



Los emuntorios

Rosa M.^a Tella (médica) *

The emunctories. TELLA RM.

Keywords: emunctories, naturistic medicine, **English Abstract:** To keep health in a healthy man, the elimination mechanisms, called emunctories, must be active. So, to give back health to an ill man, the function of emunctories is inclusively more important.

The main emunctories are: kidney, skin, lung, liver, biliary way, intestine, lymphatic system, dreaming. The pathological emunctories include self-regulation mechanisms and three kind of symptoms: minimum, slight, severe, and adaptation mechanisms: the artificial emunctories.

One of more significant differences between orthodox Medicine and naturistic Medicine is that naturistic Medicine doesn't mistake emunctories work for acute illness. Naturistic Medicine respects the emunctories work to eliminate toxicity and stimulates it with right measures like fast, fruit juices, good water and rest.

INTRODUCCIÓN

La pérdida de la intuición y del instinto, así como la industrialización y el imperio del "Don dinero", han llevado al hombre a continuos errores que le dirigen a la pérdida de la salud y le sitúan en el camino de enfermar. La salud no sólo se logra superando la enfermedad, sino conservando y creando salud.

Sea cual sea el nombre de la dolencia, la medicina naturista busca en el régimen higiénico del individuo, tanto físico como psíquico, la prevención y remedio a sus males, así como el retorno al camino del equilibrio o salud. Porque lo que da la salud, previene, cura y mejora la calidad de vida, facilitando la homeostasis (todas las estructuras y funciones corporales están organizadas de tal forma que ayudan a mantener la continuidad de la vida, incluso en situaciones de enfermedad).

El cuerpo humano tiene en su interior literalmente miles de sistemas de control; los más intrincados, los inmunitarios y genéticos; de estos últimos, en cuanto a la enfermedad se refiere, muy pocos son determinantes; la mayoría son sólo predisponentes.

No deberíamos preocuparnos tanto de diagnosticar una enfermedad, aunque también podemos hacerlo, ya que el padre del diagnóstico nosológico fue Sydenham, sino de mejorar el medio interno o terreno. Sydenham fue nombrado el «Hipócrates inglés» por su personal defini-

ción de la enfermedad ("un esfuerzo para exterminar la materia morbosa, procurando con todos sus medios la salud del enfermo") y por su convicción del poder curativo de la naturaleza.

La salud se conserva, obtiene y apoya en prácticas higiénicas del organismo o hábitos de vida saludables, en un buen estado y función de las vías de eliminación o emuntorios y el respeto por éstos (emuntorio: del verbo latino *emungo*, limpiar o expulsar: depurativo, excretor; dicese de cualquier órgano o parte del cuerpo que sirve para evacuar o excretar, *Diccionari Enciclopèdic de Medicina de la Real Academia de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears*).

Si para que el hombre viva sano es necesario mantener activas las vías de eliminación, con mayor razón es preciso procurar en el enfermo una eliminación más o menos energética según el caso, que permita la excreción de los restos del metabolismo celular, CO₂, urea, sustancias tóxicas, bacterias y, en definitiva, desechos.

Obtenida la desintoxicación, la naturaleza habrá realizado la puesta a punto para contar con la totalidad de su capacidad defensiva. El cuerpo humano tiene capacidad para resistir a casi todos los tipos de microorganismos o toxinas que tienden a lesionar tejidos y órganos mediante los mecanismos de defensa no inmunitarios e inmunitarios.

LOS EMUNTORIOS

Los emuntorios principales son:

- riñón
- piel
- pulmón
- hígado
- vía biliar
- intestino
- sistema linfático o sistema excretor profundo
- el soñar

Existen también emuntorios secundarios: secreciones genitales, glándulas salivares, secreción pancreática externa, ...

CLASIFICACIÓN DE LOS EMUNTORIOS

PROCESOS FISIOLÓGICOS

Estructuras excretoras y productos eliminados a través de una vía principal o de una vía secundaria en condiciones plenas de salud.

El soñar como emuntorio

Mientras dormimos el descanso reparador recupera el *soma*, pero es indudable que al soñar se recupera también el estado psicológico del individuo. Podría decirse que el soñar es un sistema mediante el cual eliminamos, compensamos, almacenamos, etc., de manera adecuada la información recibida. ¿Se podría considerar entonces al soñar como el

emuntorio psíquico, y por tanto principal? ¿Debería añadirse el sexo al emuntorio psíquico, tal como sostenía el doctor Eduardo Alfonso?

PROCESOS PATOLÓGICOS

Mecanismos de autorregulación

–Síntoma “mínimo” (estornudos, tos, hipersialorrea, mucosidad vías respiratorias altas, febrícula, ...)

–constituyéndose como un síntoma “leve” (diarrea, estreñimiento, tos, sudoración, hipersecreción bronquial, mucosidad nasal, fiebre, ...)

–síntomas “severos” (diarrea taquitrófica o una epistaxis copiosa, con el objetivo de evitar una HTA o una AVC; hipertermia, sudoración con olores característicos, ...)

Mecanismos de adaptación

–Úlceras, hemorroides, fístulas, transudados, exudados, forúnculos, psoriasis, dermatitis seborreicas, eccemas atópicos, verrugas, hiperpigmentaciones cutáneas, las salvas de estornudos, ...

Clásicamente, en medicina naturista se han enumerado cuatro emuntorios principales: riñón, piel, pulmón e intestino; en este último algunos autores incluyen el hígado y la vía biliar.

El doctor Eduardo Alfonso nombra sólo tres emuntorios principales: aparato digestivo, riñón y piel, dejando como secundarios: pulmón, hígado y vía biliar (sus alumnos dicen que nombraba a las relaciones sexuales como el emuntorio psíquico). Por mi parte me he atrevido a añadir el tejido linfático y el soñar dentro de los principales.

Los riñones regulan las concentraciones de hidrogeniones, iones como sodio, potasio, fosfatos, ... y la cantidad de agua en el organismo; el hígado, multitud de funciones metabólicas. Por su parte, la vía biliar excreta aproximadamente 1.200 ml/día que sirven de vehículo para expulsar por ejemplo bilirrubina o excesos de colesterol sintetizado por las células hepáticas. En cuanto a la piel, es llamada potencialmente el tercer riñón por su capacidad de excreción.

El pulmón, junto con el sistema nervioso central, regula las concentraciones de CO₂ en el líquido intersticial (el más abundante de todos los productos finales del metabolismo).

El sistema linfático es un sistema basurero que elimina el exceso de líquidos, residuos y otros materiales de los espacios tisulares (Guyton, 8.^a edición). La décima parte del líquido que sale de los

capilares es devuelto a la sangre por los linfáticos, que, a diferencia del sistema venoso, pueden transportar sustancias de peso molecular elevado como proteínas y bacterias. Ninguna partícula que penetre en los tejidos podrá pasar directamente a través de las membranas capilares a la sangre. Si las partículas no son destruidas en los tejidos, penetrarán en los linfáticos, fluirán a través de éstos, y al atravesar los ganglios linfáticos serán atrapadas por los macrófagos que revisten los senos y destruidas. Los macrófagos alveolares fagocitarán partículas atrapadas en los alveolos, liberando también los productos de estas digestiones a la linfa.

Más de la mitad de la linfa proviene del intestino y del hígado; la procedente del intestino a través de la vena porta (antes de pasar a la circulación sanguínea) es conducida al hígado para atravesar los sinusoides hepáticos con sus células de Kuffer. Estas células son tan eficaces que casi ninguna de las bacterias logra pasar a la circulación general. Si alguna bacteria o toxina logra pasar a la circulación general, es atrapada en la malla reticular del bazo y de la médula ósea.

Durante el reposo el flujo de linfa es muy lento; con el ejercicio aumenta de 10 a 30 veces; también se incrementa por compresión externa (drenaje linfático).

En todas las células el oxígeno se combina con los glúcidos, grasas y proteínas liberando la energía que se necesita para la función celular. Los mecanismos generales para convertir los nutrientes en energía son básicamente los mismos en todas las células, y todas ellas vierten los productos finales de sus reacciones químicas en los líquidos circundantes. Recordemos que el 56% del adulto es líquido, la mayor parte intracelular y una tercera parte extracelular, encontrándose en continuo movimiento por todo el cuerpo. Este líquido tiene en dilución los diferentes solutos, tanto nutrientes como desechos. Se mezcla con los líquidos tisulares por difusión a través de las membranas; o sea, todas las células viven en un medio esencialmente idéntico: el líquido extracelular.

Las células son capaces de vivir, crecer y llevar a cabo sus funciones especiales en tanto que el medio interno conserve las concentraciones adecuadas. Es fácil, por tanto, comprender que la causa principal de la enfermedad es la presencia de sustancias indeseables en el organismo; es decir, la verdadera etiología es la “suciedad del terreno”.

La función del circulatorio es básicamente servir las necesidades de los teji-

dos, transportar nutrientes, oxígeno, CO₂, conducir hormonas, ... El líquido intersticial, el plasma, la linfa, el líquido sinovial, ... deben conservar su composición ideal para poder nutrir y oxigenar óptimamente los tejidos, y al mismo tiempo recoger los desechos con eficacia; es decir, el medio interno o “terreno” es muy importante para la correcta transferencia de sustancias entre el extracelular y el intracelular, y viceversa.

Los desechos que se dirigen a los emuntorios desde los tejidos profundos son transportados por: linfa - ganglios linfáticos - vía venosa - corazón derecho - corazón izquierdo - circulación general (bazo, médula ósea, pulmón, riñón, piel, hígado). Al hígado, no obstante, la mayoría de desechos le son transportados, como hemos dicho anteriormente, a través del sistema venoso portal.

Tanto el sistema de nutrición como el de eliminación necesitan que las arterias, venas y linfáticos estén en buen estado. Los emuntorios liberan desechos (endógenos y exógenos), pero si la cantidad de desechos excede las posibilidades de eliminación, se acumulan en los tejidos y facilitan las enfermedades. Los depósitos y desechos pueden situarse en cualquier tejido u órgano.

Cada célula se beneficia de la homeostasis y cada célula a su vez contribuye a ésta. Todo es una interrelación recíproca, incluso en el hecho de que en la enfermedad todas las células del cuerpo sufren.

CRISIS DE DESINTOXICACIÓN Y ENFERMEDAD

Si las sustancias tóxicas superan un máximo tolerable, el organismo provoca lo que llamamos crisis de desintoxicación o de eliminación, con el fin de reducir o evitar la intoxicación o toxemia y el posterior mal funcionamiento, degeneración y muerte celular.

Las crisis depurativas iniciales son lo que en medicina oficial se conoce como enfermedades agudas, que generalmente son autolimitadas y de corta duración, las cuales no son más que diferentes formas de eliminación, constituyendo el proceso de limpieza (sd. febriles, catarros, bronquitis aguda, tos seca, vómitos, diarrea, etc.).

Durante el proceso de desintoxicación es muy importante facilitar el drenaje mediante ayuno, agua de buena calidad, zumos de fruta, monodietas, ... y descanso. Si no se procede así y se continúa con una ingesta “normal”, se obstaculiza el

proceso depurativo y el organismo empeora.

Al hablar de la diferencia entre crisis de desintoxicación y enfermedades, se precisaría hacer mención especial de las inflamaciones en tejidos linfoides como amigdalitis, adenoiditis, adenitis intestinales, etc. No podemos olvidar que son tejidos de defensa estratégicamente distribuidos y esenciales para la supervivencia del ser humano. La función de los órganos linfoides secundarios consiste en llevar a un nivel máximo los encuentros entre los linfocitos vírgenes o ingenuos y las sustancias extrañas; es a partir de estos sitios donde se instrumentan la mayoría de las respuestas inmunitarias.

Los linfocitos ingenuos, al recibir señales de la presencia de una sustancia extraña o un patógeno específico, se activan, pudiendo realizar varios ciclos de división celular. Algunas de estas células regresan al estado de reposo para convertirse en linfocitos de memoria, los cuales representan una proporción grande de células del sistema inmunitario del adulto. El resto de células sólo sobreviven unos días, pero durante ese tiempo realizan actividades defensivas.

Los diferentes síntomas (dolor, fiebre, secreciones a través de los emuntorios, etc.) nos avisan de la necesidad de descanso físico y psíquico, así como de la necesidad de aporte hídrico y calórico (frutas, miel, ...).

Las enfermedades que siguen su curso clínico conducen a un estado de salud mejor del que se tenía antes de enfermar. Pero si no dejamos a estas enfermedades banales seguir su curso, interferimos en el proceso de curación y no depuramos el medio interno, con lo cual cronificamos.

Puede que haya más enfermedades banales intermedias pero también puede aparecer posteriormente una crisis depurativa que origine un estado delicado o comprometido para la vida, dependiendo de la frecuencia, intensidad y tipo de síntoma. Esto es muy importante, dado que el diagnóstico del estado condicionará el tipo de tratamiento. Si iniciamos un tratamiento a un nivel muy inferior al que deberíamos, por ejemplo en un enfermo con sepsis meningocócica, posiblemente el paciente no tendrá el tiempo suficiente para reconducir su vida.

Evidentemente pueden emplearse fármacos, si se consideran convenientes:

- si creemos que la integridad física o la vida están en peligro;
- frente a invasiones microbianas que nos hagan presuponer que podrá tener una mala evolución;

c) ante dolores insoportables (no olvidemos que el dolor es un síntoma subjetivo, no se puede objetivar);

d) cirugía;

e) otros, a criterio médico.

El enfermo una vez recuperado, podrá escoger (si se le da la información y la educación sanitaria convenientes) entre seguir por el camino de la enfermedad o utilizar este aviso como trampolín hacia la salud (la visión positiva del síntoma).

DRENAJES DE EMUNTORIOS

Los drenajes son medios que nos ayudan a limpiar nuestro organismo mediante la estimulación de los distintos emuntorios. Puede utilizarse: ayuno, agua, plantas, zumos, caldos de alimentos, masajes, enemas, etc. Ante todo es el propio emuntorio el que se limpia de todos los desechos que atascan su filtro (*Las toxinas, como eliminarlas del organismo*, Christopher Vasey).

Una vez limpio, el emuntorio es capaz de filtrar correctamente la sangre; y ésta, a su vez, puede desembarazarse de las toxinas acumuladas en los tejidos profundos transportándolas hacia los emuntorios.

Yo creo que la interpretación anterior no sigue las leyes correctas de curación (de dentro hacia fuera). Posiblemente, lo que sucede es que al dejar de haber aporte de sustancias tóxicas, el plasma, el intersticial, el sinovial, ..., están menos saturados de los distintos desechos, por lo que pueden arrastrar más de los depósitos, siendo el emuntorio el último en quedar limpio (curación de dentro hacia fuera).

Un autor da a cada grupo de nutrientes una correspondencia con un emuntorio concreto, afirmando que cada emuntorio tiene preferencia sobre los demás en el mantenimiento del equilibrio de un sistema u órgano.

Las posibilidades de curación dependerán de los daños ya producidos en el organismo, como también de la capacidad de regeneración individual que casi siempre es mayor de lo que se espera. Si a cada persona le damos los alimentos, el descanso, el ejercicio, etc., que realmente precisa, nos pueden sorprender las mejorías observadas.

Hay que regular cuidadosamente la efectividad del drenaje, y ésta depende tanto del tipo e intensidad del drenaje como de la idiosincrasia del individuo; de aquí la importancia del seguimiento del enfermo.

Cabe preguntarse si en lugar de intentar curar las enfermedades, no debería

intentar curarse el *angor temporis* con que se procede a la anamnesis y al seguimiento de los enfermos. Porque el efecto de los drenajes sólo es profundo a largo plazo.

La estimulación de uno o más emuntorios debe estar en función de cada caso. Hay diferentes técnicas de drenaje, desde las más sencillas, dictadas por el sentido común, hasta las indicadas en las diferentes bibliografías. Los mejores drenajes son los simples y de fácil asimilación.

*"Donde hay amor para el hombre,
hay también amor para el arte"*
(Hipócrates).

CONCLUSIÓN

De todo lo expuesto cabe concluir que es básica la observación y el estudio de los emuntorios; sería conveniente crear una fisiopatología naturista en la que el estudio de los emuntorios fuera el objeto primordial.

Uno de los rasgos divergentes más importantes entre el criterio médico oficial y el criterio naturista, es que éste último no confunde el trabajo de los emuntorios con enfermedades, y el respeto que ello implica hacia los emuntorios.

*Ví las cosas antiguas con ojos nuevos,
y mis ojos eran también nuevos
para ver las cosas nuevas.*

No recuerdo quien es el autor de este aforismo, ni tampoco si el original es exactamente como lo transcribo aquí, pero a mí me sirve para comprender lo ignorante que fui al estudiar Historia de la Medicina. ○

* Médica de A.P. Master de Medicina Naturista, Fundación Bosch y Gimpera, Universidad de Barcelona.

BIBLIOGRAFÍA

- Curso de medicina natural en 40 lecciones. Dr. Eduardo Alfonso.
- La medicina natural al alcance de todos. Manuel Lazaeta.
- Las toxinas, cómo eliminarlas del organismo. Christopher Vasey.
- Tratado de Fisiología médica. Guyton. 8.ª ed.
- Inmunología básica y clínica. 8.ª edición. Stites, Terr, Parslow.
- ¡A tu salud! Dr. Karmelo Bizkarra.
- ¡Salve su cuerpo! Dra. Kousmine.
- La antidieta. Harvey y Marilyn Diamond.
- Vida sana. Harvey y Marilyn Diamond.
- Guía médica del hogar. Adrian Vander.
- Obras diversas. Nicolás Capo.
- El médico en casa. Editorial Integral.
- Curarse uno mismo sin los peligros de los medicamentos. Dr. E. Landaburu (Asoc. Sumendi).
- Guía práctica de vitacultura. Carmen Caraballo.
- Charlas de la Societat Vegetariana de Mollerussa. Doctor Pablo Saz.