di ottenere un risultato positivo e duraturo?.

E' questo un concetto molto importante che è proprio alla base della NATUROPATIA. Purtroppo questo concetto così semplice e coerente con le leggi della natura non è compreso pienamente nella sua importanza e spesso molti sistemi terapeutici vanificano, inconsapevolmente, gli sforzi risanatori dell'organismo e la conseguenza è che, mentre l'organismo cerca di liberarsi dalle tossine e a questo scopo scatena una "crisi di eliminazione", la terapia che viene applicata ricaccia subito le scorie nelle profondità umorali.

Certo, un trattamento repressivo può essere utile in quel dato momento ma la malattia profonda si aggraverà dato che il tasso di sovraccarico iniziale non diminuisce ed anzi spesso aumenta per l'apporto di veleni di origine medicinale.

Quando il tasso di sovraccarico aumenta notevolmente e la forza vitale viene depressa da trattamenti medicamentosi si insediano allora le complicazioni.

Continuando a ricacciare le "piccole malattie" eliminatrici, salutari e rigeneratrici, queste si trasformeranno tosto o tardi in malattie croniche degenerative e distruttive.

In questa situazione le possibilità di difesa e la forza vitale del malato sono talmente indebolite che la malattia cessa ovviamente di avere un effetto salutare e costruttivo perciò bisogna ricorrere inevitabilmente ad un trattamento particolare e sostitutivo, chiamiamolo convenzionale, per limitare i danni.

Ma anche in queste situazioni critiche in cui è molto difficile stimolare le capacità di autoguarigione di un'organismo ormai quasi privo di "vitalismo", anche in questi casi è d'obbligo intraprendere anche la depurazione del terreno in quanto nonostante la gravità di qualsiasi malattia, come abbiamo già più volte ripetuto, per un normale funzionamento del nostro organismo la condizione base ed indispensabile è sempre un "terreno pulito".

Paradossalmente anche le malattie da "carezza", cioè nelle malattie in cui il corpo soffre per mancanza di sostanze vitali quali vitamine, minerali, oligoelementi, possono trovare giovamento da una profonda depurazione.

Infatti queste sostanze indispensabili al nostro organismo sono più difficilmente assimilabili a livello della cellula quando questa è intossicata.

Solamente in presenza di soggetti fortemente demineralizzati bisognerà fare attenzione e procedere prima di intraprendere la fase di depurazione ad un periodo di remineralizzazione importante ed in seguito usare come drenanti piante anche ricche di sostanze vitali (es. ortica, equisetto).

Approfondiremo meglio nei prossimi capitoli questo concetto.

VI IL CONCETTO DI DRENAGGIO

Con il drenaggio si cerca di ripulire l'organismo da tutte quelle sostanze che sarebbero pregiudizievoli per la sua salute.

Il DRENAGGIO consiste nello stimolare il lavoro di filtrazione dei liquidi "umorali" con conseguente eliminazione delle tossine attraverso i diversi organi emuntori.

A tale scopo vengono impiegate diverse metodiche e queste saranno oggetto di un capitolo a parte.

I nostri organi emuntori sono le vie indispensabili attraverso le quali si può attuare il drenaggio e nella fase iniziale è l'emuntore stesso che, stimolato opportunamente, si ripulisce di tutte le scorie che stagnano nei suoi tessuti.

In seguito l'emuntorio riacquista la sua piena capacità di filtrare correttamente il sangue che a sua volta potrà spazzar via le tossine accumulate nei tessuti profondi da esso irrorati e trasportarle verso gli organi preposti.

Un drenaggio efficace deve perciò essere caratterizzato da un aumento della eliminazione delle scorie attraverso gli emuntori e di conseguenza l'evacuazione intestinale sarà più abbondante o comunque più regolare; le urine potranno assumere un colore più marcato poiché si caricano di scorie e aumentare di quantità; la pelle traspira più copiosamente e le vie respiratorie si liberano delle sostanze colloidali che le ingombrano.

Il risultato sarà l'eliminazione delle tossine a livello cellulare con immediato miglioramento delle condizioni generali. Chiaramente il grado di guarigione dipenderà dalle quantità di scorie circolanti e dai danni eventualmente già provocati agli organi ed in questo caso dalla loro capacità di rigenerazione. Per ottenere un drenaggio efficace, due sono gli aspetti che rivestono una particolare importanza, e cioè l'INTENSITA' e la DURATA.

INTENSITA':

La "forza d'urto" del drenaggio deve essere ben misurata tenendo in considerazione le condizioni del soggetto; troppo blanda non riuscirebbe ad ottenere una efficace eliminazione mentre troppo violenta potrebbe esaurire le capacità dell'organismo. Generalmente nel soggetto "carbonico" di buona costituzione si possono usare diciamo "le maniere forti" mentre nei soggetti fosforici demineralizzati bisognerà agire con più cautela.

Non essendoci comunque regole adatte per tutti è bene in linea generale iniziare con bassi dosaggi che poi saranno aumentate in base alle risposte dell'organismo.

DURATA:

Il processo di depurazione provocato dai drenanti è fisiologico e ha un effetto profondo solo nel medio-lungo termine. L'organismo non è in grado di eliminare

velocemente tutte le tossine accumulatesi magari in molti anni. Ne consegue che per essere efficace un drenaggio deve durare almeno tre settimane e a volte anche di più. In certi casi poi deve essere ciclicamente ripetuto più volte.

L'attività di drenaggio richiede dispendio di energie da parte dell'organismo e per questo a volte si preferisce non stimolare tutti gli emuntori nel medesimo momento. In questo caso si sceglie l'emuntore che si è dimostrato più carente.

Altra regola prudenziale può essere quella di stimolarli a secondo dell'ordine di importanza anche se in fondo tutti lo sono; in questo caso, soprattutto in presenza di persone fortemente intossicate o con forze limitate (anziani o malati), si segue il seguente ordine: fegato, intestino, reni, pelle, polmoni.

Ovviamente quando gli emuntori saranno in equilibrio funzionale potranno essere stimolati contemporaneamente.

VII GLI ORGANI EMUNTORI

Ne abbiamo spesso parlato ed ora è venuto il momento di conoscere più da vicino tutti gli organi implicati nei processi di disintossicazione dell'organismo.

Essi sono: **IL FEGATO, L'INTESTINO, I RENI, I POLMONI, LA PELLE.**

Pochi cenni riguardanti l'anatomia e la fisiologia, ma ci soffermeremo sulla parte funzionale che è quella più inerente al tema di questa dissertazione. Quindi analizzeremo il ruolo che svolgono a difesa della nostra salute e soprattutto cosa succede quando si presenta una situazione di squilibrio funzionale.

VII.1 II FEGATO

Il FEGATO è la più voluminosa ghiandola annessa al tubo digerente; è un organo molto complesso che svolge un ruolo chiave in gran parte dei processi metabolici, primo fra tutti la detossificazione.

Il FEGATO neutralizza una vasta gamma di sostanze chimiche tossiche, sia endogene sia esogene.

Esiste uno stretto rapporto tra il fegato e l'intestino in quanto attraverso la vena porta dall'intestino passano al fegato le sostanze nutritive per essere metabolizzate ma anche arrivano sostanze di rifiuto che devono essere detossificate. D'altra parte il fegato riversa la secrezione della bile nell'intestino e ne consegue che squilibri del fegato hanno ripercussione sull'intestino e viceversa.

Una delle funzioni principali del FEGATO consiste nel FILTRAGGIO DEL SANGUE che avviene in diverse fasi piuttosto complesse. Quasi due quarti del sangue che circola nel nostro organismo passa ogni minuto attraverso le cellule epatiche per essere purificato. Il filtraggio delle tossine è un processo di vitale importanza in quanto il sangue proveniente dall'intestino contiene grosse quantità di batteri e di altre sostanze tossiche. Dopo essere stato detossificato il sangue passa nella circolazione sanguigna generale.

Se la circolazione del sangue rallenta per ispessimento dello stesso causato dalle sostanze di rifiuto, o per mancanza di attività fisica, l'afflusso diminuisce e quindi il fegato può congestionarsi ed il sangue, non più sufficientemente purificato, raggiunge il circolo generale dando inizio all'inquinamento "umorale".

In sintesi la funzione di depurazione del sangue svolta dal FEGATO si esplica attraverso questi processi:

- uccide i microrganismi e i virus e neutralizza le loro tossine;
- inattiva e scarica tutte le sostanze tossiche assunte dall'organismo, quali additivi alimentari, minerali pericolosi, medicinali, inquinanti ambientali ecc...;
- estrae dal sangue le sostanze di scarto e i residui del metabolismo cellulare;
- elimina le scorie derivanti da fermentazioni e putrefazioni intestinali;

Il funzionamento corretto di questi processi è particolarmente importante per quanto concerne la prevenzione del cancro. Si ritiene infatti che il 90%

dei casi di cancro siano dovuti agli effetti dei cancerogeni ambientali contenuti nel fumo della sigaretta, negli alimenti, nell'acqua e nell'aria, unitamente ad una carenza di determinati nutrienti di cui l'organismo necessita per garantire il funzionamento corretto dei processi di detossificazione e del sistema immunitario.

Altro processo di detossificazione viene svolto dalla sintesi e dalla secrezione della BILE la quale funge da vettore per molte sostanze tossiche che vengono riversate nell'intestino, dove la bile ed il relativo carico tossinico saranno assorbiti dalle fibre ed escrete.

Una dieta povera di fibre dà luogo ad uno scarso legame di tossine ed al loro fatale riassorbimento. Questo problema è aggravato se i batteri intestinali modificano le stesse tossine creando dei composti molto dannosi.

La BILE prodotta dalle cellule epatiche viene depositata nella COLECISTI per essere riversata nell'intestino tramite il COLEDOCO che si apre al DUODENO e rappresenta la via permanente di eliminazione delle tossine verso l'emuntorio intestinale. Il deflusso della bile avviene in modo difficoltoso quando:

- il fegato lavora a rilento ed è affaticato per eccessi alimentari;
- la bile è troppo densa o carica di sostanze di rifiuto;
- la colecisti ha perso la sua elasticità;

In tutti questi casi la bile tende a ristagnare nella colecisti fino a formare dei piccoli calcoli che con il tempo possono aumentare di volume compromettendone la funzione.

Molto ci sarebbe ancora da dire per quanto concerne questo importante organo, ma quanto fin qui elencato credo sia sufficiente per farci capire che un buon funzionamento del fegato è condizione fondamentale per la nostra salute.

VII.2 L'INTESTINO

Non è esagerata l'affermazione di chi sostiene che buona parte dei processi patologici hanno origine da una cattiva funzionalità dell'apparato digerente.

In effetti dopo aver subito una prima trasformazione digestiva nella bocca e nello stomaco, è nell'INTESTINO che gli alimenti che noi ingeriamo completano la loro trasformazione ai fini dell'assorbimento o dell'eliminazione. E' proprio qui che si combatte la lotta tra l'assorbimento dei nutrienti e l'eliminazione delle tossine.

Più precisamente è nell'INTESTINO TENUE che le sostanze nutritive ne attraversano la parete e penetrano nella ricca rete di capillari.

I capillari riunendosi formano la vena porta che a sua volta conduce al fegato le varie sostanze nutritive prelevate dal bolo alimentare; il fegato, come abbiamo già visto, dopo averle sottoposte a diversi processi metabolici li distribuisce nuovamente all'organismo affidandole alla circolazione sanguigna.

La mucosa intestinale agisce da filtro lasciando passare le sostanze utili all'organismo mentre le grosse molecole mal decomposte e i residui tossici sono costretti a restare nell'intestino e ad essere convogliate nell'ultimo tratto dello stesso e cioè nel COLON.

Purtroppo può accadere che a causa dell'alimentazione a volte inadeguata o anche per altre cause, queste mucose siano infiammate o addirittura danneggiate in certi punti e lascino penetrare anche diverse tossine attraverso le loro pareti.

Si tratta di pareti divenute porose e che possono diventare la porta d'ingresso verso l'ambiente interno di scorie e sostanze che altrimenti sarebbero state espulse.

Le cause come abbiamo detto possono essere molteplici; il cibo mal digerito e consumato in quantità eccessiva o qualitativamente inadatto irrita le mucose intestinali; l'associazione errata di alimenti di difficile digeribilità provoca fermentazioni e forte produzione di sostanze tossiche.

Ma se le cause possono essere diverse il risultato è sicuramente un grave danno per tutto l'organismo per due ragioni; da una parte i nutrienti non vengono assorbiti e quindi assimilati in modo ottimale e invece il rovescio della medaglia se vogliamo è ancora peggiore.....le sostanze tossiche che dovrebbero essere eliminate entrano in circolazione, appesantiscono il lavoro del fegato e contribuiscono a far aumentare l'inquinamento degli "umori" e cioè di tutti i

liquidi circolanti che poi intaccano tutti i tessuti. In pratica invece di nutrirci ci avveleniamo!!!

Un po' faticosamente quindi gli alimenti che noi ingeriamo, o meglio ciò che resta, arriva nell'ultima parte del tubo digerente, il COLON.

Nel COLON avvengono le ultime trasformazioni ed è soprattutto la nutritissima ed importantissima flora batterica intestinale a farla da padrone.

Nel COLON la digestione è quasi nulla poiché la mucosa non produce enzimi, tuttavia in esso avviene l'assorbimento dell'acqua per cui, la massa ulteriormente disidratata e ricca di sostanze non digerite da origine alle feci.

Nell'intestino crasso o colon avvengono processi fermentativi e putrefattivi dovuti all'azione della flora batterica e avviene anche la degradazione delle fibre alimentari.

Ma anche la mucosa del COLON è molto vascolarizzata e ne consegue che in caso di stitichezza, e quindi quando il transito del "materiale" è rallentato e rimane a lungo a contatto della sua mucosa, succede che le tossine vengano anche qui riassorbite con ulteriore intossicazione di tutto l'organismo.

Non a caso alcuni padri della Naturopatia, LUIGI COSTACURTA (1) tanto per citarne uno, definivano la stitichezza come la madre di tutte le malattie.

Analisi forse un poco forzata ma è indiscutibile che si tratti di una patologia sempre più diffusa e troppo spesso sottovalutata dalla "medicina ufficiale".

Del resto lo stile di vita innaturale che si può riassumere in una non sempre

adeguata alimentazione, in un'insufficiente esercizio fisico, in uno stress nervoso sempre meno controllabile, hanno come prima conseguenza di abituare malamente l'intestino a svolgere la sua fondamentale funzione di evacuazione delle sostanze di rifiuto.

Un intestino che funziona in modo ottimale si svuota una o due volte al giorno. Evacuare una volta ogni 2-3 giorni o più è indice di una cattiva ed irregolare eliminazione.

E come dicevamo nei capitoli precedenti, un corpo che non si disintossica progressivamente si avvelena e prima o poi si ammala.

E terminiamo l'analisi di questo argomento riportando proprio una frase di Luigi Costacurta che ben riassume i pericoli che possono essere causati da una situazione di rallentata ed irregolare evacuazione intestinale....."*data tale condizione, si precisa l'evacuazione dell'intestino almeno una volta ogni 24 ore, ma l'optimum fisiologico è fra le 12 e le 8 ore. Non verificandosi quanto ho precisato stiamo pur certi che l'organismo si trova già in uno stato di anormalità fisiologica la quale non mancherà di manifestarsi con degli stati di malattia che, il più delle volte, possono dar atto a processi patologici complessi e letali*"

VII.3 I RENI

Altro organo filtro di capitale importanza sono i reni. Il sangue carico di sostanze di rifiuto è condotto ai reni dalle due arterie renali e, una volta purificato, attraverso le vene renali torna nella circolazione generale.

Questa operazione di filtraggio deve essere efficace e continua per poter ripulire il sangue dalle sostanze di rifiuto che altrimenti sarebbero pregiudiziali per l'organismo. Sappiamo bene che chi ha un'insufficiente funzionalità renale è costretto ogni 48 ore circa a sottoporsi alla dialisi, e cioè ad un filtraggio "artificiale" del sangue per poter vivere.

La funzionalità renale si indaga principalmente con l'esame delle urine ma anche tenendo d'occhio la quantità delle stesse espulse nell'arco della giornata.

Quando i reni funzionano correttamente secernono mediamente dai 1200 ai 1500 cc di urina nell'arco delle 24 ore.

Come tutti gli organi più nobili del corpo umano i reni possiedono una grande resistenza e riescono, anche in condizioni difficili con presenza nell'organismo di grandi quantità di scorie, a sobbarcarsi del lavoro supplementare per poter garantire un buon funzionamento del nostro organismo.

L'attività renale può essere stimolata da un'ampia gamma di sostanze che sono classificate con il nome di diuretici. Moltissime piante ed erbe medicinali hanno questo effetto ma ne parleremo quando analizzeremo più nello specifico tutte le varie metodiche di disintossicazione dell'organismo.

VII.4 I POLMONI

I polmoni possono essere considerati degli organi emuntori di riserva che entrano pienamente nella veste di questa funzione quando gli altri organi emuntori principali analizzati in precedenza ossia il fegato, l'intestino e i reni sono sovraccarichi e non riescono a smaltire tutte le sostanze di rifiuto.

Le sostanze gassose sono le sostanze proprie di rifiuto di "competenza" dei polmoni. Esse sono trasportate in forma liquida nel sangue, vengono in seguito trasformate in gas al momento del loro passaggio negli alveoli polmonari e sotto questa forma sono facili da espellere dall'organismo insieme con l'aria espirata. Al momento dell'espirazione infatti i gas, in particolar modo l'anidride carbonica, vengono sospinti attraverso tutta la rete dei canali dell'apparato respiratorio fino all'esterno dell'organismo.

Anche i rifiuti solidi, per esempio polveri domestiche o da inquinamento che penetrano con l'aria inspirata, sono espulsi tramite i polmoni.

Come abbiamo detto in precedenza i polmoni sono da considerare come l'uscita di sicurezza o meglio di emergenza per tutte quelle sostanze che non riescono ad essere espulse per le normali vie d'uscita.

E' questa una considerazione molto importante in quanto in presenza di patologie a carico proprio dell'apparato respiratorio la nostra attenzione dovrà necessariamente rivolgersi anche altrove.

Anche qui si tratta di essere causalisti e quindi considerare la funzionalità di fegato ed intestino ed agire su di essi per avere poi come effetto anche un miglioramento della funzionalità dell'apparato respiratorio.

Solo se i sintomi a carico di esso sono importanti e particolarmente fastidiosi si potrà ricorrere a dei rimedi "tampone" (per esempio utilizzando dei fitoterapici) in attesa che il riequilibrio del terreno sia avvenuto grazie ad una migliore funzionalità di fegato ed intestino.

Quando le vie respiratorie funzionano bene le narici sono sgombre e la respirazione è libera e facile. Il pulirsi il naso avverrà di rado e solo per espellere le polveri di varia natura che inspiriamo con l'aria.

Quando invece le vie respiratorie surrogano l'azione degli emuntori principali esse sono intasate, la respirazione può essere difficoltosa e l'espulsione di sostanze di rifiuto colloidali tramite catarrhi e scoli nasali può essere intensa.

VII.5 LA PELLE

Tutto il nostro corpo è rivestito da un organo che protegge i tessuti e tutti gli altri apparati dal mondo esterno: LA PELLE.

La pelle non rappresenta solo il rivestimento esterno del corpo umano ma svolge

molte ed importanti funzioni tra le quali citiamo:

- la protezione dal mondo esterno*
- la relazione con l'ambiente tramite i recettori sensitivi*
- la regolazione della temperatura corporea*

Ma la funzione che più ci interessa è ovviamente quella che riguarda *l'escrezione* delle sostanze tossiche; funzione a cui non sempre viene data la necessaria importanza.

Come per i polmoni anche la pelle, quando gli altri organi preposti alla disintossicazione difettano nelle loro funzioni, deve svolgere un'azione di depurazione dell'organismo mediante i processi di traspirazione o di esalazione.

Con l'eliminazione attraverso la pelle l'organismo espelle oltre all'acqua anche molte tossine, residui azotati quali urea e acido urico.

La funzione di escrezione avviene prevalentemente attraverso due tipi di ghiandole: le SUDORIPARE e le SEBACEE.

Attraverso le prime la pelle in pratica svolge funzioni di secondo rene espellendo sostanze quali i residui azotati (UREA e ACIDO URICO), acqua, cloruro di sodio ed in effetti le ghiandole sudoripare sono strutturate sullo stesso modello dei nefroni dei reni.

Una pelle le cui ghiandole sudoripare funzionino bene diventa umidiccia e suda quando c'è caldo o si compie un'esercizio fisico. Le persone che non traspirano mai o lo fanno solo in determinate zone hanno una funzionalità depuratrice della pelle scarsa e non efficace; il loro emuntorio sudoriparo è ostruito dalle scorie e l'eliminazione si compie male.

Normalmente il sudore non ha odore sgradevole, però più è carico di sostanze di rifiuto più forte è il suo odore. Questo fatto ci indica che l'emuntorio pelle funziona ma che probabilmente le tossine circolanti sono in eccesso.

Quando l'eliminazione supera la capacità delle ghiandole sudoripare queste si irritano e possono comparire fenomeni irritativi, pustole ed eczemi di ogni genere.

Le ghiandole SEBACEE secernono invece un misto di sostanze grasse e materie proteiche che viene chiamato SEBO.

A differenza delle sudoripare, le SEBACEE corrono in soccorso degli emuntori fegato-intestino quando questi sono sovraccarichi.

Compito del sebo è quello di lubrificare la pelle quindi se in difetto od in eccesso avremo rispettivamente pelle secca o grassa.

Oltre alle eliminazioni, la pelle assorbe ossigeno, luce, calore ed energie vitali dal mondo esterno e quindi, diciamo che nell'organismo realizza anche la funzione di *nutrizione*.

VIII LA LINFMA

Parlando dei vari organi deputati alla depurazione dell'organismo non possiamo tralasciare di occuparci della LINFMA e del suo sistema.

Dopo il sangue la linfa è il secondo fluido vitale del nostro organismo poiché solo con essa si completa il vero processo biofisiologico del tessuto cellulare organico. Si tratta di un liquido bianco-giallastro dove sono presenti sostanze proteiche e sali minerali e scorre in un proprio sistema vascolare indipendente da quello del sangue.

Questo sistema è distribuito su tutto il corpo e svolge un ruolo fondamentale per la difesa del nostro organismo e per la ripulitura dalle scorie.

Infatti ci deve essere "qualcuno" che si incarica di portare agli organi emuntori le varie sostanze tossiche per essere espulse o rese innocue.

E questa importante funzione, oltre che dal torrente sanguigno, è svolta dalla LINFMA che attraverso tutta una serie di capillari, vasi, gangli, raccoglie le sostanze di rifiuto da tutti i tessuti dell'organismo e poi tramite i tronchi linfatici le riversa nel sangue per poi essere trasportate agli organi emuntori.

Vasi sanguigni e linfatici lavorano quindi uniti per depurare l'organismo.

Quando la circolazione sanguigna è difettosa, il sistema linfatico cerca di compensarne le deficienze intensificando il proprio lavoro.

Il sistema linfatico con la sua rete è preposto quindi alla ripulitura dell'organismo ma è anche la roccaforte del sistema immunitario.

I gangli linfatici sono per esempio delle vere e proprie stazioni di filtraggio deputate alla difesa contro i processi infettivi e costituiscono con gli altri organi del sistema linfatico i più importanti punti di produzione dei globuli bianchi. Da quanto detto se ne deduce che il funzionamento corretto del sistema linfatico ha un'importanza fondamentale, considerato che non solo concorre all'eliminazione delle sostanze di rifiuto, ma esercita un ruolo-chiave nella nostra difesa organica.

Per stimolarne l'azione si può ricorrere ad almeno tre metodiche:

-il DIGIUNO SECCO di cui parleremo nel capitolo dedicato al digiuno come pratica per disintossicare l'organismo;

-il DRENAGGIO LINFATICO che consiste in un dolce e particolare massaggio che consente di disintossicare i gangli linfatici congestionati e di accelerare il corso della linfa nei suoi vasi;

-il MASSAGGIO delle relative zone di RIFLESSO PLANTARE.

IX I SEGNI DELL'INTOSSICAZIONE..... "VISTI DALL'IRIDE"

Inizialmente abbiamo descritto quali e quante siano le sostanze tossiche con le quali possiamo venire a contatto. Ma ora potrebbe sorgere una domanda che proprio accademica non è.....e cioè quanto siamo intossicati e con quale metodo possiamo scoprirlo con una certa precisione?.

Prima di dare una risposta facciamo una considerazione di carattere generale semplice ma non banale.

All'inizio abbiamo sostenuto il fatto che, a prescindere dalle malattie genetiche, sono sostanzialmente due i processi che assicurano una vita in buona salute e cioè una nutrizione qualitativamente corretta ed un'efficace disintossicazione dell'organismo.

Ne conseguiva che, in presenza di una qualsiasi patologia o disfunzione, questi due aspetti dovessero essere sempre attentamente esaminati e riequilibrati considerando anche le capacità di reazione, o meglio la forza vitale, del soggetto interessato.

Fatta questa premessa possiamo pure sbilanciarci ed affermare che in presenza di disturbi o di malattie vere e proprie (o meglio di malati) quasi sicuramente è in atto anche un difetto di disintossicazione dovuto ad un eccesso di sostanze tossiche o ad una ridotta capacità degli emuntori di svolgere la loro funzione.

E se consideriamo tutte le sostanze nocive che ci circondano diciamo pure che un po' intossicati lo siamo tutti.

Ma quanto siamo intossicati? Per ciò che concerne l'inquinamento esogeno da metalli pesanti abbiamo detto che l'esame del capello, il mineralogramma, è molto attendibile e ci può rilevare con buona precisione la presenza di questi elementi tossici.

Gli esami classici del sangue e delle urine difficilmente, salvo livelli abnormi di qualche sostanza tossica, possono darci una mano.

Ma fortunatamente la natura ci mette a disposizione un meraviglioso strumento per controllare il nostro stato di salute e il grado di intossicazione dei nostri tessuti, e cioè l'esame dell'IRIDE.

Studiando la nostra iride, lo sappiamo, possiamo indagare il nostro stato di salute, la nostra costituzione, la nostra forza vitale.

Per quanto riguarda il problema intossicazione, l'iride ci rivela;

- il grado della funzionalità emuntoriale e cioè della capacità di eliminazione degli scarti metabolici e tossinici da parte dell'organismo;
- il grado di acidosi a livello dei tessuti;

Più in dettaglio la presenza *dell' anello psorico e dell'anello della circolazione linfatica* a livello dell'area della circolazione periferica ci segnala un sovraccarico tossinico e la conseguente difficoltà ad eliminare gli scarti metabolici (tossine endogene); la presenza di questi anelli che circondano l'iride si verifica solo in situazione di squilibrio.

Anche la presenza *dell'anello lipidico* indica un dismetabolismo lipidico con frazioni grasse circolanti (eccesso di colesterolo).

La presenza invece di macchie e sovracolorazioni ci indicano un deposito di sostanze di rifiuto nei tessuti, in particolare:

-MACCHIE PSORICHE il cui colore varia dal marrone chiaro al nero sono da mettere in relazione allo stato psorico del soggetto ed alla sua difficoltà ad eliminare le tossine; le macchie psoriche possono essere congenite e quindi saremo in presenza di una notevole tendenza ereditaria oppure acquisite ed in questo caso ci indicano la presenza di eccessi di metaboliti conseguenza di un errato stile di vita soprattutto a livello alimentare;

-MACCHIE METABOLICHE A FORMA DI FIOCCHI la cui colorazione varia dal bianco al giallo e all'arancione ed anche queste ci indicano depositi metabolici infiammatori. Le macchie di colore bianco sono da mettere in relazione ad un *eccesso di acidi urici* mentre le colorazioni dal giallo all'arancione ci indicano la presenza in eccesso di *acido piruvico ed acido ossalico*.

Tutte queste macchie segnalano il grado di impregnazione acida dei tessuti (ACIDOSI) e, come abbiamo già detto parlando delle tossine endogene, l'eccesso di acidi è un fattore causale o una concausa di numerose patologie.

Ora che abbiamo gli strumenti per capire il nostro grado di intossicazione è venuto il momento di occuparci di come riuscire a depurarci; e questo sarà il

tema principale dei prossimi capitoli non prima però di aver analizzato qualche patologia che la medicina naturale, ma sempre più di sovente anche studi scientifici recenti, dimostra essere in qualche modo in relazione ad eccessi di tossine circolanti non convenientemente neutralizzate dai nostri sistemi di difesa.

X IL CANCRO....PATOLOGIA DA INSUFFICIENTE DETOSSIFICAZIONE?

Vorrei in questo capitolo cercare di effettuare una specie di esperimento mettendo a confronto il pensiero e soprattutto l'esperienza di chi si è dedicato per tutta la vita e di chi tuttora vi si dedica allo studio della meravigliosa macchina chiamata corpo umano; allo studio delle leggi naturali che ne permettono la vita ed anche allo studio dei processi patologici che invece la mettono in pericolo.

Sull'argomento cancro molto si dibatte; come fare per curarlo, per prevenirlo, nuove cure sempre più all'avanguardia, farmaci miracolosi, terapie geniche, fior di illustri scienziati e studiosi che ogni tanto annunciano scoperte che potrebbero segnare in un futuro non ben precisato la vittoria contro il male del secolo..... e così via.

Ma se le cose invece fossero più semplici di come qualcuno vorrebbe farci credere? Se invece bastassero poche semplici regole di vita per venire a capo di un male che oggi è lo spauracchio della scienza medica "ufficiale"...

Vediamo quindi ciò che hanno da dire sull'argomento due padri della naturopatia classica ortodossa come MANUEL LEZAETA ACHARAN (2) e LUIGI COSTACURTA, una dottoressa russa molto conosciuta passata alla storia per un suo famoso metodo per salvare il nostro corpo, come recitava in uno dei libri più famosi, la dottoressa CATHERINE KOUSMINE (3) e infine citeremo le esperienze

del Dottor MASSIMO PANDIANI, (4) esperto in medicina funzionale, che rappresenta forse la parte più "spinta" e più "moderna" della medicina naturale. Cominciamo invece con il più "antico", Manuel L.Acharan, e ascoltiamo il suo pensiero sull'argomento cancro "*.....invece di dire cancro, più appropriata sarebbe la definizione di cancerosi, poiché non si tratta di un'affezione locale, bensì di uno stato generale di decomposizione organica per sangue gravemente alterato a causa di cronici disordini digestivi e per la conseguente deficiente attività eliminatrice della pelle dell'infermo.....fino a che il tumore non impedisce le funzioni di nutrizione ed eliminazione dell'organismo, la morte del canceroso non può avvenire. Il tumore non è la malattia, ossia il nemico della salute che si deve combattere.....esso costituisce una difesa organica e ci rivela che la natura deposita localmente quelle sostanze estranee alla sua economia.....evitando che circolino liberamente nel corpo distruggendone la vitalità.....tutti i tumori denunciano uno stato cronico ed antico di disordine funzionale, sovraccarico di sostanze estranee accumulate per una vita antinaturale e specialmente per un inadeguato regime alimentare.....*

Pensiero semplice ma molto chiaro ripreso e ampliato come segue anche dal suo discepolo Luigi Costacurta "*.....la patologia e la scienza medica in genere stanno impazzendo con il cancro o con il tumore. Su questa malattia hanno scritto ed inventato una letteratura che non ha né capo né coda. Tuttavia ignorano*

l'origine; molte supposizioni, molte speranze ma credetemi, stanno cercando l'ago nel pagliaio.....il tumore è il risultato dell'inquinamento ecologico nel senso lato della parola poiché si inizia con la cellula, sia essa vegetale, quanto animale e la risultante di questa mia affermazione la troviamo negli animali di allevamento di qualsiasi famiglia o specie.....però fra gli animali di allevamento purtroppo devo dire che oggi c'è anche l'uomo ; anzi l'uomo è stato la prima cavia della scienza di laboratorio. In effetti, i mangimi artificiali additivati con ormoni (gli estrogeni), con gli antibiotici ecc.... sono la risultanza delle esperienze farmacologiche provate sull'uomo; però qual è il risultato e gli effetti dei mangimi preparati con questi intrugli? Tutti gli animali che vengono alimentati con questi mangimi sono portatori minimo di un tumore.....E' già da più di un trentennio che la scienza medica ha cominciato ad instaurare la specie umana su questa direttiva e il risultato è che si sta fabbricando il tumore o il cancro a catena, come si fabbrica una lavatrice o una macchina. In effetti oggi giorno il tumore non si trova più solo nell'organismo della persona anziana che ha gozzovigliato per tutta una vita ma si trova nell'organismo del neonato (proprio come i polli di allevamento).....Credetemi, la natura ha le sue leggi le quali non si possono cambiare; nel suo mondo nulla si distrugge ma tutto si trasforma e noi con le nostre malattie ne siamo il risultato.....cancro o tumore, chiamatelo come volete, ha un'origine unica.....quello che più conviene fare in questo caso è tentare di rimuovere la causa arrestando il suo processo nutrizionale e di stimolare le difese immunitarie dell'organismo, affinché si instauri

il fenomeno fagocitario o di riassorbimento, sempre se siamo ancora in tempo.....Per promuovere queste reazioni bisogna disintossicare l'organismo osservando un digiuno idrico, con acqua naturale, con il depurativo del sangue preso al mattino ed alla sera e con brodi vegetali; nel contempo, stimolare tutte le attività emuntorie quindi 1° - normalizzare la funzione dell'apparato digerente; 2° - quella dell'apparato renale; 3° - quella dell'apparato respiratorio; 4° - ed infine quella dell'apparato cutaneo però, l'azione di normalizzazione di queste funzioni deve essere praticata congiuntamente e simultaneamente.....in questo caso se non è già in atto una metastasi diffusa si può aver ragione arrestando il processo evolutivo ed anche a farlo regredire....."

Pensieri concordanti ma andiamo all'estero per capire a quali conclusioni con i suoi studi è arrivata la dott.ssa Kousmine ".....la nostra vita è condizionata dall'equilibrio esistente tra il mondo interno e il mondo esterno. L'ambiente ci fornisce le sostanze necessarie per vivere ma comporta anche dei fattori nefasti contro i quali dobbiamo difenderci. Alcuni di questi elementi sono chimici o fisici, altri sono forme viventi come i batteri o i virus capaci di attaccare l'uomo. Queste aggressioni sono localizzate sulle superfici che delimitano il nostro corpo e la mucosa digestiva è certamente una fra le più importanti. Occorre ricordare che lo strato cellulare che riveste la parete intestinale è molto sottile; in quel punto il mondo esterno è separato da quello interno del nostro corpo, cioè dal sangue e dalla linfa che vi scorrono, soltanto da una membrana ultra-sottile formata da un

unico strato di cellule epiteliali. Lo spessore di queste ultime, relativo alla mucosa, varia da 0,02 a 0,03 millimetri, cui va aggiunto il rivestimento dei capillari che è ancora più sottile. In questa vasta zona del nostro corpo, non molto protetta dal mondo esterno, siamo estremamente fragili. E' quindi di primissima e fondamentale importanza, sia per la nostra salute che per la nostra sopravvivenza, che questa membrana sia correttamente strutturata e normalmente permeabile. Qualsiasi aumento della permeabilità o della porosità di questo rivestimento determina automaticamente un eccessivo flusso del contenuto intestinale all'interno del nostro organismo; in quest'ultimo si trovano gli elementi che ci servono per nutrirci, ma purtroppo anche alcune sostanze tossiche, dei batteri e dei virus. Per ovviare alla fragilità di questa membrana, l'organismo la ricrea ogni due giorni, a un ritmo che è sicuramente più rapido di qualsiasi altro tessuto (cancro compreso). Ma, per poter costruire una membrana normale, occorre che il nostro corpo disponga di materiali, cioè di alimenti corretti. Prima di raggiungere la circolazione generale il sangue proveniente dall'intestino attraversa il fegato, mediante una rete di capillari (sistema porta). La linfa, raccolta dai chiliferi, percorre quindi i gangli linfatici. In condizioni normali il sangue e la linfa vengono filtrati e depurati al momento del loro passaggio. Ma che cosa succede quando la struttura della mucosa intestinale è anormale, la sua porosità eccessiva, il passaggio dei micro-organismi e delle sostanze indesiderate è troppo abbondante e il potere disintossicante del fegato e quello filtrante dei gangli sono

ormai traboccanti? Nel nostro attuale sistema di vita, queste condizioni si verificano spessissimo e determinano l'insorgere di un'infinità di alterazioni, tra le quali il cancro. (Tra l'altro va detto che le diverse sostanze cancerogene, la cui struttura chimica è altamente differenziata, hanno in comune la proprietà di aumentare la permeabilità dei nostri tessuti.) L'organismo, invaso in modo anomalo da sostanze tossiche, virali o batteriche, risponde attivando meccanismi di difesa, con il compito di neutralizzarle. La mia ipotesi è che i tumori, dapprima benigni e poi maligni, non siano altro che una forma particolare di quei meccanismi difensivi. In questo modo la formazione di tumori cancerogeni, che colpisce circa un quarto delle popolazioni dei paesi industrializzati, non costituirebbe un fenomeno aberrante ed incomprensibile, ma una reazione ad uno stato di allarme.....una volta formulata questa ipotesi mi sono impegnata a dimostrarne la veridicità....."

E le dimostrazioni della dott.ssa Kousmine sono state convincenti.

Ancor più articolato e complesso lo studio svolto dal Dott. Massimo Pandiani ma le conclusioni cui è giunto non si discostano molto da quanto enunciato sinora.

"Cancro: patologia da alterata disintossicazione?" è il significativo titolo dato dall'autore ad una parte del suo libro "Medicina Funzionale" in cui tra l'altro si legge "*.....Il cancro è una patologia multifasica a lento sviluppo, caratterizzata dalla perdita di due meccanismi cellulari principali di controllo:*

1° - il numero delle cellule di uno specifico tessuto non rimane costante.

2° - le cellule di un compartimento tissutale si mescolano con cellule di tessuti adiacenti.

L'equilibrio tra apoptosi (processo di autodistruzione cellulare) e mitosi (proliferazione cellulare) gioca un ruolo importante nello sviluppo tissutale, differenziazione, omeostasi e invecchiamento. L'equilibrio di questi due processi cellulari dipende da una varietà di segnali di crescita e morte che sono influenzati da dieta, nutrizione, stile di vita e altri antecedenti ambientali.

Quando questo equilibrio tra vita e morte cellulare viene alterato da segnali aberranti, possono verificarsi due possibilità: crescita tumorale o atrofia. In condizioni normali e in presenza di fattori nutrizionali ottimali, l'omeostasi tissutale permane stabile, mantenendo equilibrata la bilancia delle mitosi e delle apoptosi.

Durante l'esposizione a virus o a sostanze chimiche il numero di cellule che subisce il processo apoptotico aumenta con lo scopo di compensare un incremento proliferativo. Nel momento in cui la cellula tende a perdere la funzione di un gene chiamato tumor suppressor p53, capace di rallentare la divisione cellulare in modo da consentire alla cellula di riparare il danno al DNA, si riduce la propensione della cellula a sottostare alle regole dell'apoptosi e la popolazione di cellule tumorali incrementa la propria crescita. Un'insufficiente funzione immunitaria dovuta a stress o a carenze di difese antiossidanti, può ulteriormente contribuire allo squilibrio tra mitosi e apoptosi con una risultante crescita addizionale delle cellule tumorali.....**Come abbiamo visto, le prime mutazioni della proteina**

p53 si verificano proprio in conseguenza di esposizione a sostanze chimiche non disintossicate appropriatamente.

E' risaputo che i processi di disintossicazione epatica sono più o meno attivi a secondo delle caratteristiche fenotipiche genetiche. In parole più semplici esistono individui che geneticamente hanno enzimi disintossicanti più attivi e riescono a disintossicare l'organismo più facilmente e velocemente, rispetto ad altri, limitando così il rischio di sviluppare il cancro dopo l'esposizione a carcinogeni....."

La trattazione prosegue poi analizzando nel dettaglio le varie fasi di disintossicazione epatica e con lo studio della permeabilità della mucosa intestinale come indicato anche dalla dottoressa Kousmine.

Insomma, cambia la terminologia, gli studi fatti seguono strade diverse, ma la sostanza sembra essere la medesima.

Il denominatore comune di tutte questi studi e di queste esperienze è che il cancro o tumore non ha un'eziologia poi così sconosciuta.

"Incoraggiati" anche da queste autorevoli testimonianze ci addentreremo nei prossimi capitoli ad analizzare le varie tecniche naturopatiche di disintossicazione dell'organismo. Prima di ciò vorrei però trattare brevemente di un'altra vasta gamma di patologie, le MALATTIE AUTOIMMUNI, che recenti ricerche hanno messo in relazione ad una difettosa detossificazione dell'organismo.

X.1 INTOSSICAZIONE E MALATTIE AUTOIMMUNI.....UNA STRADA DA SEGUIRE.

Le malattie AUTOIMMUNI sono così denominate in quanto sono provocate dal nostro sistema immunitario che aggredisce strutture ed apparati del nostro organismo per cause tuttora sconosciute dalla scienza medica.

Negli ultimi anni stanno suscitando non poche apprensioni in quanto sono in deciso aumento e purtroppo sono considerate malattie incurabili. Ne citiamo solo alcune tra le più conosciute, ARTRITE REUMATOIDE, MORBO DI CROHN, TIROIDITI AUTOIMMUNI, PSORIASI, SCLEROSI MULTIPLA.....

L'aggressione da parte del nostro sistema immunitario, non essendone spiegati i motivi di base, viene descritta sui libri e dalla bibliografia medica come un sorta di "impazzimento" del nostro sistema immunitario che non avrebbe più la capacità di riconoscere le strutture proprie da quelle estranee.

Studi approfonditi su queste malattie sono stati intrapresi dal Dott. Reckeweg, (5) uno dei padri della moderna OMOTOSSICOLOGIA, scienza che studia i fattori tossici dell'organismo, che ha posto in evidenza l'importanza del mesenchima (tessuto connettivo) come substrato fondamentale delle cellule.

Il connettivo è il tessuto più grande ed esteso dell'intero organismo ed è costituito da una matrice intracellulare che costituisce l'ambiente, l'habitat dove sono immerse e vivono le cellule del nostro organismo.

Tra l'altro il tessuto connettivo svolge numerose importanti funzioni. Per citarne solo alcune diremo che molte reazioni immunitarie avvengono nel connettivo

(che dunque diventa "il campo di battaglia" dove avvengono le reazioni di difesa del nostro organismo). Inoltre svolge la funzione di nutrizione delle cellule e di immagazzinamento delle sostanze di rifiuto prodotte dalle cellule stesse (scorie metaboliche e tossine).

Quest'ultima funzione comporta che il connettivo si trova ad essere il ricettacolo di tossine provenienti principalmente dal metabolismo cellulare (tossine endogene) ma anche dall'esterno, per esempio virus, batteri, farmaci, metalli pesanti, varie sostanze chimiche (tossine esogene). Tutte queste tossine ogni giorno devono essere smaltite e come abbiamo visto tale funzione è svolta dal sistema linfatico che, proprio come un operatore ecologico, porta via giornalmente i rifiuti che si sono accumulati.

Entriamo ora in una fase un poco tecnica ma necessaria per comprendere in seguito a quali conclusioni sono arrivati questi studi.

Per consentire lo "smaltimento dei rifiuti", nell'arco di 24 ore il connettivo attraversa due fasi di circa 12 ore ciascuna: una fase di smaltimento di scorie metaboliche e sostanze estranee ed una fase di ricostruzione della matrice connettivale e delle sostanze indispensabili alla vita cellulare.

Praticamente in queste due fasi che sono denominate *stato di sol* e *stato di gel* il connettivo espelle le tossine e si rigenera per continuare a svolgere le sue funzioni.

Questo equilibrio, però, può rompersi per una serie di ragioni: un trauma, infezioni virali o batteriche, insufficienza funzionale del sistema linfatico, eccessiva produzione di tossine dovuta ad errata alimentazione o all'assunzione di sostanze chimiche; è evidente che tutti questi eventi portano ad un incremento di scorie nel connettivo. Quando l'organismo è particolarmente sovraccarico si mettono in moto meccanismi di detossificazione e drenaggio suppletivi in cui vengono prodotti alcuni enzimi (per es. la ialuronidasi) che producono uno stato continuativo *di sol* del connettivo (fase di smaltimento) e questa fase dura più del previsto e continua fino a quando non viene ottenuta una pulizia profonda e completa. Tale meccanismo suppletivo prende il nome di INFIAMMAZIONE.

Quindi lo stato di smaltimento terminerà solo quando sarà fatta completa pulizia del connettivo stesso e solo allora l'infiammazione finirà e verrà ripristinato il normale bioritmo giornaliero tra le due fasi.

Da questa prospettiva l'infiammazione e la febbre, che ne costituisce il sintomo più generale, rappresentano un meccanismo biologicamente opportuno e non una malattia da combattere come invece vengono normalmente considerate.

(...quando si dice che certe cose ritornano.....)

Se l'infiammazione non viene quindi correttamente considerata e verrà contrastata con farmaci antiinfiammatori, antibiotici, cortisonici ecc..., succederà che la fase di smaltimento verrà interrotta prima che il connettivo sia

completamente ripulito e la fase invece di ricostruzione inizierà prima del previsto.

L'infiammazione sarà scomparsa ma in realtà tale guarigione è solo apparente in quanto parte delle tossine saranno rimaste nel connettivo ed il problema non si sarà risolto. Una volta passato l'effetto dei farmaci gli stessi stimoli che avevano provocato il primo episodio di infiammazione ne faranno riaccendere un altro e così via. Sopprimendo sistematicamente le infiammazioni abbiamo visto che si produce un accumulo sempre maggiore di tossine in quanto se ne impedisce il drenaggio. In tal modo il connettivo si impregna sempre più profondamente di tossine ed è sempre più intasato da sostanze estranee.

L'uso dei farmaci abbiamo visto che provoca un inizio della fase di ricostruzione prima che il connettivo si sia ripulito.

Ma la fase di ricostruzione è caratterizzata ovviamente da nuove sintesi proteiche che dovrebbero essere attuate in un connettivo pulito. Se invece si verificano sintesi proteiche in un connettivo sempre più inquinato ed "impregnato di materiale estraneo" si produrranno nuove proteine che includeranno fatalmente nella loro struttura anche materiale estraneo all'organismo. In altri termini si produrranno delle "*proteine anomale*" in quanto formate non solo da materiale proprio (self) ma anche da pezzi estranei (non self). Verranno sintetizzate quindi delle strutture abnormi che i tedeschi chiamano "proteine selvagge".

Queste proteine anomale saranno considerate estranee (non self) dal nostro sistema immunitario che quindi le attaccherà. Infatti, nonostante le proteine selvagge siano costituite quasi totalmente da molecole proprie dell'organismo, contengono nella loro struttura anche piccole parti estranee sufficienti a farle considerare "non opportune" e quindi da combattere da parte del sistema immunitario: si creano così le basi della **malattia autoimmune**.

Ancora con più convinzione ci accingiamo quindi ora a trattare i diversi metodi di disintossicazione che la naturopatia ci mette a disposizione.

XI TECNICHE DI DISINTOSSICAZIONE NATUROPATICHE

Abbiamo visto nei capitoli precedenti quanto siano numerose le sostanze tossiche che aggrediscono il nostro organismo e quali gravi e seri danni possano provocare. Abbiamo anche analizzato tutti i vari organi del nostro corpo che ci difendono da queste sostanze e che sono impegnati giornalmente nei processi di neutralizzazione ed eliminazione di queste scorie.

Ma anche noi possiamo e dobbiamo aiutare con i nostri comportamenti questi processi di disintossicazione e lo possiamo fare in due modi:

1) adottando uno stile di vita sano e naturale, praticando un equilibrato esercizio fisico, respirando aria pulita quando possibile, seguendo un'alimentazione qualitativamente corretta e cercando di limitare il cibo in cui siano già presenti all'origine sostanze dannose.

2) cercando di stimolare ciclicamente i processi di disintossicazione dell'organismo.

Cominceremo ora a studiare questo secondo aspetto partendo dalla tecnica di disintossicazione forse più antica ed istintiva: il DIGIUNO.

XI.1 DIGIUNO e MONODIETA

Nel primo capitolo abbiamo avvalorato la tesi che i processi che assicurano la vita sono la nutrizione e la disintossicazione. Per svolgere queste due funzioni il nostro organismo utilizza molte delle sue energie che attinge dalla propria forza vitale. E' del tutto evidente quindi che semplificando il primo processo (la nutrizione), si attiva il secondo (la disintossicazione). Il nostro organismo avrà quindi più energie da mettere in campo nel processo di eliminazione delle sostanze estranee. E' stato calcolato che digiunando l'organismo risparmia l'energia richiesta per la digestione che è valutata intorno al 30% dell'intero fabbisogno energetico. Il digiuno è quindi un agente di salute in quanto permette all'organismo di riposare dal giornaliero lavoro digerente, facendo in modo che le energie necessarie alla elaborazione degli alimenti agiscano nelle funzioni di eliminazione e purificazione organica. Questa è l'idea di base che sostiene l'utilità del digiuno nei processi di disintossicazione e anche di guarigione. Del resto questo fatto lo vediamo anche in natura dove per istinto quando un animale sta male non cerca il cibo, ma rimane in astinenza fino a quando la sua normalità organica non si sia ripresa. Anche nei bambini il digiuno viene regolato dall'istinto; quando un bambino non vuole mangiare, bisogna attendere fino a quando lo chieda e non obbligarlo a ingerire alimenti. La mancanza di appetito tipica degli stati febbrili o di altri periodi di malessere è un grande aiuto della natura in quanto sappiamo che febbre e digiuno

costituiscono un validissimo aiuto alla guarigione; in particolare è provato che

febbre e digiuno:

- aumentano il potere distruttivo dell'organismo nei confronti dei batteri
- riducono la capacità di riproduzione e diffusione dei virus
- potenziano e attivano le difese dell'organismo
- aumentano l'escrezione di sostanze tossiche

Abbiamo ampiamente denunciato più volte il fatto che la vita che viviamo tutti i giorni ci pone a contatto con numerose sostanze nocive di origine esogena e endogena. L'alimentazione che seguiamo è a volte poco qualitativa in nutrienti nobili ma per contro è ricchissima quantitativamente di sostanze di cui potremmo tranquillamente fare a meno. Ciò comporta nel tempo un accumulo di una serie di scorie e di cataboliti che il nostro organismo, continuamente impegnato a metabolizzare il cibo che ingeriamo, non riesce a eliminare.

La conseguenza è un crescente accumulo di tossine che la nostra forza vitale cerca di stipare intelligentemente nei posti meno pericolosi ma col passare del tempo rischiano di fissarsi in modo permanente nei tessuti.

Contro questi pericoli possiamo agire se permetteremo al nostro organismo di liberarsi da queste scorie. Con il digiuno è interessante notare come nel nostro organismo si instaura il processo di "AUTOLISI", nel quale vengono consumate delle sostanze partendo da quelle che sono più dannose per la nostra salute ed in particolare:

- dapprima viene eliminata la "zavorra", ovvero tutto ciò che lo appesantisce.
- indi ciò che non gli serve e che lo disturba nei suoi processi.

In un individuo con buona forza vitale e con buone riserve di sostanze pregiate (minerali e vitamine), il digiuno non paralizza la nutrizione del corpo, bensì rimuove dal corpo tutto l'inservibile o pregiudiziale, attenua la congestione di qualsiasi organo, il sangue si purifica, si attivano le eliminazioni e si favorisce la distruzione di sostanze morbose, lavoro questo svolto dal complesso cellulare organico che, una volta liberato da tutte le ostruzioni estranee determina il ritorno alla salute.

Oltre alla salute, il digiuno offre alla nostra mente la possibilità di elaborare le idee con più chiarezza e con prontezza di riflessi come del resto recita il detto popolare: "*pancia piena non pensa volentieri*".

Finora abbiamo elencato i vari pregi della pratica del digiuno ma prima di elencare quali e quanti tipi di digiuno si possono praticare si impone una considerazione molto importante.

La Naturopatia ci insegna che non tutti gli individui sono uguali, ogni persona ha delle esigenze particolari che dipendono dalla sua costituzione, dai suoi trascorsi e da fattori ambientali; ne consegue che anche il digiuno non è una pratica che possa essere considerata la panacea di tutti i mali per tutte le persone.

Lo abbiamo già accennato ma qui lo ribadiamo sottolineando con forza il fatto che quando si è in presenza di individui con poca forza vitale e fortemente

demineralizzati la pratica del digiuno è fortemente sconsigliata proprio per le stesse ragioni per cui ne abbiamo decantato le potenzialità positive.

Infatti per essere pienamente attivati i processi di detossificazione ci vuole "vitalismo" da parte del soggetto, l'organismo deve avere intatte le riserve di nutrienti nobili e quindi vitamine, minerali, enzimi, oligoelementi altrimenti sarebbe come sforzarsi di spingere una macchina priva di motore. Non partirà mai ed avremo indebolito ulteriormente un organismo già privo di vitalità.

In questi casi prima di intraprendere qualsiasi tipo di digiuno dovremmo cercare di ridare vitalismo con un periodo di cura remineralizzante ed al massimo potremo ricorrere a brevissimi periodi di digiuno o meglio a brevi periodi di monodiete.

E qui introduciamo i vari tipi di digiuno che possono essere praticati.

Il digiuno può essere di uno o più giorni di seguito, o periodico cioè di un giorno alla settimana o ogni quindici o trenta giorni. Può essere assoluto con astensione di qualsiasi alimento, acqua compresa (digiuno secco) o bevendo solo liquidi (digiuno umido); può essere anche relativo o parziale cioè a base di un solo alimento (monodieta).

Poi c'è anche da valutare il periodo dell'anno più indicato per attuarlo e generalmente le stagioni più propizie sono la primavera e l'estate.

Analizziamo i vari tipi di digiuno più da vicino:

DIGIUNO SECCO

E' la forma più estrema in quanto vi è un'astensione totale da qualsiasi alimento sia solido che liquido e proprio per questo motivo non può essere protratto per più di 24 o massimo 48 ore.

Trattandosi di un digiuno molto rigido e severo ha anche delle controindicazioni come per esempio la presenza di calcoli o quando siamo in presenza di soggetti con questa predisposizione. Lo scopo di questo tipo di digiuno è da ricercare nel tipo di scoria che si vuole eliminare. **In particolare il digiuno secco ha come obiettivo un profondo drenaggio del sistema linfatico.**

In effetti quando abbiamo parlato di MUCOSITA' e di CRISTALLI avevamo detto che le prime venivano eliminate principalmente dal fegato e dall'intestino mentre le seconde dai reni. I CRISTALLI inoltre hanno la caratteristica di essere sostanze solubili nell'acqua e quindi un aumento di liquidi porta sicuramente ad un maggior loro smaltimento.

Ciò invece non è vero per le MUCOSITA' che come noto sono sostanze non solubili e che si trovano soprattutto nel liquido interstiziale e nella linfa.

Con un digiuno secco i liquidi circolanti nel sangue diminuiscono e l'organismo per mantenerli costanti accelera la circolazione linfatica che si riverserà con maggior volume nella circolazione sanguigna smuovendo così con più facilità le tossine contenute proprio nella linfa.

DIGIUNO UMIDO

E' il più classico e conosciuto e consiste nell'astinenza totale da qualsiasi alimento ad eccezione dell'acqua.

A differenza del digiuno secco può essere intrapreso per diversi giorni ma restano valide le precauzioni generali che abbiamo citato in precedenza. Inoltre quando supera i tre-quattro giorni è molto opportuno, se non si hanno le opportune conoscenze, farsi seguire da persona esperta e competente.

Nel digiuno umido si ottiene la depurazione da molte sostanze tossiche ma in particolare dei CRISTALLI che come sappiamo sono scorie solubili nell'acqua.

Abbiamo poi la combinazione di questi due tipi di digiuno che segue uno schema ben preciso di alternanza (umido/secco/umido) che permette di intervenire contemporaneamente ed in modo efficace sia sui "cristalli" che sulle "colle".

Da citare anche dei tipi di digiuni più blandi che consistono nell'assunzione di un numero limitato di alimenti o anche di un solo alimento ed in quest'ultimo caso parleremo di MONODIETA.

Queste tipologie di digiuni (anche se di digiuni veri e propri non si tratta) sono chiaramente meno efficaci rispetto a quelli tradizionali ma hanno il vantaggio di portare con sé meno controindicazioni e di poter essere protratti per più tempo.

Oltre alle persone demineralizzate e con scarso vitalismo il digiuno è fortemente controindicato anche in presenza di diverse patologie e condizioni tra le quali ricordiamo:

- diabete insulino-dipendente
- cardiopatie gravi
- gravidanza
- stati psicotici
- insufficienza renale e predisposizione a calcolosi (digiuno secco)
- grave deperimento organico

Ripetiamo che gli effetti che si ottengono con il digiuno sono l'eliminazione di tossine, liquidi in eccesso, mucosità, colle e se si protrae a lungo, tramite il processo già accennato dell'autolisi, il nostro organismo sacrificherà anche parte dei suoi tessuti che non sono funzionali se non patologici (una ciste per esempio).

Qualsiasi tipo di digiuno ha anche delle fasi che lo precedono e che lo seguono durante le quali sostanzialmente si deve preparare l'organismo al cambiamento del regime alimentare mediante un alleggerimento, sia prima di iniziare che a fine digiuno, della quantità di alimenti da ingerire secondo degli schemi abbastanza precisi.

Per terminare il discorso ci manca di analizzare brevemente le caratteristiche della MONODIETA.

La **MONODIETA** consiste nell'assunzione di un solo alimento per un uno o più giorni. L'aspetto interessante delle monodiete è che sono più facilmente accettabili rispetto al vero digiuno ed inoltre non ne presentano tutte le controindicazioni. Un giorno di monodieta o anche più può tranquillamente essere sopportato anche da persone non proprio in perfetta forma psicofisica anche se è sempre consigliabile farsi assistere da persona esperta.

Il fine è sempre quello della disintossicazione e gli alimenti che possono essere scelti sono diversi anche se normalmente si ricorre ad un tipo di frutta a secondo dei gusti del soggetto interessato.

Luigi Costacurta nel suo libro "La Nuova Dietetica" consigliava l'uso della mela per le sue molteplici azioni positive su tutte le funzioni dell'organismo. Adatta per la gotta, l'ipercolesterolemia, disturbi intestinali ed in generale di tutto l'apparato digerente; essendo a basso indice glicemico è utilizzabile anche dagli iperglicemici. Ed anche noi, visto l'autorevolezza di chi la promuove, ne consigliamo l'uso.

XI.2 UNA DEPURAZIONE PARTICOLARE.....L'IDROCOLONTERAPIA

Parlando dell'intestino abbiamo sottolineato l'importanza di una regolare funzionalità ma oggi avere un intestino in piena efficienza è cosa sempre più difficile. Abbiamo anche detto che l'ultimo tratto dell'intestino, il colon, è popolato da miliardi di batteri "buoni" che vivono in simbiosi con noi e che svolgono numerose importanti funzioni tra le quali ricordiamo la produzione delle vitamine del gruppo B.

L'equilibrio della flora batterica intestinale è molto delicato e molti fattori ne possono causare la rottura e questo fenomeno prende il nome di **DISBIOSI**.

La disbiosi intestinale, facilmente rilevabile dall'esame dell'iride, è oggi un problema sociale e molte persone ne soffrono con manifestazioni quali stitichezza, colite, gonfiori addominali, meteorismo, diarrea.

Tutti questi fenomeni sono dovuti alla graduale distruzione della flora batterica intestinale formata, come detto, da miliardi di batteri "amici".

Alimentazione sbagliata, accumulo di tossine, inquinamento ambientale, abuso di medicinali alterano la flora batterica che viene sostituita da altri batteri, chiamiamoli "cattivi", che meglio si adattano ad una condizione squilibrata dell'intestino. Questi batteri, per lo più anaerobi (funghi, muffe, candida e altri) sopravvivono e si duplicano in assenza di ossigeno, producono formazione di aria, fermentazione, putrefazione e sostanze tossiche che sono riassorbite dai capillari provocando un avvelenamento di tutto l'organismo. Come abbiamo già

sottolineato nei capitoli precedenti, ma ci preme ribadirlo, da questo fatto derivano tutta una serie di disturbi di carattere generale che possono non sembrare in relazione con la funzionalità intestinale quali mal di testa, nervosismo, ansia, depressione, riniti, eczemi e molti altri.

Altro grave problema correlato alla disbiosi intestinale è una forte caduta delle nostre difese immunitarie in quanto è proprio nell'intestino che esistono numerose stazioni linfatiche (placche di Peyer) che hanno il compito di produrre circa l'80% dei linfociti B che sono deputati alla produzione dei nostri anticorpi. Infine ricordiamo che c'è un forte aumento statistico delle malattie anche gravi a carico dell'intestino stesso ed in particolare del colon quali la diverticolite, la retticolite ulcerosa, la presenza di polipi e anche di tumori.

A volte quindi, soprattutto quando si è in presenza di una stitichezza cronica che dura da molti anni, per ripulire a fondo l'intestino è necessario utilizzare delle "maniere forti" ricorrendo alla tecnica dell'IDROCOLONTERAPIA.

Da rapporti di autopsie ospedaliere risulta infatti che molti soggetti presentano sulle pareti intestinali incrostazioni imputridite fino a 2/3 chili di peso.

L'IDROCOLONTERAPIA è una tecnica nata negli anni '30 negli Stati Uniti dove oggi è molto diffusa e consiste in un lavaggio profondo e completo del colon mediante irrigazione di acqua sterilizzata ed arricchita di ossigeno. Il liquido di lavaggio viene introdotto nel colon dal retto per mezzo di una cannula monouso e

con l'ausilio di due tubi che consentono l'ingresso e la fuoriuscita dell'acqua senza che la persona debba muoversi.

Si potrebbe definire questa terapia come un "moderno clistere" che necessita per essere effettuata di personale con formazione specifica.

Ogni seduta ha una durata di circa 40/50 minuti e normalmente il numero delle stesse può variare da 3 a 10 a secondo delle patologie e della gravità dei disturbi intestinali da trattare.

Dopo un ciclo di idrocolonerapia è ovviamente di fondamentale importanza ripopolare la flora batterica intestinale e quindi si dovrà tassativamente ricorrere ad una massiccia integrazione con PROBIOTICI di alta qualità.

Probiotico, che letteralmente significa "per la vita", è un termine usato per indicare gli effetti di promozione della salute da parte dei "batteri amici".

Per ripulire l'intestino esistono ovviamente anche altre tecniche più semplici come il ricorso ad erbe con proprietà depurative e a volte blandamente lassative di cui parleremo in seguito.

E' d'uso il ricorso anche ad altri preparati (es. perossido di magnesio, cloruro di magnesio) da assumere per brevi periodi che hanno la proprietà di richiamare acqua nella parte terminale dell'intestino e di facilitarne quindi lo svuotamento.

XI.3 IDROTERAPIA e FANGHI MEDICAMENTOSI

L'Idroterapia utilizza l'acqua per stimolare le reazioni dell'organismo attraverso diversi meccanismi di azione.

L'acqua può agire attraverso stimoli termici e meccanici e uno degli scopi che si prefigge è proprio quello di disintossicare l'organismo.

Gli effetti termici sono prodotti dall'applicazione dell'acqua a temperature superiori o inferiori a quella corporea; a parità di altri fattori, più è alta la differenza di temperatura, maggiori sono gli effetti prodotti. Gli effetti meccanici sono prodotti dall'impatto dell'acqua sulla superficie corporea in forma di vaporizzazioni, docce, frizioni, bagni, impacchi, bendaggi.

Sia le applicazioni fredde che quelle calde provocando vasocostrizione e vasodilatazione stimolano la circolazione del sangue e questo aumenta la capacità di eliminazione di tossine.

In particolare le applicazioni fredde hanno come effetto principale e diretto quello di diminuire la funzionalità locale o sistemica secondo il tipo di applicazione. Più l'applicazione è lunga e fredda e più l'effetto depressivo è intenso e prolungato; in queste condizioni l'organismo, per reazione all'applicazione fredda, cerca di compensare questo stato ritornando alla normale funzionalità ed anzi può arrivare ad un grado più elevato di attività.

Le applicazioni fredde, soprattutto se prolungate, dovrebbero essere praticate solo da soggetti in buona salute e con un ottimo "vitalismo".

Le applicazioni calde producono nell'organismo per reazione il tentativo di eliminare il calore per prevenire l'aumento della temperatura locale o sistemica.

Abbiamo detto in precedenza che la pelle, tramite le ghiandole sudoripare e sebacee, svolge anche la funzione di organo emuntore e grazie alla sua stimolazione con bagni ipertermici si ottiene un effetto disintossicante notevole.

Tra le tecniche più usate da citare è la SAUNA che provocando un abbondante sudorazione favorisce l'eliminazione delle tossine proprio attraverso la pelle.

Il metodo della sauna, per quanto salutare, deve essere applicato con la necessaria cautela e gradualità in quanto un notevole innalzamento della temperatura può creare degli scompensi.

E' decisamente controindicata per esempio nei soggetti cardiopatici o durante il primo trimestre di gravidanza.

Riassumendo possiamo affermare che l'IDROTERAPIA, stimolando la forza vitale del soggetto, ne aumenta la capacità di reazione e di disintossicazione. E' molto utile anche in caso di piccole affezioni locali e considerando anche la relativa semplicità di applicazione e i benefici che può apportare meriterebbe maggior attenzione da parte della comunità scientifica.

Anche le **TERRE** e i **FANGHI** hanno proprietà medicamentose e quindi rientrano a pieno titolo tra le sostanze naturali che possono, se convenientemente utilizzate, apportarci dei grandi benefici.

Parlando dell'**ARGILLA** potremmo definirla come un tipo particolare di roccia formata da granuli di dimensioni massime pari a 0,02 mm. Sotto l'aspetto chimico è un complesso di silicati di alluminio, potassio, calcio, sodio, magnesio e ferro.

Dal profilo fisico l'Argilla ha la proprietà di trattenere o rilasciare l'acqua e ha anche un elevato potere legante.

Le proprietà terapeutiche si possono sintetizzare in quattro categorie:

-ASSORBENTE e DETOSSIFICANTE, in particolare l'Argilla lega, neutralizza ed elimina le sostanze tossiche soprattutto a livello gastrointestinale. (per via interna)

-CICATRIZZANTE

-ANTISETTICA

-REMINERALIZZANTE GENERALE

Le argille disponibili in commercio sono diverse; quando deve essere utilizzata per via esterna è indicata quella a grana più grossa mentre per uso interno è preferibile ricorrere all'argilla ventilata a grana più fine, capace di una maggiore cessione di elementi e di un più efficace contatto con la mucosa gastrointestinale.

L'argilla applicata per via esterna assorbe le impurità, deterge la pelle e favorisce la circolazione sanguigna.

La **TERRA** invece è un elemento composto prevalentemente da sostanze organiche ed ha una struttura molecolare più grande e rada rispetto all'argilla.

Nella terra, per il concomitante apporto dell'acqua, prendono vita e vegetano tutti gli organismi al contrario dell'argilla dove non vegeta alcuna vita.

La terra viene usata soprattutto per effettuare i cataplasmi ed in effetti, mentre per le applicazioni esterne l'argilla può essere usata per breve tempo (max 2 ore), la terra può essere impiegata per un tempo molto maggiore. In tal modo si possono, per via esterna, decongestionare gli organi interni.

Inoltre il ricorso a cataplasmi di terra, come già visto per le applicazioni in idroterapia, favorisce e stimola la circolazione e rinvigorisce la funzione emuntoriale della pelle.

Anche nelle applicazioni di terra e argilla bisognerà considerare le riserve energetiche del soggetto interessato ed in caso di scarso vitalismo procedere con gradualità e cautela.

XI.4 ERBE E PIANTE DEPURATIVE

Anche il ricorso alle erbe ed alle piante medicinali per risolvere problemi legati alla salute è antichissimo. La saggezza e la tradizione popolare ci hanno tramandato l'uso di diverse piante dai poteri benefici ed oggi anche le ricerche scientifiche più avanzate dimostrano come il loro utilizzo può risultare molto utile. Anche gli animali, seguendo il loro istinto, cercano e sanno riconoscere le erbe a loro utili.

La FITOTERAPIA guadagna sempre più spazio nell'ambito delle medicine non convenzionali ed anche in alcune realtà "allopatiche" trova un suo rigoroso e scientifico riconoscimento. In principi attivi contenuti nelle piante sono sempre più oggetto di studi ed alcuni di essi sono ormai da considerarsi come veri e propri farmaci snaturando un poco l'uso originale della pianta in toto.

Le forme di assunzione di erbe e piante medicinali sono molteplici: dalle classiche TISANE, TINTURE MADRI, GEMMODERIVATI fino ad arrivare agli ESTRATTI SECCHI TITOLATI o alle SOSPENSIONI INTEGRALI DI PIANTA FRESCA.

Si possono assumere, a secondo del caso, singolarmente oppure in associazione tra di loro per potenziarne l'effetto.

Per quanto riguarda il nostro studio, molte sono le piante e le erbe officinali che hanno un effetto depurativo sul nostro organismo.

Nelle pagine seguenti passeremo in rassegna quelle più diffuse, quelle di uso più comune e che hanno dimostrato di avere un effetto stimolante sugli organi emuntori e quindi più in generale di disintossicazione del nostro organismo.

XI.4.1 IL TARASSACO -*Taraxacum officinale*-

E' forse una delle piante più diffuse nei nostri prati ed è anche conosciuta con i nomi di Dente di Leone - Soffione - Piscialetto.

Si tratta di un'erba perenne che raggiunge i 30 cm di altezza con foglie profondamente incise e fiori gialli che fioriscono per la maggior parte dell'anno.

Quando il fiore matura si chiude e si forma il tipico soffione che contiene i semi che sono dispersi dal vento.

Si ritiene che le principali azioni terapeutiche del tarassaco siano dovute ad un principio amaro, la taraxina, a vari terpenoidi, all'inulina e ad un'elevata concentrazione di enzimi.

Da sempre la tradizione popolare ha riconosciuto a questa pianta il potere di stimolare le funzioni epatiche ma è stata la fitoterapia moderna a confermare questa proprietà.

Prove pratiche di laboratorio e sugli animali hanno dimostrato che la radice del tarassaco stimola il flusso biliare. L'azione sulla bile è duplice: un primo effetto diretto sul fegato che ne aumenta la produzione ed il relativo deflusso verso la

colecisti (effetto coleretico) ed un effetto diretto sulla colecisti che ne stimola la contrazione (effetto colagogo).

Il Tarassaco ha inoltre una potente attività diuretica mentre l'azione lassativa è blanda. Queste proprietà giustificano pienamente l'uso di questa pianta come altamente depurativa e non a caso rientra sempre nelle formulazioni impiegate per le cosiddette "cure depurative".

La stimolazione della cellula epatica e la conseguente decongestione del fegato sono i motivi dei successi che si ottengono con il suo utilizzo. La stimolazione inoltre della diuresi unitamente all'incremento della funzionalità epatica hanno come effetto importante un aumento del ricambio generale che si traduce in un'eliminazione più marcata ed efficace delle scorie.

Le erbe amare come il tarassaco sono utilizzate anche per aiutare i processi digestivi in quanto aumentano la secrezione dei succhi gastrici e nella sperimentazione sugli animali ha dimostrato inoltre di avere anche un'azione ipoglicemica.

Il suo uso è controindicato solo in caso di occlusione o di calcoli alle vie biliari.

XI.4.2 **IL CARDO MARIANO** -*Silybum marianum*-

Mentre il tarassaco, come abbiamo visto, ha tra le sue proprietà quella di stimolare il fegato, il CARDO MARIANO è la pianta **epatoprotettrice** per eccellenza.

Gli estratti di cardo mariano sono utilizzati dalla medicina popolare da più di 2000 anni ma solo recentemente ne sono state riconosciute dalla scienza le sue proprietà.

Il costituente principale di questa pianta è la silimarina, una delle più potenti sostanze epatoprotettive che si conoscano. Gli estratti di cardo mariano (solitamente standardizzati con un contenuto del 80% di silimarina) sono largamente usati nei preparati farmaceutici in Europa per i disturbi del fegato.

La capacità del CARDO MARIANO di stimolare la sintesi proteica epatica, di prevenire il danneggiamento della cellula epatica e di migliorarne la funzionalità è dovuta in gran parte proprio all'azione della silimarina sui fattori responsabili dei danni epatici e in particolare è stata dimostrata l'azione di controllo e neutralizzazione dei radicali liberi.

Per queste sue proprietà ANTIOSSIDANTI questa pianta può essere paragonata con pieno titolo ad altre sostanze contenute nel Ginkgo Biloba, nel tè verde e negli estratti dei semi di vite, sostanze tutte in grado di contrastare l'invecchiamento.

L'effetto protettivo del Silybum contro i danni epatici è stato dimostrato in numerosi studi sperimentali tra i quali ne citiamo uno particolarmente interessante che riguarda l'avvelenamento da *Amanita phalloides* (tignosa verdognola). L'ingestione di questo fungo e delle sue tossine infatti provoca un grave avvelenamento che causa la morte del 30% delle sue vittime.

Somministrando la silimarina prima dei veleni dell'amanita si riscontra un'efficacia del 100% nel contrastarne la tossicità e anche quando è stata somministrata 10 minuti dopo ne ha neutralizzato completamente gli effetti.

In un programma di disintossicazione il CARDO MARIANO è quindi molto indicato, non tanto per le sue capacità depurative in senso stretto, ma per le sue capacità di proteggere e rigenerare la cellula epatica.

L'unica cautela nel suo utilizzo è per i soggetti ipertesi.

XI.4.3 LA GRAMIGNA -*Agropyrum repens*-

Questa pianta ha la fama di essere la dannazione dei contadini e dei giardinieri in quanto è invadente, tenace e mette a dura prova le colture.

Ma la GRAMIGNA possiede anche grandi qualità e basta osservare come cani e gatti la ricercano istintivamente nei prati quando si sentono minacciati da qualche malattia.

Dotata di attività diuretica ed emolliente è da sempre impiegata nel trattamento degli stati infiammatori a carico del tubo digerente e dell'apparato genitourinario.

Stimolatrice dell'attività renale, contiene tra l'altro tricitina, amigdalina, sostanze mucillaginose, sali potassici e un olio essenziale che danno alla pianta spiccate e varie attività terapeutiche in gran parte confermate dalla farmacologia moderna.

Utile in tutti i casi di ritenzione idrica, affezioni reumatiche e cutanee.

Il decotto è la modalità più comune ed efficace di utilizzo di questa erba in quanto meglio si riesce con questo sistema ad estrarne i principi attivi.

XI.4.4 L'EQUISETO -*Equisetum arvense*-

Parliamo ora di una pianta dalle innumerevoli proprietà e che quindi ci è particolarmente cara.

Diuretica, emostatica, cura le ferite recenti ed antiche, le ulcere, remineralizzante, purifica il sangue, pulisce stomaco, fegato e reni. E' stato accertato in chi la usa un aumento della quantità di urina pari ad un terzo di quella abituale. Date tutte queste qualità diamo il primo posto a questa pianta anche se, a differenza di altre, non è stata ancora oggetto di rigorosi studi scientifici. Ma ciò che più conta a volte è l'esperienza ed anche personalmente affermo che i suoi effetti sono benefici e a volte strabilianti.

Padre Taddeo (6) del resto affermava che *"l'azione di questa umile pianta è più che prodigiosa e sarebbe un racconto interminabile voler elencare tutte le stupende guarigioni effettuate con l'ausilio di essa"*.

Cresce di preferenza in terreni umidi e sugli argini dei ruscelli. Per le sue numerose proprietà è indicata in moltissime applicazioni e può essere combinata con quasi tutte le altre piante, aumentandone l'efficacia.

In uno dei pochi studi effettuati su questa pianta negli anni '30 è stata accertata anche un'azione emopoietica anche se questa si esplica solamente quando la pianta viene somministrata allo stato fresco.

Un'importantissimo aspetto riguarda inoltre la sua attività remineralizzante.

Introducendo il discorso della disintossicazione nei capitoli precedenti avevamo sottolineato il fatto che bisognava considerare con attenzione le condizioni di salute e di vitalismo del soggetto interessato per scegliere poi il metodo più appropriato per eliminare le tossine.

Anche l'attività di depurazione dell'organismo richiede dispendio energetico e quindi, in presenza di soggetti con poca energia vitale, l'uso di mezzi spinti per ottenere l'effetto disintossicante poteva provocare un depauperamento delle poche riserve energetiche rimaste. Ebbene l'Equiseto, con poche altre piante, può essere tranquillamente usato come depurativo anche in presenza di soggetti con poca energia vitale e fortemente demineralizzati.

Infatti tra i suoi componenti troviamo tra l'altro diverse sostanze minerali nell'ordine del 20/30%, acido salicilico e sali di potassio. La pianta con le sue radici assorbe infatti dal terreno sali alcalini che danno luogo alla formazione di silicio. E' stato accertato che solo il silicio organico può facilitare la formazione di carbonato di calcio. La sperimentazione fu effettuata su dei ratti sottoposti ad un regime rachitogeno in seguito a frattura dei femori: il callo di cicatrizzazione apparve molto più rapidamente negli animali a cui furono somministrate

quantità di Equiseto mentre con il solo calcio non si osservava nessun miglioramento subitaneo.

Da questa sperimentazione si deduce che il silicio contenuto in questa pianta facilita la ricalcificazione ossea, accelerandone i tempi. Per questi motivi l'Equiseto è utile e consigliato sia in gravidanza che nella menopausa e nell'osteoporosi.

Il silicio inoltre è presente in tutto il nostro organismo ma in particolare nel tessuto aortico e nei tendini; la sua diminuzione legata ai processi di invecchiamento delle fibre elastiche nel tessuto ne giustifica l'uso anche come preventivo nella cura dell'arteriosclerosi.

Facendo qualche passo indietro e tornando al discorso guida della disintossicazione, diciamo infine che l'attività diuretica dell'Equiseto è puramente idrica senza alterazione del tenore degli elettroliti e questo fatto lo ribadiamo, unito alla ricchezza di sali minerali, ci consente di usare questa pianta anche in presenza di soggetti con scarse riserve di minerali.

Per le modalità di assunzione ricordiamo che l'Equiseto, o Coda Cavallina, si prepara preferibilmente in decotto; come bevanda bastano 2-4 grammi per tazza (lasciare bollire per 5 minuti e filtrare dopo 10-15 minuti) mentre per uso esterno si possono fare dei cataplasmi con l'erba maciullata.

Recentemente in commercio è possibile trovarlo anche in SIPF (sospensione integrale di pianta fresca).

Nessuna tossicità e nessun effetto secondario è stato segnalato ai dosaggi consigliati.

XI.4.5 L'ORTICA -*Urtica dioica*-

Restiamo in tema di piante depurative e nel contempo remineralizzanti e andiamo ad occuparci dell'ortica.

Ricca di vitamine e sali minerali, in particolare sali di sodio e potassio, risulta quindi molto utile quando si è in presenza di soggetti demineralizzati.

L'uso di questa pianta sfrutta le sue qualità di erba diuretica, depurativa, antiinfiammatoria ma non solo. Gli impieghi popolari vertono soprattutto alla cura dei reumatismi, alla depurazione del sangue, alle manifestazioni cutanee come la foruncolosi e le dermatosi conseguenti a disordini alimentari e a cattiva eliminazione delle tossine.

E' estremamente efficace e benefica per regolarizzare le funzioni intestinali poiché grazie alle sue proprietà normalizzatrici riesce a combattere sia la diarrea che la stitichezza.

Nonostante l'ampio uso terapeutico gli studi clinici-farmacologici sulla pianta sono stati finora quasi irrilevanti. Solo recentemente uno studio condotto sulla iperplasia della prostata ha dimostrato che la radice di Ortica può ridurre fino al 70% il volume di questa ghiandola.

La spiccata attività diuretica si accompagna ad una modesta diminuzione della pressione arteriosa e quindi può essere convenientemente associata ad altri presidi terapeutici nella terapia ipertensiva.

Le foglie, per la ricchezza di minerali (ferro e silicio) e clorofilla sono repute un ottimo ricostituente ed antianemico mentre per quanto concerne l'azione a livello intestinale oltre all'azione astringente dovuta alla presenza del tannino nella radice, sembrerebbe essere in grado di normalizzare almeno in parte la flora batterica.

Le proprietà diuretiche e depurative si manifestano già durante l'uso alimentare che infatti è ben conosciuto dalla gente di campagna che oltre ad usufruirne per la loro alimentazione la impiegano anche per gli animali da cortile e per i ruminanti (è classico il pastone all'Ortica nell'allevamento naturale dei tacchini).

Le forme reumatiche, la gotta e livelli elevati di acidi urici traggono giovamento dalla terapia con estratti di ortica in quanto accanto alla già nota azione diuretica determinano una marcata eliminazione di sali, in particolare urati.

Anche l'uso esterno dell'Ortica può essere molto prezioso: in soluzione alcolica viene impiegata nel trattamento di dolori reumatici e nevralgie mentre la pianta fresca come stimolante del cuoio capelluto, contro la seborrea e la caduta dei capelli.

Le forme di utilizzo sono diverse, dall'infuso al decotto, dalla tintura madre al succo fresco.

XI.4.6 **LA BARDANA** -*Arctium lappa*-

Parlando dei vari organi emuntori deputati alla eliminazione delle tossine abbiamo annoverato tra di essi l'apparato cutaneo, ossia la pelle. Molte sono le piante depurative e la maggior parte hanno un effetto diretto od indiretto su tutti gli organi deputati alla disintossicazione. Ve ne sono alcune però, che pur mantenendo un'attività globale su tutto l'organismo, hanno come principale effetto quello di agire più direttamente ed in modo intenso su di un organo in particolare.

La BARDANA agisce in modo elettivo proprio sulla pelle il cui funzionamento difettoso, come noto, ostacola il deflusso delle tossine prodotte dall'organismo. Questa pianta è quindi particolarmente indicata per combattere dermatosi, acne, eczemi, seborrea e deve queste sue proprietà al fatto di svolgere una buona attività diuretica, antisettica e di essere valido stimolatore della funzionalità epatobiliare.

Decotti di Bardana possono essere utilizzati per prevenire foruncoli e pustole di acne su pelli grasse ed alcuni studiosi sostengono che frizionando il cuoio capelluto si può ottenere l'accrescimento dei capelli.

La letteratura medica non segnala effetti secondari tossici ma se si vuole effettuare un intervento naturopatico nel senso più ampio del termine sarebbe opportuno associare a questa pianta altre piante disintossicanti per scongiurare un possibile eccessivo aumento delle secrezioni delle ghiandole sudoripare e

sebacee che potrebbero inizialmente causare un peggioramento di patologie già in corso a carico della pelle.

Più saggio e più causalista cercare di drenare l'eccesso di sostanze tossiche stimolando opportunamente gli organi emuntori "principali" in modo da alleggerire il lavoro dell'apparato cutaneo.

XI.4.7 LA FUMARIA -*Fumaria officinalis*-

L'attività principale della Fumaria è quella di regolare il flusso biliare e di aiutare in questo modo il fegato a svolgere la sue molte funzioni ed in effetti fin dall'antichità il suo impiego era indirizzato verso le affezioni epatobiliari.

Le più moderne ricerche hanno accertato che la pianta aumenta il flusso biliare quando è insufficiente, lo frena quando è in eccesso e non agisce se non vi è necessità....insomma una pianta intelligente!.

Possiede anche un'attività depurativa, diuretica e spasmolitica e per questi motivi spesso la troviamo far parte delle formulazioni disintossicanti classiche.

Da segnalare inoltre la benefica attività della pianta nei disturbi delle secrezioni salivari in soggetti trattati con farmaci psicotropi. L'assunzione di Fumaria permette di limitare la diminuzione delle secrezioni salivari indotte da questi farmaci.

Anche per questa pianta non si segnalano effetti secondari e possiamo assumerla sotto forma di infuso, estratto secco o tintura madre.

XI.4.8 **IL CARCIOFO** -*Cynara scolymus*-

Terminiamo l'esposizione di alcune delle piante usate a scopo depurativo con il CARCIOFO.

Si tratta di una pianta che vanta una lunga tradizione nella terapia di molti disturbi epatici e anche in questo caso prove recenti hanno stabilito la validità di quanto trasmessoci dalla tradizione popolare.

I principi attivi del Carciofo sono gli acidi caffeilchinici come la cinarina; queste sostanze si trovano in concentrazione massima nelle foglie e i relativi estratti hanno dimostrato una buona efficacia come protettori e rigeneratori del fegato. Inoltre hanno un effetto coleretico cioè di stimolazione del flusso della bile e questa funzione, come abbiamo già detto, è molto importante per il regolare funzionamento della cellula epatica in quanto se la bile non venisse trasportata efficacemente nella colecisti il fegato potrebbe subire dei danni. I coleretici sono utilissimi anche nella terapia dell'epatite e di altri disturbi epatici per i loro effetti decongestionanti e contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi poiché ne stimolano l'escrezione e ne ostacolano la sintesi nel fegato. Questo fenomeno è stato riscontrato negli studi condotti sia sugli animali che sugli esseri umani.

Oltre che come verdura nell'alimentazione quotidiana il Carciofo può essere assunto come decotto, infuso, in tintura madre o estratto secco. E' sconsigliato solamente in presenza di occlusioni delle vie biliari.

Molte altre sarebbero le piante e le erbe officinali con proprietà depurative ma elencarle tutte ci porterebbe troppo lontano e usciremmo un poco anche dal tema di questo scritto.

Nello specifico ci premeva unicamente sostenere la validità del ricorso alla fitoterapia per poter praticare un'importante e utile disintossicazione del nostro organismo.

Abbiamo invece volutamente tralasciato di menzionare alcune piante ed erbe spiccatamente lassative ad azione peculiare quindi sull'intestino. Appartengono per la maggior parte alla famiglia degli *antrachinonici* (es. *Senna*, *Cascara*) e, sebbene siano purtroppo di uso comune per risolvere problemi di stipsi, noi non li consigliamo, se non per brevissimi periodi ed in casi particolari.

Il loro uso, specie se prolungato, può provocare spasmi, irritazione delle pareti intestinali, perdita di elettroliti e cosa ancor più grave ipomotilità intestinale fino all'atonia.

In pratica a lungo termine si tratta di un rimedio che è peggiore del male in quanto l'intestino può perdere le sue capacità funzionali se non sotto il violento effetto di queste sostanze. E' questo non sarebbe proprio un intervento né naturopatico né causalista in quanto il problema stitichezza permarrà ed anzi diverrà cronico.

In caso di stipsi ostinata consigliamo, oltre ad una revisione del regime alimentare, una stimolazione meccanica dolce con l'assunzione di fibre in grado

di aumentare la massa fecale (semi di psillio o semi di lino) o ricorrere alle mucillagini (es. malva).

CONCLUSIONE

Sulla disintossicazione con tutti i suoi molteplici aspetti ci sarebbe ancora molto da dire e certamente non abbiamo la pretesa di essere stati esaustivi e forse nemmeno molto precisi.

Speriamo solamente che possa essere passato attraverso queste pagine un messaggio, una presa di coscienza.

L'inquinamento ambientale e lo stile di vita adottato nei paesi cosiddetti industriali ed evoluti sono dei pericoli reali per la nostra salute e per la qualità della nostra vita futura.

E' il momento che ognuno si impegni a lanciare un segnale di inversione di rotta.....così non si può continuare altrimenti sarebbe la nostra autodistruzione.

Certo ci vorrebbero governanti saggi e lungimiranti ed una rivoluzione culturale che modifichi i nostri comportamenti.

La strada è sicuramente lunga ed in salita ma bisogna fare il primo passo....e poi come disse qualcuno "*.....nessuna strada ha mai condotto nessuna carovana fino a raggiungere il suo miraggio, ma solo i miraggi hanno messo in moto le carovane*".

E quindi mettiamoci in cammino.

INDICE

Sommario	pag. 2
Introduzione	pag. 3
Capitolo I	
I PROCESSI CHE ASSICURANO LA VITA: NUTRIZIONE E DISINTOSSICAZIONE	pag. 5
Capitolo II	
I REGALI TOSSICI DELLA SOCIETA' MODERNA	pag. 7
Capitolo III	
TOSSINE ESOGENE E TOSSINE ENDOGENE	pag. 9
Capitolo IV	
I RADICALI LIBERI	pag. 15
Capitolo V	
LE ELIMINAZIONI DIFENDONO LA VITA	pag. 18
Capitolo VI	
IL CONCETTO DI DRENAGGIO	pag. 24
Capitolo VII	
GLI ORGANI EMUNTORI	pag. 27
- Il Fegato	" 27
- L'Intestino	" 30
- I Reni	" 34
- I Polmoni	" 35
- La Pelle	" 36
Capitolo VIII	
LA LINFA	pag. 39
Capitolo IX	
I SEGNI DELL'INTOSSICAZIONE....."VISTI DALL'IRIDE"	pag. 41
Capitolo X	
CANCRO, PATOLOGIA DA INSUFFICIENTE DETOSSIFICAZIONE ?	pag. 45
Capitolo XI	
INTOSSICAZIONE E MALATTIE AUTOIMMUNI.....UNA STRADA DA SEGUIRE	pag. 53
Capitolo XII	
TECNICHE DI DISINTOSSICAZIONE NATUROPATICHE	pag. 58
- Digiuno e Monodieta	" 59
- Una Depurazione particolare...l'Idrocolonterapia	" 67
- Idroterapia e Fanghi Medicamentosi	" 70

- ERBE E PIANTE DEPURATIVE	pag. 74
Il Tarassaco - <i>Taraxacum officinalis</i> -	" 75
Il Cardo Mariano - <i>Silybum Marianum</i> -	" 76
La Gramigna - <i>Agropyrum repens</i> -	" 78
L'Equiseto - <i>Equisetum arvense</i> -	" 79
L'Ortica - <i>Urtica dioica</i> -	" 82
La Bardana - <i>Arctium lappa</i> -	" 84
La Fumaria - <i>Fumaria officinalis</i> -	" 85
Il Carciofo - <i>Cynara scolymus</i> -	" 86
CONCLUSIONE	pag. 89
BIBLIOGRAFIA	pag. 92

Note:

- 1) Luigi Costacurta 1921-1991 Maestro di Naturopatia e fondatore dell'Accademia Nazionale di Scienze Igienistiche Naturali "Galileo Galilei" di Trento
- 2) Manuel Lezaeta Acharan 1881-1959 -cileno- ideatore della Dottrina dell'Equilibrio Termico
- 3) Catherine Kousmine 1904-1992 Dottoressa di origine russa
- 4) Massimo Pandiani Dott. Laureato in Medicina e Chirurgia all'Università di Milano.
- 5) Dott. Hans Heinrich Reckeweg 1905-1985 medico-omeopata fondatore dell'Omotossicologia
- 6) Padre Taddeo di Wiesent 1858-1926 -divulgatore del Naturismo nell'America Latina

BIBLIOGRAFIA:

- J.Pizzorno/M.Murray - Trattato di Medicina Naturale - Red edizioni
- Luigi Costacurta - La Nuova Dietetica - Edizioni di Medicina Naturale
- Manuel Lezaeta Acharan - La Medicina Naturale alla Portata di Tutti - Ed. di Medicina Naturale
- Armido Chiomento - Terra e Argilla - Edizioni di Medicina Naturale
- Luca Pennisi - Nutrizione in Naturopatia - Ed. Tecniche Nuove
- Luigi Costacurta - Vivi con gli Agenti Naturali - Edizioni di Medicina Naturale
- Christopher Vasey - Manuale di Disintossicazione - Ed. Piemme
- Rudy Lanza - Iridologia in Naturopatia - Ed. Espace Bleu
- Leon Chaitow - Idroterapia - Ed. Mondadori
- H.Lutzner/H.Million/P.Hopfezitz - Il grande manuale del Digiuno- Red edizioni
- Enrica Campanini - Dizionario di Fitoterapia e Piante Medicinali - Ed. Tecniche Nuove
- Catherine Kousmine - Salvate il Vostro corpo - Ed. Tecniche Nuove
- Michael Murray - Il Potere Curativo dei Cibi - Red edizioni