

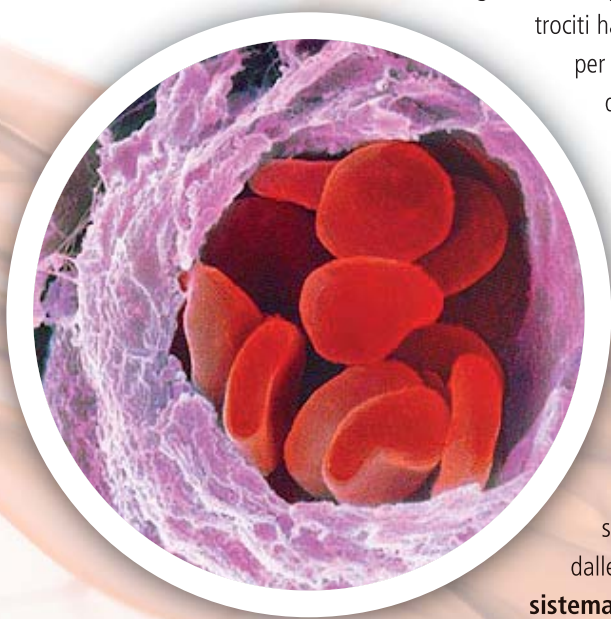
di Giuseppe PENSIERI*

*pino.pensieri@gmail.com
Osteopata D.O.M.R.O. (I)Dr. in
Scienze Motorie e Sportive

Il sangue è un tessuto liquido

Il sangue è un **tessuto** fluido contenuto nei **vasi sanguigni**, che fa parte della più ampia categoria dei **tessuti connettivi**. È formato da una parte liquida e da una parte corpuscolata, costituita da **cellule** o frammenti di cellule. La parte liquida si chiama **plasma** ed è composta per il 90% da acqua e per il restante 10% da sostanze organiche e sali disciolti. Sono presenti numerose famiglie di **proteine**, di cui la più rappresentata è l'**albumina**, che svolgono svariate funzioni: **omeostasi osmotica**, (mantenimento dei normali processi di scambio dei liquidi biologici), trasporto di sostanze, regolazione della **coagulazione** ecc. Inoltre vi sono disciolti **ormoni**, **elettroliti** e **gas**.

Le cellule del sangue o ematiche si dividono in: **eritrociti** o **globuli rossi** o emazie; **leucociti** o **globuli bianchi**, a loro volta distinguibili in: (**granulociti: neutrofili, eosinofili e basofili; agranulociti: monociti** (o **macrofagi**) e **linfociti; piastrine** o trombociti. I globuli rossi (o eritrociti), prodotti dal midollo osseo rosso delle ossa piatte, hanno la funzione di trasportare l'ossigeno a tutte le cellule del corpo. Essi contengono l'emoglobina, una proteina contenente ferro capace di legare l'ossigeno ai globuli rossi. Gli eritrociti hanno una vita di circa 4 mesi ed in media un uomo ne possiede circa 5 milioni per millimetro cubo di sangue. I globuli bianchi (o leucociti) sono cellule, più grandi ma meno numerose dei globuli rossi, in condizioni normali la loro concentrazione nel sangue è di circa 7000/mm cubo; essi hanno il compito di difendere l'organismo dagli attacchi di agenti patogeni quali **batteri** o **virus**. Le piastrine, infine, svolgono un ruolo essenziale nella **coagulazione del sangue**. Esse non sono vere cellule ma frammenti derivati da grandi cellule prodotte dal midollo osseo. Quando un vaso sanguigno è danneggiato, vengono richiamate nella zona interessata le piastrine, che si aggregano aderendo alla parete liberando una sostanza che trasforma il fibrinogeno (proteina plasmatica) in fibrina. Questa sostanza, forma una rete di fibre in cui si impigliano i globuli rossi formando un grumo (il coagulo). La barriera del sangue coagulato e delle piastrine, arresta la fuoriuscita del sangue. Le cellule del sangue, nell'adulto, sono prodotte dal **midollo osseo**, dalle linfoghiandole (in particolare i leucociti), dalla **milza**, fra i principali organi del **sistema linfatico**.



Questa in sostanza la presentazione un pò spicciola ma mi auguro esaustiva di quale potenza disponiamo, il sangue, che permette il susseguirsi di tanti processi vitali durante la nostra vita.

Cosa può fare l'osteopatia riguardo al sangue? L'osteopatia può semplicemente fare tanto! Agevola e facilita il viaggio del sangue nel corpo, dove c'è un qualcosa che ostacola la libera circolazione. Permette senz'altro, a mezzo di tecniche specifiche, a quei segmenti o a quegli organi che soffrono di ritrovare la loro mobilità affinché la grande macchina umana riprenda a funzionare nel miglior modo possibile. Entriamo in merito alla capacità vitale dei polmoni di un uomo adulto per es. che varia da cinque a dieci litri di aria; solamente un decimo o anche un ventesimo di questa capacità è respirato da un lavoratore urbano e sedentario. Con una respirazione così superficiale e insufficiente l'aria rimane stagnante nelle vescicole dei polmoni, ed i vari batteri infettivi si possono moltiplicare di conseguenza, e possono farlo con tutta comodità. Questo tizio può essere assalito da molti generi di malattie. Ci sono due generi di respirazione, interno e esterno. La nostra respirazione esterna avviene nei polmoni dove il sangue si carica di ossigeno e cede all'aria l'anidride carbonica. Nella fisiologia si riconosce anche una

OGNI SECONDO DI OGNI GIORNO, NEL MONDO, QUALCUNO NECESSITA DI UNA TRASFUSIONE DI SANGUE



respirazione "interna" che avviene attraverso i capillari sanguigni. Con questa respirazione capillare il sangue estrae le tossine dalle cellule dei tessuti e dona loro l'ossigeno di cui si è caricato. L'elenco delle malattie causate da una respirazione difettosa è assai lungo, ci basti citare: problemi ai reni e al fegato, pressione alta, arteriosclerosi, angina pectoris ed altri problemi cardiaci ecc.



Facciamo giornalmente e con calma dieci ampie respirazione.

Il trattamento osteopatico allora

può aiutare e alleviare l'instaurarsi di questi problemi ristabilendo la dinamica di quell'"ombrello" che madre natura ci ha fornito, quello stantuffo che spinge il sangue su e giù "il diaframma"! (Ne ho parlato qualche articolo fa!). La medicina empirica ha sempre saputo, che nel trattamento di queste malattie i medicinali non sono sufficienti ed indica la grande importanza che dovrebbe essere data al cambio delle abitudini di vita dell'ammalato, dando particolare attenzione agli esercizi respiratori. Facendo delle verifiche con filmati a Raggi X ed altri mezzi, si è potuto constatare che se una persona non respira in modo sufficiente vi è una parete di sangue che rimane stagnante nel fegato perché la quantità di energia introdotta non è sufficiente.

Quasi un terzo del sangue totale viene così tenuto fuori della circolazione generale e non può partecipare alla respirazione esterna e tantomeno a quella capillare. Da questo fatto possono insorgere una congestione del fegato, crescite anomale di tessuto ed anche una condizione tossica fonte di molti altri guai. Tutti problemi questi sempre dovuti a una scarsa motilità degli organi, e terreno fertile per l'osteopata che potrà fare dei test specifici per es. sul fegato e lavorare quest'organo.

La mia cura semplice ed economica

Se, almeno **tre volte al giorno**, magari di fronte a una finestra aperta, **facciamo con calma dieci ampie respirazione**, riempiendo i polmoni di aria fresca ed, allo stesso tempo, premiamo dolcemente sul fegato (fianco dx), con la punta delle dita sotto il costato, il sangue congestionato verrà spremuto fuori da questo organo, come accadrebbe se spremessimo una spugna bagnata. Vari esperimenti hanno verificato che, con questo esercizio, un fegato ingrossato in molti casi è rimpicciolito nell'arco di pochi giorni. Non solo, ma la stessa circolazione sanguigna è migliorata e la respirazione si è fatta più facile. A questo si deve aggiungere che si sono avuti dei netti miglioramenti anche in casi di pressione alta che non erano stati risolti dalle numerose medicine che erano state provate. Ricordiamo che gli esercizi di respirazione devono essere fatti con molta calma e senza forzature. Se dieci respirazioni sono molte se ne facciano solo cinque e si facciano le altre cinque dopo qualche minuto.

In conclusione, ritornando alla necessità dell'Ego di poter disporre di un sangue puro, concludo dicendo come una respirazione scarsa, oppure un'alimentazione con molti latticini, dolciumi, prodotti carnei ed alcolici, sono dei fattori che tendono a togliere al sangue la primitiva purezza.

A questo si aggiungano i parassiti intestinali (argomento molto importante che tratterò prossimamente) che "inquinano" il sangue in maniera notevole. E infine, il sangue dei poltroni non si muove; impariamo a muoverci e a far circolare la nostra linfa! ♡