

NOVA SALUS

030 267694 339 1761814



idrocolon

novasalus@idrocolonterapia.net

www.nova-salus.it

www.idrocolonterapia.net

Visita allo stabilimento chimico dell'intestino

Visita allo stabilimento chimico dell'intestino

ACCOMODATEVI sulla vostra poltrona e venite con noi a fare una visita immaginaria a uno dei più interessanti stabilimenti chimici del mondo. La visita è gratuita e molto istruttiva. Non vi porterà via molto tempo, solo da dieci a venti minuti, secondo la rapidità con cui potete assimilare le informazioni.

L'uomo ha ideato molte specie di stabilimenti chimici automatici e semiautomatici per la lavorazione e la raffinazione di ogni specie di materie prime. Ma nessuno ha mai uguagliato questo stabilimento che state per visitare. La semplicità del suo progetto, eppure la complessità delle molte reazioni che avvengono simultaneamente, insieme alla sua elevata efficienza, alla sua auto-manutenzione e alla sua automazione quasi perfetta sono cose di cui i biochimici non cessano mai di meravigliarsi.

Questo insolito stabilimento chimico è situato nel vostro medesimo addome. Consiste di un tubo lungo oltre nove metri e con ragione è stato definito "il tubo della vita".

Certo, a motivo della sua natura non possiamo effettivamente entrare in questo stabilimento chimico per guardare in giro.

All'inizio della visita, vogliate notare che la prima parte di questo stabilimento si chiama intestino tenue. Ha un diametro che va da due centimetri e mezzo a tre centimetri e mezzo, ed è lungo circa sette metri. Pare che sia così in tutti gli adulti indipendentemente dalla loro statura o dal loro peso. Più avanti guarderemo la seconda parte di questo stabilimento chimico, l'intestino crasso o grosso. Il suo nome è appropriato perché in media il suo diametro è il doppio di quello dell'intestino tenue. Questo tubo più grosso è lungo da un metro e cinquanta a un metro e ottanta. E solo pensate: l'edificio che ospita questo intero stabilimento chimico è grande meno di dieci decimetri cubi! In modo interessante, inoltre, le pareti di questo edificio si possono espandere per far fronte alla pressione dei gas che possono ingrandire di due volte — in diametro, non in lunghezza — le sezioni dei tubi dello stabilimento.

Le parti che lo compongono

Diamo ora un'occhiata alle 'condutture' di questo stabilimento chimico. Non sono di metallo ma di elementi organici, flessibili e dilatili, di carne e sangue, consistenti di quattro tuniche o strati. Lo strato esterno è una sottile membrana, in effetti un'estensione del peritoneo o rivestimento interno dell'addome. Poi viene la seconda tunica; e notate com'è insolita. Consiste di due strati di fibre, quelle esterne longitudinali e quelle dello strato interno circolari. Le fibre longitudinali esercitano una certa specie di pressione sul contenuto del tubo, mentre le fibre circolari esercitano un altro tipo di pressione. I due strati sono programmati così che la loro attività è coordinata. Non c'è confusione né si lavora in modo contrastante, e non ci è chiesto di dirigere le operazioni. E' tutto automatizzato!

La terza tunica consiste di tessuto connettivo areolare o rilassato che congiunge la tunica muscolare con la tunica più interna. La più importante è quella quarta tunica più interna che ora esamineremo. È una membrana mucosa che riveste internamente il tubo. Questo rivestimento è specialmente importante nell'intestino tenue. Perché? Perché lì lo strato interno è dotato da una parte della capacità di riversare succhi digestivi nel tubo e dall'altra parte è dotato della capacità di assorbire nel torrente sanguigno gli elementi del cibo digerito dove alimentano tutte le cellule del corpo.

La sua attività chimica

Ma prima di andare oltre in questa visita, diciamo alcune parole sullo stomaco e sulla sua relazione con l'intestino tenue. Molti hanno un'errata idea circa la funzione dello stomaco nella digestione degli elementi del cibo e l'assorbimento delle sostanze nutrienti digerite. Lo stomaco comincia appena a digerire le proteine e non fa quasi nulla per i carboidrati (gli amidi e gli zuccheri) o i grassi. Pare che nello stomaco l'assorbimento si limiti a minime quantità di zucchero e alcool. Infatti, alcuni sono andati avanti abbastanza bene dopo che era stata loro tolta la maggior parte dello stomaco. In tali casi questo meraviglioso stabilimento chimico si adatta automaticamente alle nuove circostanze: l'intestino tenue espande la sua parte anteriore che assume le proporzioni di una tasca e così riesce, in effetti, a prendere il posto dello stomaco.

In sostanza lo stomaco prepara il cibo che riceve così che possa essere ulteriormente elaborato nell'intestino. Sia con azione chimica che meccanica esso scompone le particelle di cibo finché divengono qualche cosa che somiglia a un passato grigiastro di piselli di media densità detto "chimo".

A intervalli regolari, e automaticamente, lo stomaco fa passare un po' di questo chimo attraverso la sua valvola inferiore (ha pure una valvola superiore). Ora date un'occhiata a questa valvola inferiore dello stomaco; essa impedisce che il chimo torni dall'intestino nello stomaco. Poiché la quantità di succhi digestivi riversati sulla massa di cibo in questo stabilimento chimico è più o meno uguale alle sostanze nutrienti assorbite dal torrente sanguigno, il chimo conserva pressappoco la stessa consistenza mentre si sposta in tutti i sette metri dell'intestino tenue.

In questo stabilimento chimico non solo sono provveduti succhi digestivi attraverso la tunica interna dell'intestino, ma i succhi digestivi provengono anche da altre due fonti. Il fegato, per mezzo di un canale, provvede la bile per scomporre i grassi. E il pancreas, per mezzo di due canali, fornisce essenzialmente tre specie di enzimi. Essi servono a digerire le proteine, i carboidrati e i grassi. Certe ghiandole di questo stabilimento chimico servono a neutralizzare l'acidità del chimo proveniente dallo stomaco. Sì, il lavoro compiuto dallo stomaco richiede un agente acido mentre quello compiuto nell'intestino tenue richiede un agente alcalino.

Dopo che il cibo è stato digerito deve essere assorbito. Infatti, la digestione e l'assorbimento hanno luogo contemporaneamente senza che l'una interferisca con l'altro. L'assorbimento avviene per mezzo di queste minuscole sporgenze coniche che vedete nel rivestimento interno di questo tubo. Fungono da pompe aspiranti. Per mezzo di esse gli elementi delle proteine e dei carboidrati digeriti vanno direttamente nel sangue. Comunque, le particelle dei grassi digeriti entrano prima nella linfa e di lì vanno nel torrente sanguigno.

Quando il chimo è stato pienamente digerito e quasi tutti i suoi elementi nutritivi sono stati assorbiti, la massa è arrivata all'estremità della parte anteriore di questo stabilimento chimico, all'estremità dei sette metri. Ma la nostra visita non finisce qui, poiché quindi si apre una valvola, che fa passare questa massa simile a un passato di piselli nella prima parte dell'intestino crasso, detto cieco, che ora potete osservare. Mentre la massa si sposta nell'intestino crasso, acqua e vari elementi minerali vengono assorbiti. Lì è svolta una considerevole attività batterica. Per mantenersi in buona salute questa 'flora', come viene chiamata, è assolutamente essenziale.

L'azione meccanica

Affinché la massa di cibo sia digerita e assorbita, e affinché compia il suo viaggio dall'inizio alla fine di questo stabilimento chimico, ci vuole qualche cosa di più che la gravità. Ci vuole un'azione meccanica. Qui entrano in gioco i due strati di muscoli, precedentemente descritti. Essi producono essenzialmente due specie di azioni: quelle di rimescolare e di spingere avanti. Appena un po' di chimo passa dallo stomaco all'intestino tenue, cominciano le contrazioni ritmiche, automaticamente. A regolari distanze gli uni dagli altri fasci circolari di fibre muscolari cominciano a contrarsi, dividendo così il chimo in segmenti. Quindi questi muscoli si rilassano e altri, a metà strada fra quelli che si sono appena rilassati, si contraggono. In tal modo metà di ciascun precedente segmento diventa parte di un nuovo segmento, con il risultato che nuove superfici di chimo sono continuamente esposte alle azioni chimiche e alle superficie assorbenti dell'intestino. Questi muscoli circolari continuano a contrarsi e a rilassarsi in condizioni normali da sette a dieci volte al minuto per circa mezz'ora alla volta, tutto automaticamente. Poi che cosa accade?

Poi entra automaticamente in azione l'altra serie di muscoli. Con una lenta peristalsi il chimo è spinto avanti, mai indietro. Dopo che il chimo è stato spinto avanti per una certa distanza automaticamente la peristalsi cessa e riprende la "segmentazione ritmica", come alcuni la chiamano. Il chimo impiega da due a quattro ore per percorrere i sette metri della prima parte di questo stabilimento chimico. Di nuovo, periodicamente, si apre la valvola che custodisce l'ingresso dall'intestino crasso. Quindi per mezzo di vigorosa azione peristaltica, tutta automatica, naturalmente, il chimo, che ora praticamente non ha più nessuna sostanza nutriente, è spinto nel colon o intestino crasso.

Ora osserviamo ciò che avviene nel colon. Di qui in avanti, mentre viene eliminata l'umidità in eccesso, l'ulteriore movimento peristaltico spinge la massa attraverso il colon. Prima va su, poi di traverso e quindi giù nell'addome finché arriva il momento che si deve dare il segnale di espellerla dal corpo. Tale segnale parte dall'ipotalamo nel cervello. Un sistema sorprendente, non è vero?

Avendo fatto oggi questa visita, ora siete in grado di capire meglio come aver cura dello stabilimento chimico del vostro proprio intestino.

Quando qualche cosa non va

Se si possono evitare cose come ulcere, infezioni da virus o da amebe parassitiche e la temuta malattia del cancro, di rado qualche cosa smette di funzionare in questo meraviglioso stabilimento della digestione durante la maggior parte della vita. Purché, naturalmente, la persona mangi come si deve, faccia il giusto esercizio e si prenda sufficiente riposo, e domini le proprie emozioni.

Uno dei più comuni problemi di molti è quello dell'aria o la flatulenza. Può essere causato da qualche grave malattia o essere dovuto solo a semplice nervosismo. Ma può anche essere dovuta al fatto che non si mangia come si deve oppure si prendono certi cibi che probabilmente causeranno aria, come quelli della famiglia dei cavoli e certi legumi.

Un altro problema che hanno molti, specialmente quelli che svolgono occupazioni sedentarie, è la stitichezza. Anche qui, il disturbo può essere dovuto a cattive abitudini nell'alimentazione, il non avere un'alimentazione equilibrata, o non bere abbastanza acqua perché questo stabilimento chimico funzioni bene. Può essere utile mangiare cibi non raffinati e molta frutta, specialmente prugne e fichi e vegetali con foglie. Inoltre, nei casi acuti alcuni preferiranno prendere qualche medicina in farmacia o si rivolgeranno ad un centro di idrocolonterapia.

A volte qualche cosa non va in questo stabilimento chimico e come risultato si ha l'opposto della stitichezza, cioè la diarrea. Essa può essere dovuta ad avvelenamento da cibo, infezione da virus o può essere dovuta a sconsiderate abitudini nel mangiare. Un semplice rimedio provato dal tempo è il tè nero senza l'aggiunta di *nulla*. Un altro rimedio è la polpa di mela, cruda o cotta, senza l'aggiunta di *nulla*. Alcuni hanno trovato utile il succo d'uva non addolcito. E ci sono altri rimedi; l'idrocolonterapia già citata sopra offre sorprendenti risultati. Giacché l'appendice fa parte di questo stabilimento chimico, c'è anche la possibilità dell'appendicite, probabilmente la più frequente grave malattia del dotto intestinale. Più le proprie abitudini di vita sono moderate e sane, più le evacuazioni intestinali sono regolari e normali, meno è probabile che l'appendice dia fastidio.

Mostriamo apprezzamento

I biologi hanno impiegato molto tempo a studiare questo stabilimento chimico dell'intestino, specialmente la sua parte anteriore, e ci sono ancora molte cose che non capiscono. Ma da questa breve visita abbiamo appreso alcune cose molto interessanti. Una cosa è certa, l'automazione e la programmazione delle varie azioni chimiche e meccaniche avvengono insieme in perfetta coordinazione.

Mostrate dunque apprezzamento per lo stabilimento chimico del vostro intestino. Anzitutto, non mangiate troppo. È meglio alzarsi da tavola con la sensazione che avreste potuto mangiare di più invece che sentirsi sazi. Quando mangiate troppo mettete un peso extra sul cuore, sul fegato, sui reni e su altre parti del vostro corpo nonché su questo stabilimento chimico intestinale. Mangiando più di quello che vi occorre potreste anche avere un peso eccessivo, ciò che ha i suoi svantaggi.

C'è anche il fattore psicosomatico a cui abbiamo già accennato. Non abbiate fretta quando mangiate, e mantenete un'allegria disposizione mentale. Perché portare a tavola le liti di famiglia o raccontare tutte le difficoltà e le delusioni della giornata?

Emozioni nocive come preoccupazione, ira e timore consumano molta energia e possono rovinare i processi automatici dello stomaco e dell'intestino. Com'è stato detto opportunamente: "Quello che 'vi mangia' può fare più danno di quello che mangiate"..

Mostrate apprezzamento per esso e per il resto del vostro corpo mediante assennate abitudini di vita. Così facendo, avrete disagio e difficoltà minimi e sarà più probabile che godiate buona salute e anni di vita. In quanto a noi, è stato un piacere farvi fare questa visita allo stabilimento chimico dell'intestino.