

IL SISTEMA LINFATICO

Una chiave per una buona salute



"Un terzo delle 9.500 letture sulla salute eseguite da Edgar Cayce si riferisce alla linfa e ai vasi linfatici e il loro effetto sulla nostra salute, e in molti casi le letture erano in anticipo sui tempi".

Diversi anni fa, quando iniziai le lezioni alla Cayce/Reilly® School of Massage di Virginia Beach, ricordo che il capitolo intitolato "Il sistema linfatico" nel nostro libro di anatomia e fisiologia era di 11 pagine di spiegazioni e 7 pagine di illustrazioni. Anni dopo, nelle versioni più recenti del libro, 37 pagine riguardano il sistema linfatico. Perché questo cambiamento? Credo che sia perché sempre più persone vogliono un approccio olistico alla salute e sono disposte ad assumersi la responsabilità del proprio benessere.

Un terzo delle 9.500 letture sulla salute eseguite da Edgar Cayce (che sono poco più di 3.000 letture) si riferisce alla linfa e ai vasi linfatici. Queste letture hanno molto da dire sulla linfa e sul suo effetto sulla nostra salute e in molti casi le letture erano in anticipo sui tempi.

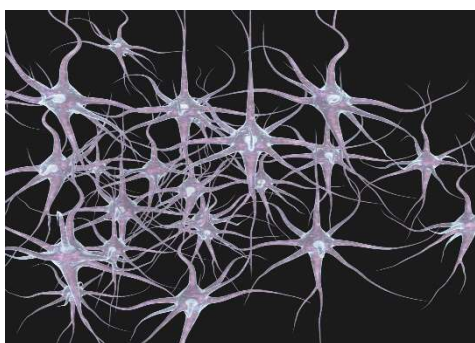
La struttura e la funzione del sistema linfatico

Senza dubbio conoscete i cinque sistemi principali del corpo: circolatorio, nervoso, digerente, riproduttivo ed escretore. Il sistema linfatico è in realtà una componente specializzata del sistema circolatorio. Come il sangue, la linfa è un fluido che si muove in tutto il corpo e funge da veicolo di trasporto unico: restituisce sostanze come proteine, grassi, cellule morte e fluidi tissutali alla circolazione generale, raccogliendo il fluido dagli spazi tra le cellule (liquido interstiziale) e infine depositando questo fluido nel flusso sanguigno. Se tali sostanze non fossero rimosse e immesse nel sangue moriremmo entro quasi ventiquattr'ore. Il sistema linfatico ha un ruolo molto importante e di sostegno vitale.



Sebbene la rete linfatica e quella capillare (sangue) si trovino fianco a fianco, sostanzialmente parallele e in stretta vicinanza l'una all'altra, rimangono separate e indipendenti l'una dall'altra. Inoltre il sistema linfatico non ha un organo di pompaggio nel modo in cui il sangue ha un cuore per pompare il sangue attraverso il corpo; invece, il sistema linfatico si basa sulla nostra respirazione e sui nostri movimenti muscolari e articolari per muovere la linfa in modo costante e lento tra le cellule e attraverso i suoi vasi.

Strutturalmente il sistema linfatico è composto da linfa, vasi linfatici, linfonodi, cerotti di Peyer e organi linfatici. Fungendo da difesa contro le infezioni, il sistema linfatico svolge un ruolo importante nella risposta immunologica del corpo, oltre a contribuire a mantenere un equilibrio di liquidi nel corpo. È stato spesso descritto come il sistema di smaltimento dei rifiuti del corpo.



La *linfa* è un fluido dall'aspetto acquoso da trasparente a bianco che ha origine negli spazi del tessuto connettivo del corpo. Una volta entrato nei capillari linfatici iniziali, viene indicato come linfa e viene trasportato attraverso i vasi linfatici ai linfonodi, ai dotti e ai tronchi, quindi al sistema venoso, raggiungendo infine il cuore.

I *vasi linfatici* iniziano come strutture chiuse chiamate capillari linfatici. Proprio come i capillari sanguigni formano le vene, i capillari linfatici si uniscono per formare "tubi" sempre più grandi e questi vasi indirizzano il fluido linfatico nel suo percorso verso il cuore.

Lungo tutti i vasi linfatici si trovano strutture ovali o a forma di fagiolo chiamate *linfonodi* attraverso i quali la linfa scorre a vari intervalli. Di solito raggruppati in gruppi, questi nodi (da 400 a 700 nodi nel corpo umano) agiscono come centri di purificazione e filtraggio, scomponendo e distruggendo le particelle nocive nella linfa in modo che possano essere espulse dal corpo ed eliminate attraverso i polmoni, la pelle, i reni e l'intestino. La linfa entra nei nodi da un'estremità, esce dall'altra e contemporaneamente viene depurata dalle sostanze estranee e nocive. La sua azione lenta consente di dare il tempo al processo di pulizia e filtraggio. I linfonodi sono anche il sito di maturazione di alcuni linfociti, un tipo di globuli bianchi che è anche importante per il sistema di difesa dell'organismo.

Le *placche di Peyer* sono grandi raccolte specializzate di tessuto linfoide situato nell'intestino tenue. Prendono il nome dall'anatomista svizzero Johan C. Peyer e sono menzionate in oltre sessanta letture di Cayce. Queste placche aiutano a confinare il materiale infettivo e impediscono ai batteri di penetrare nella parete intestinale ed entrare nel flusso sanguigno. Si trovano in una



posizione ideale per catturare e distruggere i batteri, che sono sempre presenti in numero enorme nell'intestino; fungono da sentinelle contro i continui attacchi di materiale estraneo. Pertanto svolgono un ruolo importante, respingendo gli intrusi microscopici, nella lotta del corpo contro le infezioni.

Infine, anche gli organi linfatici, ognuno a modo suo, aiutano il corpo a combattere le infezioni. Sono le tonsille, il timo, la milza, il fegato, l'appendice e il midollo osseo.

Le *tonsille*, situate su entrambi i lati della gola, aiutano a intrappolare e distruggere i microrganismi e a tenere le infezioni lontane dai polmoni.

La *ghiandola del timo*, situata vicino al cuore, è il luogo in cui le cellule staminali in via di sviluppo migrano per formare i linfociti T, globuli bianchi che proteggono dalle infezioni virali e rilevano e distruggono alcune cellule tumorali.

La più grande massa di tessuto linfatico nel corpo è la *milza*, situata nella parte superiore sinistra della cavità addominale. La milza produce, monitora, immagazzina e distrugge le cellule del sangue.

Uno degli organi più grandi del corpo, il *fegato*, è anche uno dei più importanti, svolgendo una varietà di funzioni. Situato nella parte superiore

destra dell'addome dietro le costole inferiori, produce colesterolo e bile; produce proteine; immagazzina ferro, glicogeno e vitamine; rimuove i veleni e i prodotti di scarto dal sangue; e converte i rifiuti in urea. Inoltre, filtra e distrugge i batteri per aiutare a disintossicare il corpo.

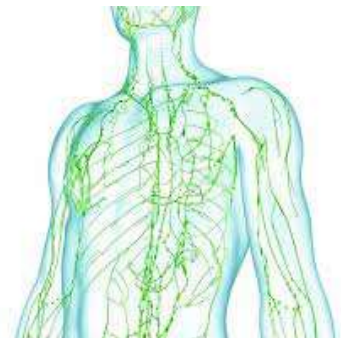
L' *appendice* è un piccolo tubo a forma di dito sul lato destro dell'addome. Si proietta dal colon ascendente dell'intestino crasso alla sua congiunzione con l'intestino tenue. Principalmente tessuto linfatico, può infiammarsi a causa di un'infezione nel corpo, motivo per cui deve essere rimosso prima che si rompa e porti a peritonite. A causa di questa condizione pericolosa, l'appendice viene spesso rimossa di routine per evitare una possibile infiammazione futura.

Il *midollo osseo*, la parte più interna dell'osso, produce globuli rossi, globuli bianchi e piastrine. Quando risponde all'infezione, il midollo osseo produce e rilascia più globuli bianchi, il principale meccanismo del corpo per combattere le infezioni.

Indicazioni relative alla funzione linfatica

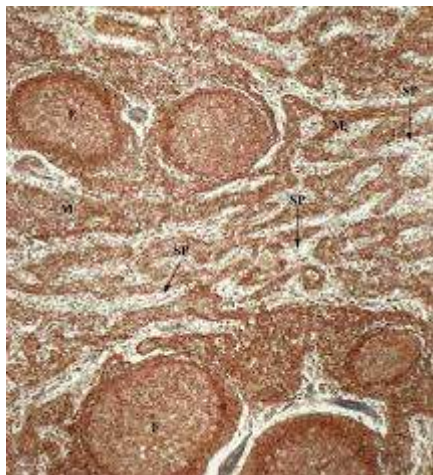
È probabile che coloro che hanno cercato Edgar Cayce per una lettura sulla salute non si aspettassero di conoscere gli squilibri nel loro sistema linfatico, eppure questo è ciò che hanno appreso da lui. I tipi di sintomi su cui avevano domande e, come appresero, comprendevano il sistema linfatico, includevano

- catarro
- sinusite e gonfiore
- condizioni della pelle: psoriasi, foruncoli, brufoli, pelle secca, eczema, macchie, erisipela
- condizioni ossee: artrite, noduli, scricchiolii/screpolature articolari e dolori articolari
- condizioni degli organi sensoriali, gli occhi, la bocca, le orecchie, dolori muscolari
- cuore, gola, polmoni, stomaco, intestino tenue, intestino crasso, reni e condizioni della vescica
- febbre, tumori, cisti, noduli, tumoretti, escrescenze e sacche



L'elenco illustra la pervasività della linfa nel corpo e la sua relazione con i sistemi circolatorio, digerente ed escretore e ci aiuta a capire come la linfa influenza le condizioni sistemiche nel corpo fisico.

Raccomandazioni per un sistema linfatico più sano



Uno degli aspetti più utili di una lettura di Cayce sulla salute era il regime terapeutico spesso dettagliato che descriveva. La gamma di opzioni offriva un piano olistico di salute per coloro che desideravano un po' di sollievo. Prima di esaminare alcuni rimedi e trattamenti per il sistema linfatico che potrebbero esservi utili, prendete nota di queste linee guida:

I tentativi di seguire la lettura sulla salute di qualcun altro potrebbero non essere sempre efficaci. Per prima cosa leggete tutte le letture di Cayce che si riferiscono al vostro particolare disturbo (i membri dell'A.R.E. troveranno un indice delle condizioni nei *Circulating Files* [Fascicoli

Circolanti] su EdgarCayce.org). Quindi scegliete una lettura che corrisponda o assomigli di più al vostro corpo (condizione fisica attuale, quasi della stessa età, ecc.) e seguite i suoi suggerimenti. Tienete presente che i regimi di Cayce differivano da persona a persona e i prodotti venivano spesso utilizzati con altri rimedi, non presi da soli. Consultate sempre un medico o un altro operatore sanitario per qualsiasi problema medico prima di modificare o aggiungere qualsiasi trattamento al protocollo. Le informazioni che seguono sono intese per essere utili; non sono destinate all'autodiagnosi o all'autotrattamento.

Applicazioni interne

Due applicazioni interne menzionate più frequentemente nelle letture erano il tè allo zafferano e l'olio d'oliva. **Il tè allo zafferano** ricopre lo stomaco come aiuto alla digestione. "Stimola [anche] una migliore forza attraverso le attività della circolazione linfatica ed emuntoria [escretoria] nel canale alimentare" (257-215). Di solito il tè veniva preparato fresco ogni volta che veniva consumato. Il tè allo zafferano è disponibile nella maggior parte dei negozi di alimentari. **L'olio d'oliva** ha usi sia esterni che interni. Anche se non viene sempre specificato, il tipo di olio da utilizzare sarebbe l'olio d'oliva puro; in altre parole, "spremuto a freddo" o "extra vergine". Assunto in piccole dosi, era considerato "utile per qualsiasi disturbo intestinale"



(567-7). Per un'altra persona, assunta quotidianamente, avrebbe "agito come un lubrificante e come un valore alimentare per l'infiammazione che si è creata nell'intero tratto intestinale ..." (900-197)

L'olio di fegato di merluzzo è ricco di vitamine A e D. Una lettura di Cayce affermò che l'olio "è un'aggiunta a un corpo in via di sviluppo nel produrre non solo l'attività strutturale, ma anche in tutta la linfa e tutto ciò che è necessario per fornire le vitamine necessarie". (276-5)

Cimex lectularius ("cimice dei letti") è un prodotto omeopatico raccomandato da diverse letture per i casi di idropisia (una designazione più antica per edema o gonfiore), di solito nei piedi, nelle caviglie e negli arti inferiori, "causata dall'infiltrazione dei tessuti con fluido linfatico diluito" (An Edgar Cayce Home Medicine Guide [Una guida alla medicina dimiciliare], A.R.E. Press, 1983). Cimex aiuta evidentemente ad alleviare il disturbo e a "controllare la circolazione linfatica" (420-7). Cimex può essere acquistato senza prescrizione medica ovunque siano venduti prodotti omeopatici.

Le irrigazioni del colon sono spesso raccomandati nelle letture. Forniscono una pulizia interna per l'intestino e stimolano e correggono la porzione superiore dell'intestino crasso. A differenza di un clistere, che pulisce l'intestino inferiore o il retto, la pressione aggiuntiva di un'irrigazione del colon rimuove le sostanze più tossiche, stimolando l'azione peristaltica con il suo delicato massaggio dell'acqua e aprendo delle vie per eliminazioni più fine dalla linfa. Le letture di Cayce raccomandavano anche l'aggiunta di soluzioni all'acqua, come una combinazione di bicarbonato di sodio e sale (una soluzione salina) per aiutare con i rilasci, prevenire l'irritazione e purificare il flusso linfatico. Nel risciacquo finale viene aggiunta una diluizione di GlicoTimolina, un agente alcalinizzante, come antisettico intestinale. Una lettura diceva: "Poiché,

Tutti, tutti, dovrebbero fare un bagno interiore di tanto in tanto, così come uno esterno. Starebbero tutti meglio se lo facessero!" (440-2)



Un rimedio piuttosto popolare per tutti i tipi di problemi respiratori è un inalante chiamato **Inspirol®**; è stato menzionato in più di trecento letture di



Cayce. La soluzione viene posta in un barattolo ad imboccatura larga che riempie solo una parte del contenitore, il che consente di inalare i fumi, dopo aver agitato la bottiglia, attraverso un tubo di respirazione posto in un foro nel coperchio. A una donna è stato detto da Cayce: "Questo è un antisettico e un cicatrizzante, e preverrà gli starnuti, così come la tendenza della linfa a gocciolare dalle narici e dai passaggi nasali". (2801-6)

L'esercizio fisico era una parte importante del protocollo Cayce, ma nel caso di un rimedio linfatico, la **respirazione profonda** è stata enfatizzata insieme ad esso. A una donna di 31 anni fu detto di "massaggiare i centri linfatici, dal centro pubico alla gola stessa, e nella parte posteriore del collo, sollevando la testa in avanti e portando la respirazione nella stessa, attraverso la respirazione profonda" (3149-2). Questa zona di massaggio segue in una certa misura la posizione del dotto toracico, un importante vaso linfatico. Il dotto passa attraverso il diaframma, che dopo la respirazione profonda comprime la linfa al suo interno e la costringe a muoversi, migliorando la circolazione e consentendo alla linfa di fluire meglio in tutto il corpo. La respirazione diaframmatica profonda è ora considerata una parte necessaria della terapia per stimolare la circolazione linfatica.



Applicazioni esterne

I massaggi e le manipolazioni spinali sono stati più frequentemente notati per i loro effetti sul sistema linfatico, trascinando le tossine ai nodi per filtrarle e purificarle e aiutando il corpo ad espellere i materiali indesiderati trasportandoli agli organi eliminatori appropriati. **Il massaggio** ha un ruolo importante, considerando che la pelle è l'organo più grande. Le letture di Cayce hanno anche indicato gli oli da utilizzare, poiché la pelle assorbe naturalmente l'olio che "agisce come un valore alimentare stimolante per la circolazione emuntoria e linfatica" (3337-1). Le indicazioni nelle letture comprendevano

anche le aree del corpo da massaggiare e persino i tipi di movimenti da eseguire. In alcuni casi il massaggio è preceduto da bagni di vapore, massaggi al sale o impacchi, seguiti da uno sfregamento con alcol etilico per terminare il trattamento.

La manipolazione spinale è considerata estremamente benefica, sia che venga somministrata da un osteopata o da un chiropratico. Un certo numero di letture si riferiva alla sua capacità di stabilire l'equilibrio nel corpo. Come sostegno per una salute migliore aiuta le nostre forze naturali a ottenere dei risultati nel nostro corpo fisico. Gli aggiustamenti "favoriscono il flusso della linfa e delle forze circolatorie ..." (567-8). Un'altra lettura menziona la "coordinazione tra il sistema nervoso linfatico e simpatico e i centri cerebrospinali", che vengono tutti stimolati attraverso aggiustamenti spinali. (2977-2)

Uno degli scopi di un **impacco di olio di ricino** è quello di aumentare la circolazione linfatica. Per utilizzare questo trattamento è necessario un pezzo di flanella di lana abbastanza grande da piegare da due a quattro volte, che viene imbevuto di olio di ricino spremuto a freddo e posizionato sull'area del fegato/dotto biliare (lato destro dell'addome). L'impacco viene riscaldato prima su una piastra elettrica, con un foglio di plastica o un sacchetto tra l'impacco e la piastra per proteggere la piastra. Una volta riscaldata posizionate la flanella di lana sull'addome, accanto al foglio o al sacchetto di plastica e poi la piastra elettrica sopra. Un asciugamano da bagno può essere steso sopra gli strati e le sue estremità infilate sotto i fianchi per stabilizzare l'impacco.

Tenete l'impacco per un'ora o un'ora e mezza, mentre meditate o pregate. Quando rimuovete l'impacco, pulite l'addome con un panno immerso in una tazza di acqua tiepida con un cucchiaino di bicarbonato di sodio.

La solita routine con un impacco di olio di ricino è quella di usarlo per tre giorni di fila, saltare i successivi quattro giorni e poi ripetere questo schema per altre due settimane. Entro la quarta settimana non ci sono più impacchi. Quando viene fatto l'ultimo impacco di olio di ricino della settimana (quindi dopo il terzo giorno), le letture suggerivano di ingerire una piccola quantità di olio d'oliva (da due cucchiaini a mezza tazza da tè) per aiutare a svuotare il dotto biliare; occasionalmente ci furono eccezioni a questo consiglio.



L'applicazione di calore al corpo favorisce sia il flusso linfatico sia quello sanguigno e ci sono vari modi per farlo. Bagni di vapore, saune, cabine di vapore e frizionamenti di sale, aiutano tutti ad aprire i pori del corpo per eliminare le impurità sudando. Attenzione: il calore è controindicato in caso di febbre, infezione acuta, edema, lesioni recenti, nevralgie, gravidanza, neoplasie, condizioni ischemiche e dolori di origine sconosciuta.

Menzionato in più di ottocento letture, l'**apparecchio radioattivo** è descritto come un tipo di batteria che aiuta a uniformare l'energia del corpo utilizzando la corrente del corpo. Nonostante il suo nome non ha alcun legame con la radioattività ed è venduto oggi come **Radiac®**. Naturalmente è meglio prendere confidenza con l'apparecchio se si prevede di utilizzarlo. Troverete informazioni su questo apparecchio nei Circulating Files su EdgarCayce.org, nonché nei libretti di istruzioni e negli articoli che spiegano come usarlo.



Sebbene ogni rimedio abbia il suo particolare marchio, scopo o vibrazione per favorire la guarigione, non causa di per sé la guarigione. I rimedi aiutano a facilitarla. Le letture sottolineano che la guarigione viene dal Divino dentro ogni persona. Si spera che ciò che è stato presentato qui sia di beneficio e vi incoraggi a esplorare le letture per conto vostro per la loro interpretazione del mantenimento di una salute ottimale.

Da: Venture Inward, estate 2023

Disclaimer: *Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.*