

TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE



Progetto per la diffusione e
la formazione in discipline
olistiche, analogiche e della
naturopatia

CORSO ON LINE

REATTIVITÀ INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

(RIVISITAZIONE DEL CONCETTO DI INTOLLERANZE ALIMENTARI)

Docente: Prof. Rocco Carbone

LEZIONE 3: Alimentazione, ambiente e tossine

Definizione di tossine

Tossiemia e Tossilinfemia

Tossine esogene ambientali

Tossine endogene

Alimentazione sbagliata

Tossine geopatichhe

Disturbi geopatichi naturali dell'ambiente

Disturbi geopatichi creati dall'uomo

Omeostasi e bilancio emuntoriale

L'acidità degli alimenti

I sovraccarichi

Sovraccarico mucoso o di sostanze colloidali

Sovraccarico acidotico o di sostanze cristalloidi

Il sistema emuntoriale epato-gastro-intestinale

Balance emuntoriale

Detossicazione e drenaggio

Possibili disturbi correlabili alle reattività individuali

TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Alimentazione, ambiente e tossine

Molte malattie possono essere causate da sovralimentazione, intossicazione, carenze, sedentarietà, mancanza di riposo, sonno insufficiente ed irregolare.

Lo stato di salute di una persona dipende, in gran parte, da quante tossine sono accumulate nel suo organismo ed in modo particolare nella linfa, nel sangue e nel sistema nervoso.

Un affaticamento, di carattere mentale o fisico, riduce l'energia nervosa al punto in cui l'organismo non riesce più ad eliminare le tossine (rifiuti organici) che vi sono accumulate. Un accumulo di tali rifiuti nel sangue genera una tossicosi chiamata "tossiemia", invece se avviene a carico della linfa si ha una "tossilinfemia".

Il corpo, non tollerando tale condizione, cerca di liberarsi dalle tossine attuando una "crisi" che si esprime in un lavoro di pulizia, creando una disfunzione a carattere centrifugo, essudativa ed espulsiva che investe i vari emuntori; in particolare: la pelle con formazione di eczema, e dermatite, l'intestino con scariche diarroiche e il rene con aumento della diuresi.

Secondo questa teoria, ogni malattia può generare una crisi in cui l'organismo cerca di liberarsi dall'eccesso di tossine accumulate. Le malattie rappresentano un tentativo dell'organismo di eliminare accumuli tossici e di ripristinare il normale fluire dei liquidi organici.

Definizione di tossine

Le tossine possono essere di origine metabolica o di origine emozionale. Esse rappresentano entità non completamente elaborate che si sviluppano durante stress fisico o emozionale.

Le **tossine di origine metabolica**, da un punto di vista biochimico, sono residui o intermedi non completamente elaborati provenienti dalla tre catene metaboliche degli zuccheri, proteine e grassi, oppure provenienti dal sistema immunitario come complessi non neutralizzati. In ogni caso la formazione di queste tossine è addebitabile ad un deficit enzimatico, ad un'ipofunzione del sistema metabolico, ad un eccesso di alimentazione o ad esposizione a sostanze inquinanti.

Le **tossine di origine emozionale**, hanno un tropismo verso i tessuti e cellule del sistema nervoso e possono incidere sulle funzioni delle ghiandole endocrine e quindi, per via indiretta, sulla funzionalità degli organi connessi. Queste tossine prendono consistenza dalle nostre emozioni vissute in seguito ad avvenimenti non graditi, ma anche per atteggiamenti o pensieri negativi. Infatti, è stato dimostrato¹ che le emozioni possono cambiare la chimica dei fluidi vitali, modificando alcuni para-metri chimico-fisici del sangue.

Tossiemia e Tossilinfemia

In naturopatia il termine tossiemia, introdotto dalla scuola igienista, si riferisce al binomio stress e tossina. Essi rappresentano gli elementi per-turbanti che riducono la forza vitale,

¹ Bottaccioli, Carosella. *Meditazione psiche e cervello*. Tecniche nuove edizioni, p. 114, 120, Milano, 2003.

TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

manifestandosi con un sovraccarico di tossine a livello delle cellule e tessuti degli organi del sistema emuntoriale, diminuendo o rallentando l'attività funzionale di questi organi. Il concetto di tossilinfemia, è stato introdotto dalla scuola di naturopatia americana e francese. In particolare si riferisce alle tossine mucoidi (di natura colloidale) e acidosi (di natura cristalloidale) che si riversano nel distretto sanguigno e linfatico provocando un rallentamento dei flussi vitali con alterazioni dell'omeostasi corporea e conseguenti disturbi legati alla ritenzione idrica e ai processi di clivaggio tossinico. Di conseguenza si avrà uno stato di **diintossicazione**, (stato di sovraccarico di tossine provenienti dagli alimenti non completamente metabolizzati) o di **intossicazione** (stato di sovraccarico di tossine provenienti dai processi di fermentazione dei residui nutrizionali riassorbiti a livello intestinale e riversati nel torrente ematico); entrambi sono conseguenza di una ipofunzione e rallentamento delle funzioni dell'apparato digerente. Secondo questi concetti, ogni intervento che intralci il lavoro di eliminazione delle tossine ostacola il processo di autoguarigione. Se queste crisi organiche durano solo pochi giorni andranno a determinare sindromi acute; se invece perdurano nel tempo favoriranno processi di cronicizzazioni (malattie croniche). Da quanto esposto appare evidente l'importanza del carico tossinico della linfa, (plasma vitale che porta il nutrimento alle cellule e le libera dai rifiuti accumulati con il loro lavoro), del sangue e del sistema nervoso che permette agli stimoli sensoriali di afferire al cervello ed agli stimoli nervosi di propagarsi nel corpo. La natura delle tossine ha diverse origini. Di seguito sono descritte le fonti che sono all'origine della formazione di tossine (tossine esogene ambientali, tossine endogene, tossine geopatichhe), ed i comportamenti errati diffusi nella società attuale (alimentazione sbagliata, disturbi naturali dell'ambiente, disturbi creati dall'uomo).

Tossine esogene ambientali

La produzione di tossine esogene ambientali provengono dall'ambiente esterno e si trasmettono all'uomo per assunzione, ingestione, inspirazione e contatto: il seguente elenco riporta le varie possibilità di inquinamento. Metalli pesanti: Mercurio (le amalgame color argento ne contengono al-meno il 52%), piombo, argento, oro, zinco, rame, stagno, alluminio (da uso di recipienti alimentari in alluminio).

Stress: l'affaticamento generale prolungato conduce facilmente a condizioni pre-patologiche e ad invecchiamento precoce, producendo tossine psichiche.

Uso di cibi contenenti coloranti, conservanti, pesticidi, ormoni steroidei,

Uso di bevande gassate.

Sovralimentazione di zuccheri e grassi.

Associazioni errate: pasta e pomodoro, caffè e latte.

Uso indiscriminato di antiacidi, lassativi, antibiotici.

Uso di integratori alimentari contenenti piante officinali potenzialmente tossiche e minerali pesanti.

TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Utilizzo di farmaci corticosteroidi ed estroprogestinici. Trasfusioni di sangue: possono inquinare e alterare il terreno biologico.

Vaccini: alterano il terreno biologico e la stimolazione di immunoglobuline.

Radioterapia: provoca alterazione e destabilizzazione dei potenziali delle membrane cellulari.

Chemioterapia: produce metaboliti tossici che bloccano la funzionalità cellulare e alterano l'omeostasi corporea.

Cosmetici: attraverso la pelle assorbiamo tutto ciò che sulla stessa viene applicato. Fare molta attenzione ai componenti che li costituiscono ed alla serietà delle fabbriche che li producono.

Condizioni di affaticamento causate da rumori, vibrazioni, ultrasuoni, interferenze geopatiche, ecc.

Influenze climatiche: vento, pioggia, freddo e caldo.

Tossine endogene

La fonte principale delle tossine endogene è rappresentata dai prodotti intermedi del metabolismo, in particolare dalla fase catabolica finale. Queste tossine tendono a raggrupparsi in tessuti specifici e in particolare nelle vicinanze dei vasi sanguigni, delle articolazioni, dei legamenti, dei tessuti muscolari, delle ghiandole e del cervello. Sono spesso in grado di provocare irritazioni locali, infiammazioni e reazioni allergiche. L'accumulo di tossine di natura endogena e di altri tipi di tossine nell'organismo determina un fattore di predisposizione per l'insorgenza di malattie e spesso rappresentano gli indicatori di una patologia imminente. Tale status, in naturopatia, è riscontrabile attraverso un esame dell'iride ed in particolare dal tipo di colorazione della trama iridea (patocromia).

Alimentazione sbagliata

Il ritmo di vita dell'attuale società occidentale ha inciso sui comportamenti e abitudini alimentari orientati verso un uso rapido di cibi pre-conservati, freddi e di facile allestimento, come dal seguente elenco:

1. insufficiente uso di cibi biodinamici (frutta, verdure di stagione);
2. errato accostamento dei cibi (pane, pasta o riso con proteine);
3. eccesso di zuccheri (specie zucchero bianco raffinato e cioccolata);
4. eccesso di proteine (carne, pesce, pollame, uova, latticini);
5. eccesso di grassi (olio, burro, margarina);
6. eccesso di cibi congelati e da frigorifero (introducono poca energia nell'organismo e raffreddano i sistemi organo-viscere);
7. uso sregolato di cereali (riso, avena, orzo, grano saraceno, miglio ecc.): se pochi non nutrono, se troppi acidificano;
8. uso di latticini di mucca (latte, formaggi) che acidificano; quelli di capra e pecora sono tollerabili in modiche quantità;
9. uso di salumi e insaccati.

TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Tossine geopatiche

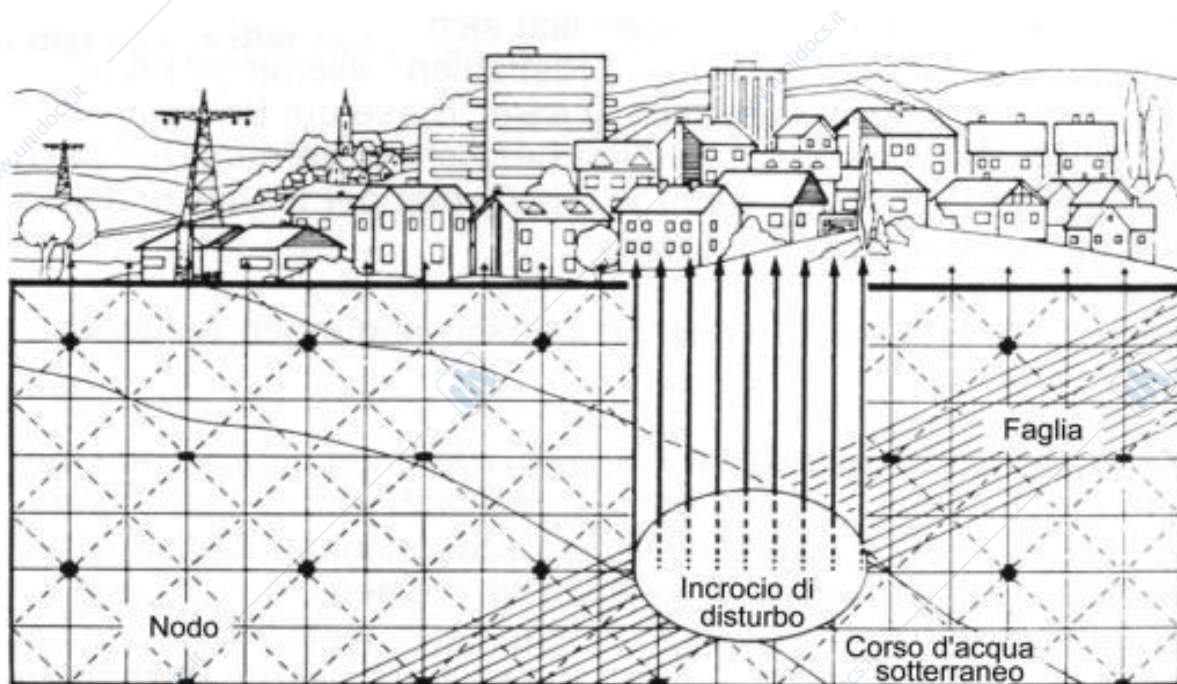
Le perturbazioni energetiche (onde, radiazioni, ecc.), possono causare una diminuzione degli scambi tra il nucleo e la membrana cellulare, riducendo poco a poco la differenza di potenziale elettrico della cellula, causando così un malfunzionamento che può generare disfunzioni e malattie. Le tossine geopatiche possono essere naturali dell'ambiente o create dall'uomo.

**Disturbi geopatici naturali dell'ambiente**

I disturbi naturali dell'ambiente sono provocati da corsi d'acqua sotterranei, falde d'acqua, paludi, falde geologiche, pozzi artesiani (specialmente quando occlusi), radioattività naturale, falde di petrolio, alcuni minerali, sacche di gas (radon), cavità sotterranee e gallerie, modificazioni dei campi magnetici terrestri, interferenze astrologiche, particelle cosmiche, nodi della rete di Hartmann².

Disturbi geopatici creati dall'uomo

I disturbi creati dall'uomo sono i veicoli sotto la camera da letto (garage sotterranei), canalizzazioni di acqua e gas, inquinamenti elettrici, alte e basse frequenze (trasformatori, linee ad alta tensione), qualsiasi materiale elettrico ed elettronico (anche schermi informatici), forni a microonde, onde di forma di alcuni oggetti (quadri, specchi, lampade a gocce di cristallo, gioielli ecc.), onde di forma di alcune costruzioni edili, inquinamenti ed emanazioni chimiche, orologi e sveglie a cristalli liquidi (quarzo), collant femminili, indumenti sintetici.



<http://vicenza.anisn.it/articoli/torinosc/hartmann.pdf>

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelicitas.it

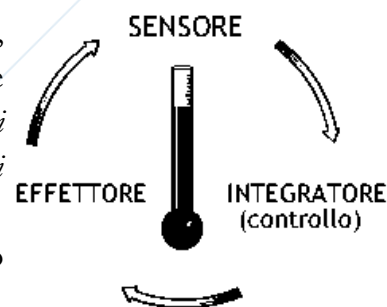
Dispense del Corso On Line: Reattività Individuali agli Alimenti e Sostanze Chimiche, ad esclusivo uso didattico.
Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Omeostasi e bilancio emuntoriale

L'omeostasi³ è una delle caratteristiche peculiari degli organismi viventi. Il termine omeostasi definisce la capacità di autoregolazione degli esseri viventi; importantissima per mantenere costante l'equilibrio dell'ambiente interno in relazione alle variazioni dell'ambiente esterno (concetto di equilibrio dinamico). Il termine omeostasi deriva dalla fusione di due parole greche, *òmoios*, simile e *stasis*, "posizione". Padre di questo neologismo fu Walter Cannon, che riprese i concetti di Claude Bernard⁴, secondo cui *"tutti i meccanismi vitali, per quanto siano vari, non hanno altro che un fine costante: quello di mantenere l'unità delle condizioni di vita dell'ambiente interno"*.



L'omeostasi corporea è un indice soggettivo di equilibrio dinamico e rappresenta tutte le variabili chimiche e fisiche, termiche, elettromagnetiche ed osmotiche che caratterizzano tutti i liquidi organici: intra ed extra-cellulari, del tessuto linfatico e del torrente sanguigno. Le condizioni chimico-fisiche di questi liquidi determinano il funzionamento delle reazioni del metabolismo corporeo. Per esempio, la temperatura centrale del nostro organismo viene mantenuta su valori costanti di circa 37°C nonostante le variazioni ambientali, il pH del sangue deve essere lievemente alcalino (7,4); oscillazioni troppo ampie, quando superano $\pm 0,4$ punti, possono determinare patologie anche gravi (coma acidotico e tetania alcalotica).

Il mantenimento dell'omeostasi avviene attraverso un sistema di circuito a retroazione o feedback che, in risposta alla variazione iniziale, produce reazioni omeostatiche, ovvero eventi biologici, generalmente opposti (feedback negativo), atti a mantenere l'equilibrio interno. Per un buon funzionamento dei meccanismi di retroazione, sono necessarie tre componenti:

- un recettore in grado di captare le variazioni del mezzo interno;
- un centro di integrazione e controllo che interpreta i segnali dei recettori e regola le risposte;
- un meccanismo effetore cui è affidato il compito di produrre le risposte (azioni) necessarie al ripristino delle condizioni ottimali tipiche dell'omeostasi.

I principali processi vitali che regolano l'omeostasi corporea dell'organismo sono legati al valore del pH. Il pH dei fluidi corporei deve essere **stabile e leggermente basico**. Se il pH è costantemente acido, significa che l'organismo non è più in grado di compensare e auto-compensarsi, con il conseguente accumulo di tossine acide e con perdita di sostanze basiche: sodio, magnesio e calcio, minerali fondamentali per il metabolismo corporeo e per il mantenimento dei rapporti fisiologici dell'omeostasi corporea.

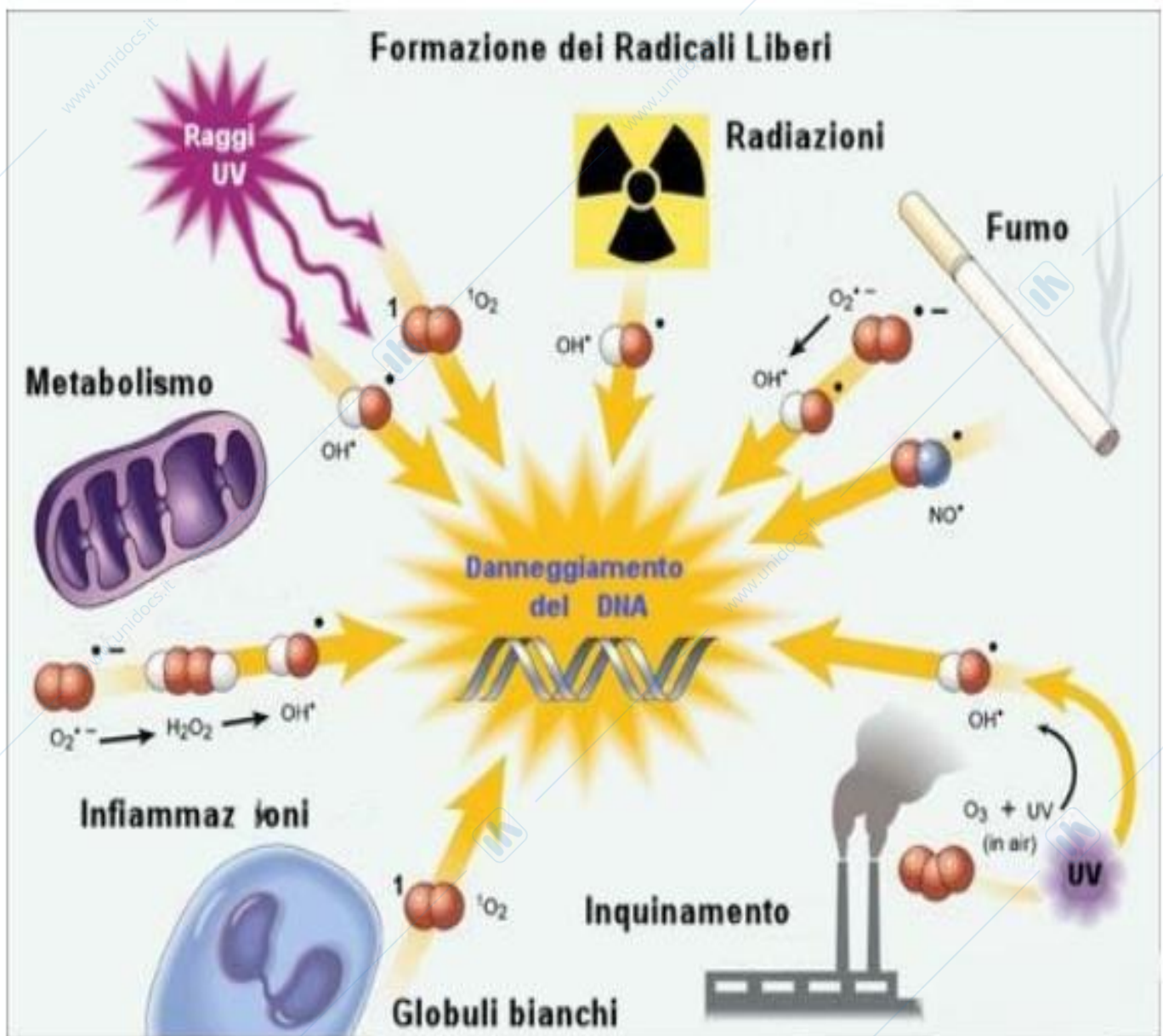
³ **Walter Cannon** (1871-1945). fisiologo statunitense. Gli si devono importanti studi sulla fisiologia dell'apparato digerente (fu anche il primo a interpretarne radiograficamente la fisiopatologia), e in particolare sull'attività motoria (omeostasi) dello stomaco e dell'intestino (*Mechanical Factors of Digestion*, 1911). Studiò inoltre il meccanismo delle emozioni, ipotizzando per primo l'esistenza di un "centro delle emozioni" nell'ipotalamo.

⁴ **Claude Bernard** (1813-1878) fisiologo francese.

TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

L'alterazione acida del pH corporeo si manifesta con sintomi più o meno gravi e più o meno dolorosi, causati dallo sviluppo di tossine acide. Il mantenimento dei valori del pH fisiologico, leggermente alcalino, è la condizione basilare per un funzionamento fisiologico regolare dell'organismo favorito da un'adeguata alimentazione con l'apporto di sostanze basiche (sali tampone) tipo i carbonati, bicarbonati, citrati e fosfati ecc. e con il riordino della flora batterica intestinale. L'eccesso di equivalenti acidi nella dieta e nel metabolismo è regolato dai reni ed eliminato con urine più acide.



TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

L'acidità degli alimenti

Vi sono bevande e alimenti che non sono affatto acidi mentre altre, ad esempio gli agrumi, lo sono in modo notevole, si pensi che il succo di limone presenta un pH uguale a 2,0-2,6. Altri alimenti, pur non essendo acidi, creano con la loro digestione una notevole produzione di acido urico in quanto contengono molte purine, sostanza base per la formazione degli acidi nucleici.

L'acidità o alcalinità di un alimento si può determinare esaminando le ceneri residue dopo la sua digestione. Se i minerali alcalini (calcio, potassio, sodio e magnesio), predominano sui minerali acidi (cloro, azoto, zolfo e fosforo), quell'alimento sarà classificato come alcalino e viceversa.

L'organismo di una persona sana e non affaticata è normalmente in grado di trasformare gli acidi naturali di molti alimenti crudi (ad es. limoni, pompelmi, pomodori, acetosa, frutti aciduli) in carbonati alcalini, che sono basici ed utili all'economia dell'organismo. Quando, invece, la persona è stanca o stressata, l'energia nervosa necessaria per una completa digestione e assimilazione non è sufficiente, pertanto l'organismo non è in grado di operare le dovute trasformazioni e gli acidi degli alimenti entrano nella circolazione sanguigna.

Bevande: quasi tutte le bevande gassate, acqua esclusa, tendono ad essere molto acide. I vari tipi di Cola, ad es., hanno un pH che si aggira intorno a 2,4, mentre limonate e aranciate vanno da 2,9 a 3,2.

Cereali: tutti i cereali, ad eccezione del miglio, lasciano delle ceneri acide. Frumento (pane, pasta, ecc.) ed avena sono i più acidi di tutti.

Latticini: i latticini di mucca sono generatori di molta acidità ed andrebbero sostituiti con quelli di capra o di pecora.

Carni: la digestione dei prodotti carnei crea una notevole quantità di acido urico. Il fegato di un animale carnivoro (ma non l'uomo) è in grado di trasformare l'acido urico causato dall'alimentazione in una sostanza più semplice, l'allantoina che viene espulsa con l'urina.

Prodotti conservati: tra i prodotti conservati sono molto acidi tutti i succhi di frutta ed i vari tipi di "latte" derivato dai cereali: latte di soia, avena, riso, ecc.

Dunque, la funzionalità degli emuntori è regolata dal meccanismo a retroazione dell'omeostasi corporea e si basa principalmente sulla conoscenza della funzionalità degli umori, ossia dei liquidi organici quali il sangue, la linfa, il liquido intra ed extracellulare. Il volume totale degli umori (liquidi organici) rappresenta all'incirca il 60-70% del nostro corpo: le cellule animali sono immerse in questi liquidi da cui traggono nutrimento e in cui riversano scarti e tossine. Anche in questo caso vale il discorso del flusso energetico; ossia, se i liquidi circolano liberamente, abbiamo uno stato di salute, se invece sono rallentati, perché si è troppo sedentari, si utilizzano abiti troppo stretti, si vive insomma in uno stato di stress psicofisico, si avranno gli ingorghi ganglionari e conseguentemente le malattie. Al contrario dell'allopatia, che tenderà a sopprimerli, la naturopatia tenderà a stimolare il drenaggio tossinico tenendo presente che la crisi di eliminazione è salutare. Nell'umorismo (teoria degli umori, regolazione dei liquidi) entra un concetto fondamentale per la naturopatia, il drenaggio, vale a dire il tentativo di utilizzare il

TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

flusso liquido per escludere dall'organismo scarti metabolici e tossine. A questo scopo sono adibiti gli organi emuntori, quali la pelle, il fegato, i reni, l'intestino, i polmoni.

Molto semplice: per **ridurre l'acidità** dobbiamo cercare di mangiare più **frutta e verdura** che, nonostante il sapore talvolta acido, hanno un effetto alcalinizzante. Ecco qui sotto la **tabella del pH**: i numeri riportati accanto agli alimenti indicano la capacità alcalinizzante (-) o acidificante (+) per 100 gr di alimento. Per evitare l'acidosi, la somma dei numeri positivi e negativi deve essere nulla o negativa.

CERVALI		LEGUMI	
cornflakes	+ 6	piselli	- 3,1
fiochi di avena	+ 10,4	VERDURE	
pane bianco	+ 3,7	asparagi	- 0,4
pane croccante di segale	+ 3,3	broccoli	- 1,2
pasta	+ 6,5	carote	- 4,9
pasta all'uovo	+ 6,4	cavolfiori	- 4
pasta integrale	+ 7,3	cipolle	- 1,5
riso	+ 12,5	funghi	- 2,4
riso paraboiled	+ 1,7	lattuga	- 2,5
LEGUMI		melanzane	- 3,4
fagioli	+ 1,2	patate	- 4
FRUTTA		peperoni	- 1,4
noci	+ 6,8	pomodori	- 3,1
CARNI E SALUMI		salsa di pomodoro	- 2,8
carne pressata in scatola	+ 13,2	porri	- 1,8
maiale magro	+ 7,9	spinaci	- 14
manzo magro	+ 7,8	zucchine	- 4,6
pollo	+ 8,7	FRUTTA	
tacchino	+ 9,9	ananas	- 2,7
vitello	+ 9	arance	- 2,7
salame	+ 11,6	banane	- 5,5
PESCE		fragole	- 2,2
acciughe	+ 7	kiwi	- 4,1
filetto di merluzzo	+ 7,1	mele con la buccia	- 2,2
trota bollita	+ 10,8	mirtilli	- 6,5
LATTE, FORMAGGI E UOVA		noccioline	- 2,8
latte intero pastorizzato	+ 0,07	pere con la buccia	- 2,9
panna fresca e acida	+ 1,2	pesche	- 2,4
yogurt magro naturale	+ 1,5	succo di arancia	- 2,9
formaggio a pasta dura	+ 19,2	succo di limone	- 2,5
formaggio molle grasso	+ 4,3	uva	- 21
grana	+ 34,2	GRASSI	
uovo	+ 8,2	margarina	- 0,5
GRASSI		DOLCI	
burro	+ 0,6	marmellata	- 1,5
DOLCI		miele	- 0,3
cioccolato al latte	+ 2,4	zucchero	- 0,1
gelato alla vaniglia	+ 0,6	BEVANDE	
zuppa inglese	+ 3,7	caffè all'americana	- 1,4
BEVANDE		tisane	- 0,3
bevande a base di cola	+ 0,4	vino bianco secco	- 1,2
birra a basso contenuto alcolico	+ 0,9	vino rosso	- 2,4

Fonte: American Journal of Clinical Nutrition

In Natura Felicitas – www.naturafelicitas.it - info@naturafelicitas.it

Dispense del Corso On Line: Reattività Individuali agli Alimenti e Sostanze Chimiche, ad esclusivo uso didattico. Riproduzione riservata - È vietata la riproduzione senza esplicita autorizzazione dell'autore - Legge 22 aprile 1941, n. 633

TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE



(Alcuni Esempi)

3	Acqua gassata, Selz, Bevande energetiche, Bevande gassate	7	pH Neutro La maggior parte delle acque minerali, l'acqua di fiume, acqua marina, la maggior parte dell'acqua di rubinetto (indipendentemente dalla qualità o potabilità)
4	Popcom, Pizza, Latticello, Prugne, Pasticceria, Pasta, Formaggi, Carne di maiale, Birra, Vino, Tè nero, Sottaceti, Cioccolato, Noci tostate, Aceto, Dolcificanti sirtetici, Aspartame	8	Mele, Mandorle, Pomodori, Pompelmo, Grano, Funghi, Rape, Olive, Soia, Pesche, Peperoni Dolci, Ravanelli, Ananas. Ciliegie, Albicocche. Fragole, Banane
5	Acqua depurata, Acqua distillata, Caffè, Succhi di frutta industriali, Pistacchio, Carne di manzo, Pane bianco, Arachidi, Farinacei.	9	Avocado, Tè Verde, Lattuga, Sedano, Piselli, Patate Dolci, Melanzane, Fagiolini, Barbabietole, Mirtilli, Pere, Uva. Kiwi. Meloni, Mandarini, Fichi, Datteri, Mango, Papaia
6	Maggior parte dei chicchi. Uova, Pesce, Te, Fagioli, Spinaci cotti, Prugne, Riso, Latte di soia, Noce di cocco, Fagioli Lima, Avena, Cacao, Fegato, Ostriche, Salmone	10	Spinaci, Broccoli, Carciofi, Cavoletti di Bruxelles, Cavolo Verza, Cavolfiore, Carote, Cetrioli, Limoni, Limette, Alghe, Asparagi, Kale, Ravanello, Cavolo Verde, Cipolla

TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

I sovraccarichi

Si definiscono sovraccarichi gli scarti metabolici che vengono riversati nel sangue e nella linfa e sono di due tipi, definiti:

1. **mucosi**, sostanze di natura colloidale o colle;
2. **acidosi**, sostanze cristalloidi.

1. Sovraccarico mucoso o di sostanze colloidali

In particolare le sostanze colloidali, mucose, sono residui del metabolismo proteico e lipidico (v. fig. 1), sono costituiti da sostanze aromatiche derivanti dal metabolismo delle proteine. Sono sostanze insolubili nei liquidi organici e nel sangue e provocano una iperviscosità sanguigna.

Vengono drenate da emuntori specifici come il fegato e l'intestino.

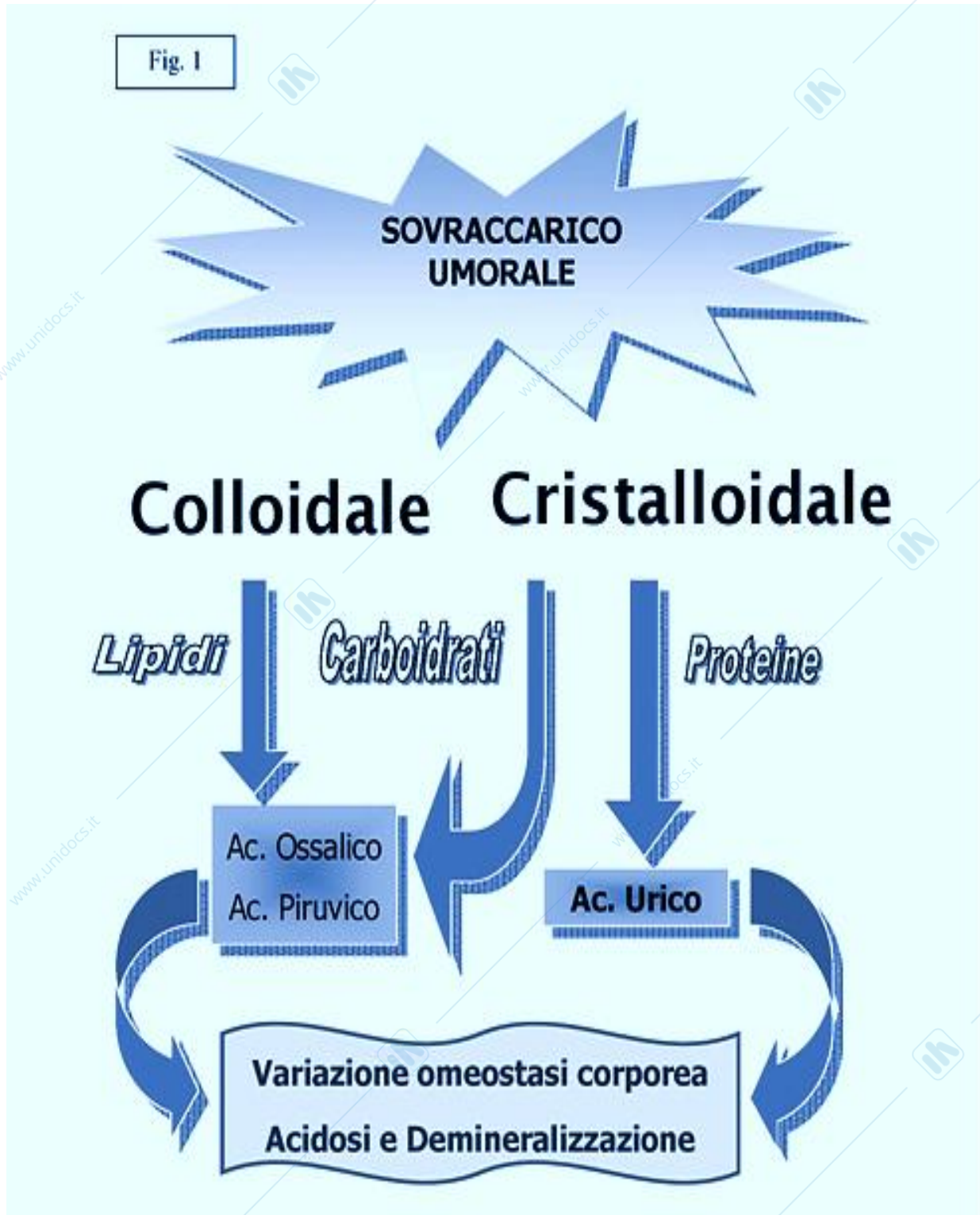
Il sovraccarico di mucosi o colloidale non si manifesta con disturbi dolorosi e infiammatori, ma con disturbi caratterizzati da una sintomatologia escretiva: catarro bronchiale, bronchite, leucorrea, eczema. Si evidenziano nell'iride con un sovraccarico rosso-marrone sull'area stomaco-intestino del secondo e terzo anello.

2. Sovraccarico acidotico o di sostanze cristalloidi

Sono residui del metabolismo dei carboidrati e delle proteine. Sono costituiti da acido ossalico, acido piruvico e acido urico (v. fig 1). In caso di disequilibrio omeostatico, l'organismo tende a ripristinare i valori che determinano l'omeostasi e il suo gradiente di acidità corporea, producendo sostanze tamponanti (p. es. fosfato di calcio e fosfato acido di calcio), prelevando dal tessuto osseo e cartilagineo i componenti di calcio e fosfato, determinando, quindi, un depauperamento del tessuto osseo. Nel sovraccarico acidotico da acido urico, prevale un'alimentazione ricca di carni e proteine animali, con conseguente aumento dell'acido urico ematico con tropismo articolare e conseguenti disturbi dolorosi infiammatori con gotta, artrosi articolare. Si evidenziano nell'iride con un sovraccarico o tofi bianchi sull'area stomaco-intestino del secondo e terzo anello. Il sovraccarico colloidale da acido piruvico si ha quando prevale un'alimentazione ricca di grassi che produrrà un eccesso di acido piruvico nel sangue, conseguente anche ad una carenza di enzimi, vit. B₁ e Mg. In questo tipo di sovraccarico, si avrà un tropismo specifico per i componenti del sistema nervoso, nervi e guaina mielinica, con spasmofilia, tremori, irritabilità e nervosismo. Si evidenziano nell'iride con un sovraccarico giallo-rossastro sull'area stomaco-intestino del secondo e terzo anello. Il sovraccarico colloidale da acido ossalico si ha quando prevale un'alimentazione ricca di carboidrati, in particolare di zucchero raffinato, la cui fermentazione produce acido ossalico. In particolare questo sovraccarico produrrà, disbiosi intestinale con malassorbimento e disturbi gastro-intestinali, digestivi e diarrea. Si evidenziano nell'iride con un sovraccarico giallo-arancio sull'area stomaco-intestino del secondo e terzo anello.

TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE



TERZA LEZIONE

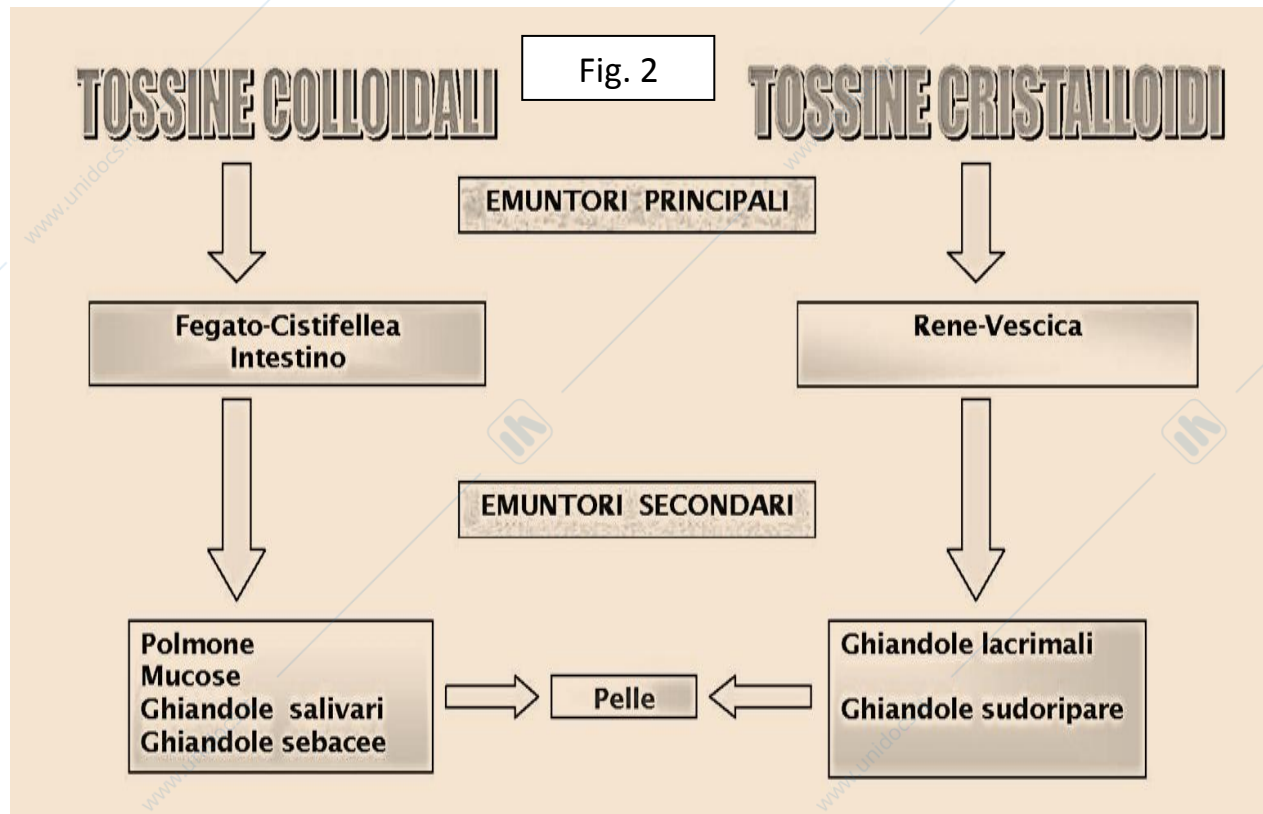
REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Il sistema emuntoriale epato-gastro-intestinale

Gli emuntori, oltre alle funzioni metaboliche e di eliminazione, sono deputati al mantenimento dell'omeostasi corporea, mediante la regolazione dell'equilibrio acido-basico dei liquidi organici, intra ed extra cellulari. Gli emuntori, si dividono in principali e secondari (v. fig. 2), essi intervengono nella regolazione dell'omeostasi corporea dei liquidi organici all'eliminazione di scarti mucosi o colloidali. Emuntori principali sono: fegato, cistifellea, intestino, rene e vescica. Svolgono funzioni fondamentali del metabolismo legate alle funzioni di digestione, separazione e assimilazione degli alimenti. Emuntori secondari sono: le vie respiratorie, le mucose dell'apparato ORL, il polmone, la pelle, le ghiandole sudoripare e sebacee e, nella donna, la mucosa uterina. Hanno funzioni di regolazione e integrazione del sistema emuntoriale principale e contribuiscono alle funzioni di eliminazione di superficie (bronchi e pelle) e di metaboliti volatili.

La pelle fra tutti gli emuntori è polivalente, in quanto è indicata per la eliminazione di acidi con la sudorazione e di muco o sebo attraverso le ghiandole sebacee.

I polmoni eliminano muco, catarrhi e polveri, mentre i reni, che rappresentano i filtri del corpo umano, eliminano l'eccesso di acidi e cristalli. L'apparato digestivo elimina le tossine mucose, attraverso le secrezioni liquide come la saliva, la bile e i succhi digestivi. Il fegato è l'emuntorio principale: filtra il sangue alla velocità di un litro al minuto, che afferisce attraverso il ciclo entero-epatico. Le tossine prodotte a livello intestinale giungono al fegato per essere rielaborate ed escrete come cataboliti.



TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Per finire, la mucosa uterina, nella donna, costituisce un emuntorio secondario ed interviene a compensare eventuali insufficienze dell'emuntorio intestinale. Durante la malattia, spesso, gli emuntori sono chiamati a sopperire eventuali disfunzioni e, quindi, sollecitati ad un iperfunzionamento, come: se l'emuntorio interessato è l'intestino provocherà una diarrea, se è la pelle si avrà una ipersudorazione. Successivamente si manifesterà, una fase di ipofunzionamento stabilizzante, nel senso che i residui catabolici, creando un ingorgo nell'emuntorio, cercano una via alternativa per fuoriuscire dall'organismo. Quando tutti gli emuntori principali sono saturi si passerà ai secondari che, a loro volta, si sovraccaricheranno; tale sovraccarico verrà compensato da disturbi delle mucose a carattere espulsivo: leucorrea, rino-sinusiti, tonsilliti, vaginiti o una eccessiva lacrimazione. Successivamente, quando anche gli emuntori secondari sono eccessivamente impegnati, si riattivano gli emuntori primari favorendo conseguenti patologie del tipo: colite, enterite, cistite, eczema essudativo, bronchite. Se la patologia avrà un decorso prolungato, il corpo chiederà agli stessi emuntori ipofunzionanti un lavoro che non potranno sopportare e, di conseguenza potrebbero lesionarsi, cronicizzando la sintomatologia: le bronchiti diventeranno croniche, le coliti diventeranno ulcerose, generalmente accompagnate da perdita di sangue. Infine, quando gli emuntori non hanno sufficiente capacità di eliminazione, le tossine e metaboliti non eliminati si depositeranno nel tessuto linfatico e connettivo creando formazioni di ascessi, cisti, e fistole, in tal caso sarà utile intervenire col drenaggio e l'impiego di gemmo-derivati.

Balance emuntoriale

Nella fig. n. 3 è rappresentata la funzionalità degli emuntori, in funzione della produzione di scarti (PS) e dell'eliminazione di scarti (ES). La linea tratteggiata rappresenta il livello ideale dell'omeostasi corporea.

Nella **I fase** si ha una produzione normale di scarti (PNS) e una eliminazione normale di scarti (ENS), quindi sostanzialmente avremo una normale funzionalità degli organi emuntori e uno stato di equilibrio. Il soggetto si troverà in uno stato miasmatico di psora⁵ stenica.

Nella **II fase** è rappresentata una produzione in eccesso di scarti ($P > S$) e una eliminazione normale di scarti (ENS), quindi questa condizione rappresenta un soggetto che abusa in alimenti, introduce una quantità superiore al proprio fabbisogno o mangia in eccesso determinati alimenti. Questo soggetto svilupperà disturbi a carico della pelle e di natura gastro-intestinali. Il soggetto si troverà in uno stato miasmatico di psora astenica.

Nella **III fase** è rappresentata una produzione normale di scarti (PNS) e una eliminazione insufficiente di scarti ($E < S$). In questo soggetto si ha una insufficienza dell'attività emuntoriale, quindi svilupperà disturbi da ipofunzione d'organo o viscere: insufficienza digestiva, insufficienza epatica, calcolosi biliare, insufficienza renale, calcolosi renale, insufficienza respiratoria. Il soggetto si troverà in uno stato di miasma sicotico.

⁵ Psora, Sicosi, Luesinismo rappresentano i principali miasmi in omeopatia, caratterizzando il terreno di un soggetto.

TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Nella **IV fase** è rappresentata una produzione in eccesso di scarti ($P > S$) e una eliminazione insufficiente di scarti ($E < S$). Questo soggetto presenterà un sovraccarico tossinico e una insufficienza della funzionalità degli organi; in particolare siamo di fronte a disturbi causati da lesione degli organi: ulcerazioni, dismetabolismi epatici e pancreatici, insufficienza renale cronica, insufficienza respiratoria cronica e dermatosi. Il soggetto si troverà in uno stato di miasma luesinico.

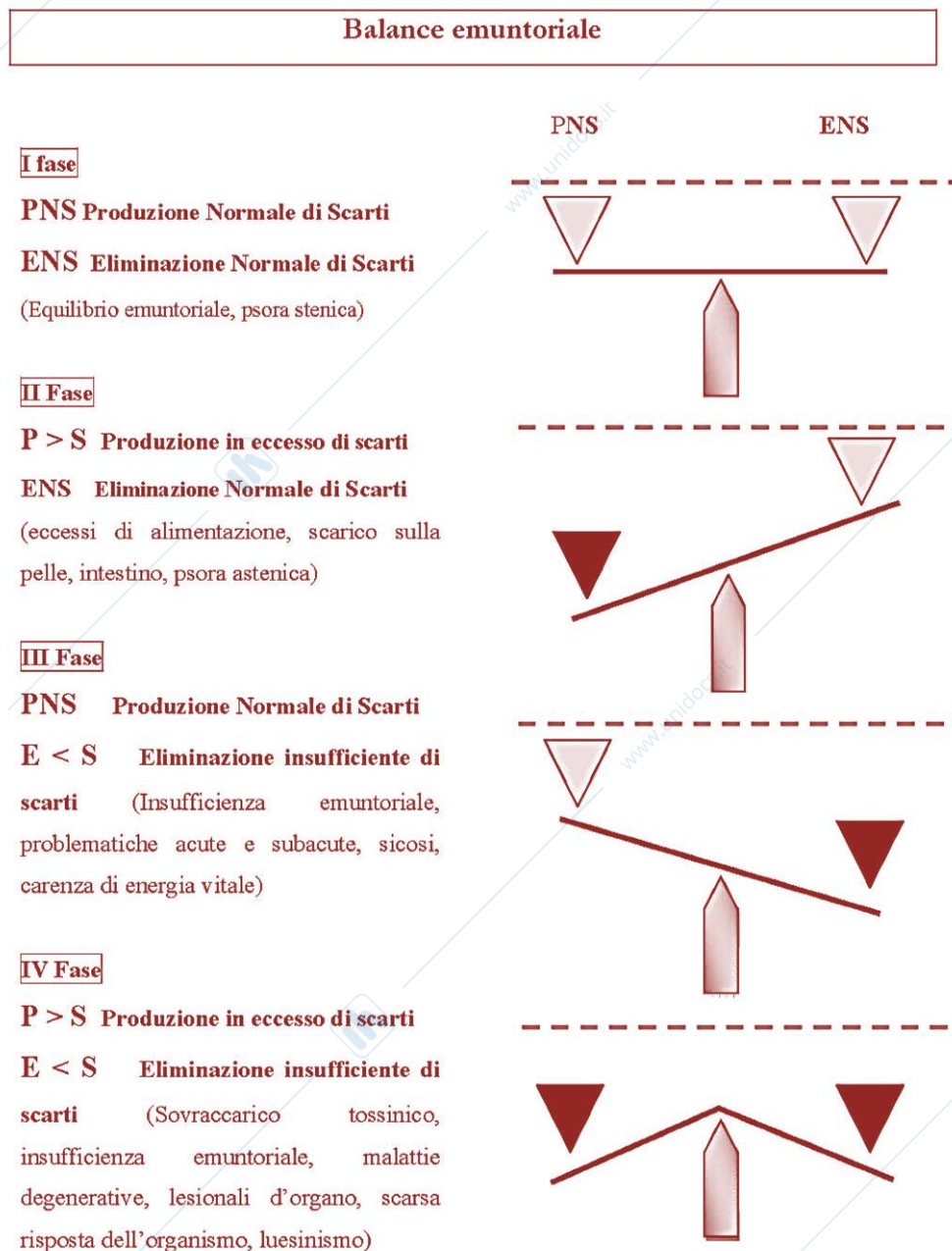


Fig. 3

TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Detossicazione e drenaggio

Il drenaggio consiste in una stimolazione lieve e prolungata nel tempo degli organi emuntori per favorire l'eliminazione di tossine o residui catabolici che si accumulano nel nostro organismo, ripristinando l'omeostasi interna dopo abusi nell'alimentazione, assunzione di farmaci e tossine provenienti dall'inquinamento atmosferico.

Inoltre, provvede ad eliminare i metaboliti che si liberano per il continuo ricambio cellulare, svolgendo un'azione stimolante sul Sistema Reticolo Endoteliale (SRE), deputato a fagocitare e neutralizzare tossine e sostanze estranee all'organismo umano.

Un buon drenaggio deve prevedere una eliminazione di tossine accumulate nel liquido intracellulare,

liquido extracellulare, tessuto linfatico e nel torrente ematico, seguendo il percorso come nella figura n. 3.

Il drenaggio è pertanto una particolare metodica che si avvale di rimedi fito-gemmo-terapici, o dell'idroterapia.

Inizialmente venivano utilizzate per il drenaggio le Tinture Madri a basso dosaggio; successivamente, con l'avvento della Gemmoterapia⁶, considerata la specificità di azione dei gemmoderivati o macerati glicerici verso il Sistema Reticolo Endoteliale (SRE) di determinate cellule, di determinati organi e di determinati tessuti, è stato possibile introdurre un dettagliato repertorio gemmoterapico che qualsiasi terapeuta può utilizzare in maniera semplice e mirata verso determinati emuntori. Essi comprendono:

- 1) reni e vie urinarie → piante ad azioni diuretiche;
- 2) fegato e vie biliari → piante ad azioni colagoghe e coleretiche;
- 3) intestino → piante ad azioni catartiche e lassative;
- 4) polmoni e mucose ORL → piante ad azioni balsamiche mucolitiche;
- 5) pelle e ghiandole sudoripare e sebacee → piante ad azioni diaforetiche eudermiche.

I rimedi fitoterapici ad azione drenante hanno, quindi, la funzione di regolarizzare e stimolare l'attività escretoria degli organi emuntori. Nei trattamenti di drenaggio viene inoltre stimolato il sistema linfatico, che è deputato alla mobilitazione delle tossine accumulate a livello del tessuto connettivo, delimitato negli spazi intercellulari, dove vengono "scaricate" in prima istanza le tossine che si formano all'interno delle cellule.

Quando i nostri organi emuntori sono in uno stato ottimale, le tossine prodotte vengono adeguatamente eliminate e l'organismo si mantiene in equilibrio e in salute. Quando, o per un eccessivo carico di tossine o perché i sistemi di drenaggio non sono sufficienti, si crea un sovraccarico di sostanze dannose, questo equilibrio viene meno e si manifesta la malattia.

⁶ Carbone R. *Planta medicamentum naturae – Aromaterapia, gemmoterapia e fitoterapia*, Dibuono edizioni, Villa d'Agri (PZ), nuova edizione 2008.

TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Secondo questa visione, la malattia non sarebbe altro che l'espressione della lotta che l'organismo compie per compensare i danni provocati dalle tossine, per neutralizzarle ed espellerle. Il drenaggio, in naturopatia, si sviluppa secondo tre fasi:

I fase

Si basa sull'autolisi, con l'alimentazione a monodieta, ottenendo un recupero nutrizionale, inteso come pulizia biologica, per cui, in alcuni casi, è previsto anche il digiuno.

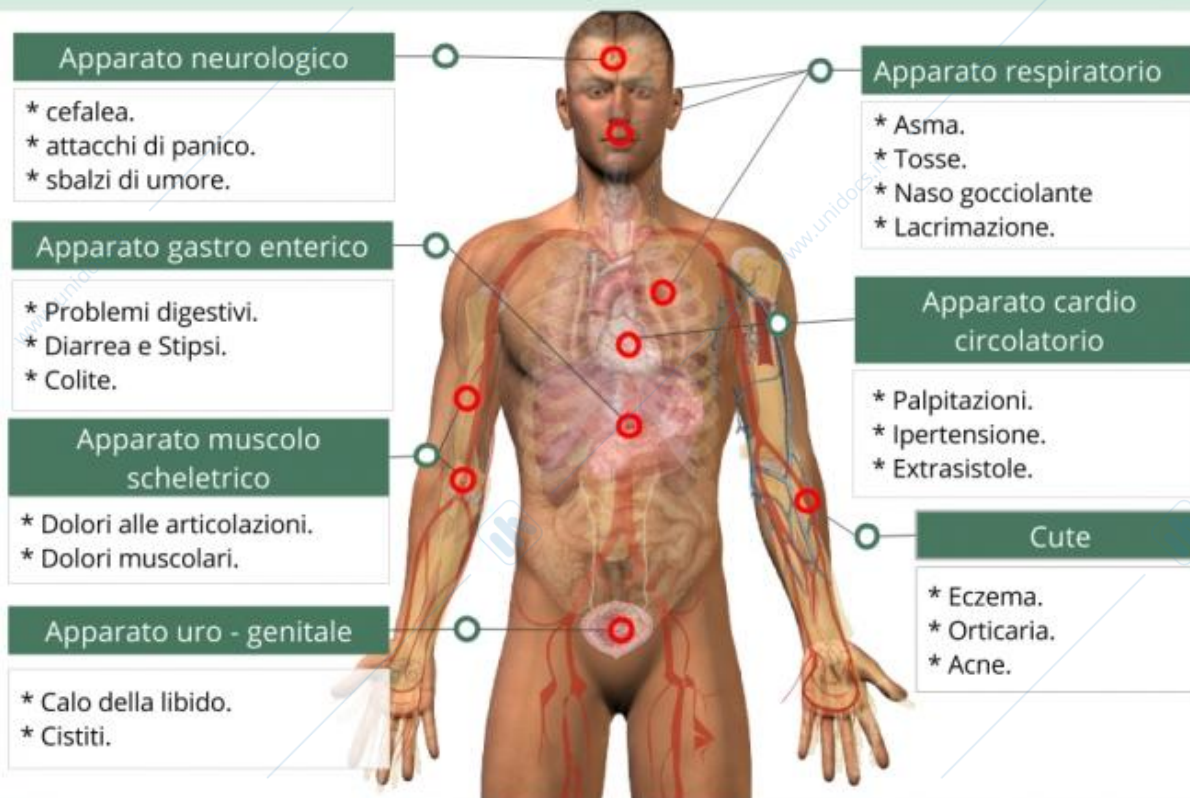
II fase

In questa fase è utile lavorare sulla psiche, per cui si propone di liberare i centri nervosi bloccati da pensieri e ossessioni; sono utili tutte le pratiche di rilassamento: yoga, massaggi rilassanti, Qi gong.

III fase

Fase caratterizzata dalla attivazione degli emuntori, per eliminare tossine colloidali e cristalli; si potranno insegnare esercizi di respirazione per facilitare l'eliminazione per via polmonare, usare piante lassative per liberare l'intestino, piante diuretiche per i reni, esercizi per facilitare la circolazione sanguigna.

■ Sintomi delle intolleranze alimentari:



TERZA LEZIONE

REATTIVITA' INDIVIDUALE AGLI ALIMENTI E ALLE SOSTANZE CHIMICHE

Possibili disturbi correlabili alle reattività individuali

Le reattività individuali possono provocare in modo diretto o indiretto alterazioni a carico di qualsiasi organo e viscere degli apparati e sistema dell'organismo umano.

I primi sintomi di reattività si manifestano in età neonatale con crosta latte, coliche gassose, vomito con rigurgito durante la lattazione, dermatiti. Le manifestazioni delle reattività individuali si sviluppano nel tempo e non si manifestano come una risposta immediata, se non in soggetti già fortemente compromessi e in una fase limite di intossicazione e di esaurimento delle difese immunitarie. Nella fase iniziale le reattività individuali si manifestano con sintomi, indizi che indicativamente sono i segnali premonitori della presenza di intolleranza, i sintomi principalmente ricorrenti sono: astenia persistente, stanchezza psico-fisica, torpore mentale, vertigini, sonnolenza post prandium, palpitazioni dopo i pasti, iper-sudorazione, crampi agli arti inferiori ricorrenti, alitosi, aerofagia, meteorismo, ecc. Le tossine che si sviluppano nei soggetti reattivi hanno una loro specificità e tropismo cellulo-tissulare a livello di organi e visceri dei vari apparati. I possibili disturbi correlabili alle reattività individuali agli alimenti e sostanze chimiche, sulla base di quanto esposto, si possono sviluppare su tutti gli apparati del corpo umano. Sono elencati di seguito i disturbi associabili e conseguenti alle reattività individuali.

Sintomi generali: stanchezza cronica, sonnolenza, ritenzione idrica, aumento della sudorazione, linfo-adenopatia tonsillare, obesità.

Apparato cardio-circolatorio: alterazione della pressione arteriosa, tachicardie, palpitazioni, extrasistole.

Apparato cutaneo: orticaria, acne, eczema, dermatite, disidrosi, psoriasi, cellulite.

Apparato gastro-enterico: difficoltà digestive, dispepsie, gonfiore addominale, meteorismo, senso di nausea, dolore e crampi addominali, esofagite, flatulenza, eruttazione, aerofagia iperacidità gastrica, gastrite, ulcera gastro-duodenale, colite, diarrea, stitichezza, emorroidi.

Apparato genitale: disturbi della libido, impotenza erettiva, disturbi del ciclo, dismenorrea, leucorrea, vampate di calore e sudorazioni.

Apparato muscolo-scheletrico: crampi, spasmi, tremori muscolari, debolezza muscolare, dolori articolari e muscolari, infiammazioni muscolo-tendinee.

Apparato respiratorio: difficoltà respiratoria, asma, tosse, raucedine, eccesso di muco, rino-faringite, sinusite, bronchite ricorrente.

Apparato urinario: infiammazioni e infezioni uro-genitali, disturbi della minzione, uretriti, cistiti.

Sistema nervoso: cefalea, emicrania, alterazione dell'equilibrio, ansia, depressione, irritabilità, torpore mentale, carenza di memoria, difficoltà di concentrazione.