

Ο Πεινασμένος Εγκέφαλος

Από τον John Upledger, DO, OMM



Πολλές σοβαρές ασθένειες προκύπτουν από χρόνιες φλεγμονώδεις εξεργασίες. Η αντιστροφή αυτών των φλεγμονών μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε καρκίνους, νόσους του εγκεφάλου, προβλήματα καρδιάς, διαβήτη τύπου 2, αυτοάνοσες νόσους και ένα σωρό από χρόνιους πόνους.

Η κρανιοϊερή θεραπεία, η οποία αυξάνει την υγιή κυκλοφορία των σωματικών υγρών, είναι μία ισχυρή μέθοδος που απαλλάσσει το σώμα από αυτές τις επώδυνες και σιωπηρές φλεγμονές. Επίσης είναι ζωτικής σημασίας να προσέχετε τι τρώτε.

Η παχυσαρκία είναι στενά συνδεδεμένη με φλεγμονές. Κάθε ένας από αυτούς τους δύο παράγοντες μπορεί να αποτελεί την αιτία του άλλου ή να τον επηρεάζει. Να γιατί μειώνοντας το περίσσιο λίπος του σώματος είναι δυνατόν να περιοριστούν ακόμη και να εξαλειφθούν οι φλεγμονώδεις εξεργασίες. Αυτό το γεγονός μπορεί να ενισχύσει σημαντικότερα την ευεξία με την οποία απολαμβάνετε την υπόλοιπη ζωή σας.

Ένας από τους κύριους λόγους που οι Αμερικανοί γίνονται όλο και πιο παχύσαρκοι είναι επειδή οι εγκέφαλοί τους είναι πεινασμένοι. Ένας μέσος εγκέφαλος ζυγίζει περίπου 3% ή

λιγότερο του συνολικού βάρους του σώματος. Από την άλλη μεριά, ένας μέσος εγκέφαλος χρησιμοποιεί περίπου το 70% της γλυκόζης αίματος για ενέργεια. Όταν πέφτει το επίπεδο της γλυκόζης αίματος, ο εγκέφαλος χάνει μέρος της ενέργειάς του. Τότε είναι που ο υπογλυκαιμικός (με χαμηλό σάκχαρο) εγκέφαλος σας ζητάει αμέσως περισσότερη γλυκόζη. Έτσι σας προκαλείται έντονο αίσθημα πείνας. Είναι δυνατόν να νιώθετε ακόμη και υπερδιέγερση, θυμό και παραλογισμό. Αυτό συχνά οδηγεί στην επιθυμία να βουτήξετε μερικά γλυκίσματα. Η πρόσληψη ζάχαρης από μέρους σας αυξάνει στη συνέχεια το σάκχαρο του αίματος, το οποίο με την σειρά του αυξάνει την παροχή γλυκόζης στον εγκέφαλό σας. Αυτό σας κάνει να νιώθετε καλύτερα, ακόμη και χαρούμενοι, πράγμα που είναι υπέροχο. Όμως αυτή η διαδικασία αυξάνει επίσης το σάκχαρο αίματος στο σώμα σας, που στέλνει μήνυμα στο πάγκρεας να εκκρίνει υπερβολικά ποσά ινσουλίνης ώστε να το μειώσει γρήγορα.

Καθώς η ινσουλίνη μειώνει την γλυκόζη αίματος, η παροχή γλυκόζης προς τον εγκέφαλο μειώνεται επίσης. Τώρα ο εγκέφαλος «κραυγάζει» για περισσότερη γλυκόζη. Εσείς απαντάτε τρώγοντας περισσότερα γλυκίσματα. Μετά η γλυκόζη του αίματος ανεβαίνει πάλι και η αυξημένη ινσουλίνη μειώνει τάχιστα την γλυκόζη αίματος. Τότε ο εγκέφαλος σας «διατάζει» να λάβετε περισσότερη γλυκόζη και ο κύκλος συνεχίζεται.

Εν τω μεταξύ, η ινσουλίνη που μείωσε την γλυκόζη αίματος στην αρχή, το κατάφερε τοποθετώντας την περισσή γλυκόζη μέσα σε κύτταρα για να χρησιμοποιηθεί ή να αποθηκευτεί, έχοντας ως αποτέλεσμα περισσότερα και μεγαλύτερα λιποκύτταρα. Όταν ασκείστε, μεταβολίζετε (καίτε) μόρια γλυκόζης. Επιπλέον, εάν τρώτε φρουκτόζη αντί για γλυκόζη, η ανταπόκριση της ινσουλίνης δεν είναι τόσο γρήγορη. Έτσι η κατάσταση πιθανώς να μην σας προσθέσει αναγκαστικά περισσότερο βάρος. Επίσης η ινσουλίνη οδηγεί μέρος της γλυκόζης στο ήπαρ για να αποθηκευτεί και να χρησιμοποιηθεί αργότερα. Όταν ο εγκέφαλός σας χρειάζεται περισσότερη γλυκόζη, η πρωτεΐνη προκαλεί την ορμόνη του ήπατος που ονομάζεται γλυκαγόνη να απελευθερώσει μέρος αυτής της

αποθηκευμένης γλυκόζης ώστε να χρησιμοποιηθεί από τον εγκέφαλο. Αναλογιστείτε λοιπόν το εξής: Εάν ικανοποιείτε το αίτημα του εγκεφάλου για γλυκόζη τρώγοντας πρωτεΐνη αντί για γλυκίσματα, ο εγκέφαλος μπορεί να παίρνει ό,τι ζητάει κι εσείς δεν θα έχετε αυτή την έντονη απελευθέρωση ινσουλίνης που σας τραβάει μέσα στον κύκλο που μόλις περιέγραψα.

Πράγματι, τα φρούτα και τα γαλακτοκομικά μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να αποφύγετε τον κύκλο γλυκόζης / ινσουλίνης. Από την άλλη μεριά, τα δημητριακά και οι αμυλούχες τροφές αποτελούνται από μακριές αλυσίδες γλυκόζης που μπορούν να προκαλέσουν ισχυρές εκκρίσεις ινσουλίνης, οδηγώντας στο ίδιο αποτέλεσμα όπως ένα μικρό γλύκισμα σε σχέση με την ανάπτυξη λιποκυττάρων. Μπαίνοντας σε αυτόν τον κύκλο, όχι μόνο παχαίνετε αλλά και αναπτύσσετε φλεγμονές που είναι δυνατόν να προάγουν τις εξεργασίες χρόνιων καταστροφικών νοσημάτων. (Ο τύπος της νόσου που αναπτύσσεται εξαρτάται από την εντόπιση της φλεγμονής.) Μία ισχυρή άμυνα εναντίον αυτού αποτελεί το ωμέγα-3, μακριάς αλυσίδας λιπαρό οξύ. Αυτό μειώνει το αραχιδονικό οξύ, το οποίο είναι ο θεμέλιος λίθος για την ανάπτυξη φλεγμονών.

Φυσικά, θα πρέπει να είστε σίγουροι πως το λιπαρό οξύ ωμέγα-3 που λαμβάνετε δεν προέρχεται από ψάρια που είχαν εκτεθεί σε υδράργυρο ή διοξίνες. (Οι διοξίνες τυχαίνει να είναι το ενεργό συστατικό του ζιζανιοκτόνου Agent Orange [Πορτοκαλής Παράγων] που είχε χρησιμοποιηθεί στο Βιετνάμ.) Τόσο ο υδράργυρος όσο και οι διοξίνες είναι τοξικές για τον άνθρωπο, τα ζώα και τα ψάρια. Είναι πιο ασφαλές εάν μπορείτε να λάβετε το λιπαρό οξύ ωμέγα-3 χωρίς το συνολικό έλαιο του ψαριού.

Ορίστε μερικά ακόμη σημεία που μπορεί να συμβάλλουν στην προσπάθειά σας να αποφύγετε τις φλεγμονές ή να απαλλαγείτε από αυτές:

- 1-2 ποτήρια κόκκινο κρασί καθημερινά έχουν αντιφλεγμονώδη δράση.
- Το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο μπορεί να βοηθήσει εάν

περιέχει το φαινολικό συστατικό hydroxytyrosol. Διαβάστε την ετικέτα.

- Το τζίντζερ που χρησιμοποιείται ως καρύκευμα σε διάφορα φαγητά και σαλάτες μπορεί να βοηθήσει. Το τζίντζερ είναι πλούσιο σε ξανθίνες. Μπορείτε να το προμηθευτείτε από τα περισσότερα καταστήματα υγιεινής διατροφής.
- Η aloe vera (αλόη) προλαμβάνει την ανάπτυξη φλεγμονωδών εστιών.
- Το συνένζυμο Q10 προλαμβάνει τις φλεγμονώδεις εξεργασίες.
- Οι βιταμίνες A, C και E βοηθούν στην πρόληψη των φλεγμονών.
- Η τακτική καθημερινή άσκηση είναι επίσης ένα αποτελεσματικό προληπτικό μέτρο κατά των φλεγμονών.

Έτσι στην επιδίωξή σας να παραμείνετε υγιείς, φροντίστε να ικανοποιείτε τον πεινασμένο εγκέφαλό σας με έξυπνες επιλογές τροφής. Οι προσπάθειές σας είναι δυνατόν να ενισχύσουν σημαντικά τα αποτελέσματα της κρανιοϊερής θεραπείας και άλλων τεχνικών σωματικής θεραπευτικής εργασίας (bodywork) που μπορούν να αυξήσουν την κυκλοφορία των σωματικών υγρών, να ελαττώσουν χρόνιες φλεγμονές και να βοηθήσουν στην εξάλειψη ασθενειών.