

OS CINCO CANAIS DE ELIMINAÇÃO, SUA IMPORTÂNCIA E SEU EQUILÍBRIO

“Como o Organismo Elimina suas Impurezas”

Dr.^a Liane Crozariol

Nosso organismo possui um sistema de purificação e eliminação com o objetivo de manter a higiene interna. Esse sistema funciona lançando ao meio externo o produto final e indesejável (tóxico) do organismo, ou seja, todo o material que não foi assimilado e aproveitado da alimentação e respiração.

Este sistema é formado por cinco canais básicos de eliminação: Intestino Grosso, Pele, Sistema Urinário, Sistema Linfático e Sistema Respiratório.

Os canais básicos são independentes, e o equilíbrio entre eles é fundamental para nossa saúde. A sobrecarga e o mau funcionamento de um ou mais canais reflete diretamente no bom funcionamento dos outros.

A eliminação deficiente faz com que o sangue que circula fique intoxicado, e este, ao banhar áreas mais frágeis, favorecerá a assimilação de material tóxico por células deficientes, facilitando a formação de doenças. Isto gera um desequilíbrio no organismo.

Quando a eliminação está equilibrada e adequada às necessidades da pessoa, o material tóxico acumulado em áreas sensíveis do corpo é eliminado com maior rapidez, promovendo o equilíbrio orgânico e ativando a renovação celular por células mais fortes e saudáveis.

INTESTINO GROSSO

O intestino grosso é onde as toxinas (substâncias que comprometem o bom funcionamento de organismo) são eliminadas. Justamente, por este motivo, o consideramos como ponto de partida de todas as enfermidades. As toxinas não eliminadas favorecem o surgimento de bactérias, fungos vivos e vermes, que povoarão e causarão um desequilíbrio no intestino.

Podemos enumerar alguns fatores que dificultam uma eliminação adequada:

- **ritmo intestinal lento: faz com que o bolo fecal fique mais tempo no intestino, provocando um acúmulo de toxinas na região. Isto faz com que as toxinas caiam na corrente sanguínea. Há, também, maior formação de gases que irão irritar e aumentar o volume do intestino, o que prejudica, cada vez mais, o trânsito já lento.**

- **Alimentação pobre em fibras**: as fibras são responsáveis diretas pelo volume, consistência do bolo fecal e lubrificação do intestino, facilitando a passagem das fezes pelo intestino e promovendo a “limpeza” da parede do intestino, o que evita a retenção de fezes junto à parede do mesmo. Quando temos alimentação pobre em fibras, não há muitas vezes volume de fezes suficiente para ser empurrado pelo intestino, e há maior
- reabsorção de líquidos pelo trânsito lento. Isto favorece o endurecimento das fezes, facilitando, assim, o acúmulo de toxinas

A grande formação de muco (catarro) no interior dos intestinos tem ligação direta com a formação de febres, alergias, processo de catarro por outras áreas do corpo.

Quanto mais escura e densa a área intestinal, maior a carga de toxinas retida, nesta área, pior a irrigação e drenagem do sangue.

Para melhorarmos a qualidade de eliminação das fezes, devemos manter o ritmo do intestino constante e eficaz, mas não à custa de laxantes, e, sim, através de uma alimentação rica em fibras e de boa qualidade nutricional. Criar o hábito de dedicar um horário determinado para favorecer a evacuação, disciplina e organiza o ritmo do intestino, além de concentrar a nossa atenção nesse órgão. Fazer exercícios que estimulem a circulação do sangue do quadril favorece uma melhor irrigação do sangue, melhorando a musculatura do intestino e contribuindo para uma melhor evacuação.

Início Volta Próximo Fim

Com o intestino purificado, ou seja, eliminando adequadamente as fezes, notaremos maior disposição física e mental e melhor produtividade do organismo.

PELE

A pele pode ser considerada como o terceiro rim do nosso organismo, tal a sua importância como órgão de eliminação. Esta eliminação se dá pelo suor e, também, pela renovação do tecido da pele.

A presença da coloração escurecida da sétima camada da íris, onde está representada a pele, demonstra acúmulo de toxinas nesta e nos vasos sanguíneo logo abaixo dela. À medida que estiver mais escuro, pior a condição de eliminação da pele.

Quando a pele está eliminando adequadamente, o suor se encarrega de eliminar as toxinas. O organismo em que este canal de eliminação está deficiente apresenta uma debilidade da pele como um todo, facilitando manifestações alérgicas, infecções e outros processos que se apresentam sobre a pele.

Um hábito extremamente saudável é a escovação da pele a seco. Para fazer esta escovação, basta utilizar uma bucha vegetal friccionando a seco toda a pele do corpo no sentido das extremidades para o centro do corpo.

Após a escovação, toma-se uma ducha, rápida e fria.

Esta técnica promove:

- **a retirada de células mortas que estão, geralmente, recobertas por substâncias gordurosas. Substâncias estas que, além, de impermeabilizar a pele, facilitam a aderência de poeira e retenção de toxinas, dificultando, assim, o processo de respiração e transpiração da pele.**
- **ativação da circulação sanguínea e linfática da região massageada, melhorando a oxigenação.**

PELE: SUAS CAMADAS E GLÂNDULAS ANEXAS

SISTEMA URINÁRIO

O Sistema urinário é composto por: rins, ureteres, bexiga e uretra.

O rim tem habitualmente duas funções principais:’

a) A eliminação dos produtos tóxicos:

b) Controlar as concentrações dos constituintes da linfa, sangue, líquido extra-celular, etc.

O sistema urinário tem importante papel para a manutenção da acidez do organismo. Quando determinado organismo tem uma produção exagerada de ácido, temos, como consequência, sobrecarga na função de eliminação dos rins, dificultando e levando à exaustão.

A ingestão adequada de água diária, aproximadamente 3 litros, ajuda a diluir o sangue e facilita a filtração dos rins.

SISTEMA LINFÁTICO

O Sistema urinário é composto por: rins, ureteres, bexiga e uretra.

O sistema linfático é um sistema auxiliar que possibilita o retorno de líquido extracelular para a circulação do sangue. Este líquido extravasado - cerca de 1/10 de seu volume - não é captado pela circulação venosa e retorna para o sangue em forma de linfa.

Além de retornar o líquido extracelular à circulação, a linfa tem como uma de suas funções principais, o transporte e captação de proteínas, vírus, abcterias que, se não fossem removidas, morreríamos em aproximadamente 24 horas, devido ao sequestro de líquido e, conseqüentemente, edema.

O sistema linfático também tem como função a absorção de nutrientes e substâncias do aparelho digestivo, principalmente as gorduras. Podemos observar que, após refeições com grandes concentrações de gordura, a linfa pode apresentar até 2% de gordura.

Para que se processe a filtragem e purificação da linfa, encontramos os gânglios linfáticos. Estes gânglios destroem as bactérias, os vírus e as células cancerígenas pelo sistema imune do organismo.

Além dos gânglios, outros órgãos fazem parte deste complexo sistema de drenagem, purificação e imunidade, tais como: as amígdalas, o baço, o timo, apêndice. Todos eles intimamente ligados à capacidade orgânica de combate às doenças.

Quando o sistema linfático está deficiente, temos uma série de reflexos no nosso organismo:

Edema: excesso de líquidos extracelulares.

Produção excessiva e muco e retenção de toxinas: deveriam ser filtradas e eliminadas. Há acúmulo destes materiais em órgãos mais frágeis, ocasionando desequilíbrio, ou seja, doença.

Diminuição da imunidade: promove repetidas infecções, tanto por meio de bactérias como de vírus. Em caso extremos, formação de câncer por não haver destruição das células cancerosas.

É importante observar que vários fatores contribuem para que a drenagem linfática seja vagarosa. Entre eles, os mais importantes são as refeições extremamente gordurosas e a vida sedentária. Neste ponto, podemos recomendar exercícios físicos como caminhada e ciclismo como importantes meios para facilitar a circulação. As massagens também são de grande auxílio, pois fazem uma “ordenha”, facilitando a subida da linfa.

SISTEMA RESPIRATÓRIO

O Sistema respiratório tem como função captar o oxigênio da atmosfera e eliminar o gás carbônico. Ele é formado pelas fossas nasais, faringe, traquéias, brônquios, bronquíolos e pulmões.

O processo da respiração envolve uma troca gasosa do gás carbônico nos pulmões. O oxigênio é indispensável no processo energético celular. Sem ele, a produção energética é totalmente comprometida. O gás carbônico tem que ser eliminado pela respiração. pois, além de ser tóxico para o ser humano, seu acúmulo nos tecidos e no sangue dificulta a captação de oxigênio pelo sangue.

Início

Volta

Fim

Geralmente, o muco produzido no sistema respiratório também é uma forma de eliminação provenientes da poluição ambiental para que elas não se acumulem no pulmão. Caso isto não ocorra, há uma irritação intensa na região onde ela se acumula, comprometendo o funcionamento da mesma.

É muito comum as toxinas provenientes do intestino serem acumuladas no tecido pulmonar, causando inflamação e dificultando o perfeito funcionamento pulmonar. Este processo ocorre em pessoas que tem uma estrutura pulmonar frágil.

A poluição ambiental e o fumo são fatores que prejudicam diretamente o funcionamento dos pulmões e conduz a processos pulmonares crônicos, que repercutem no bom funcionamento de todo organismo. É importante também aprendermos a respirarmos corretamente.