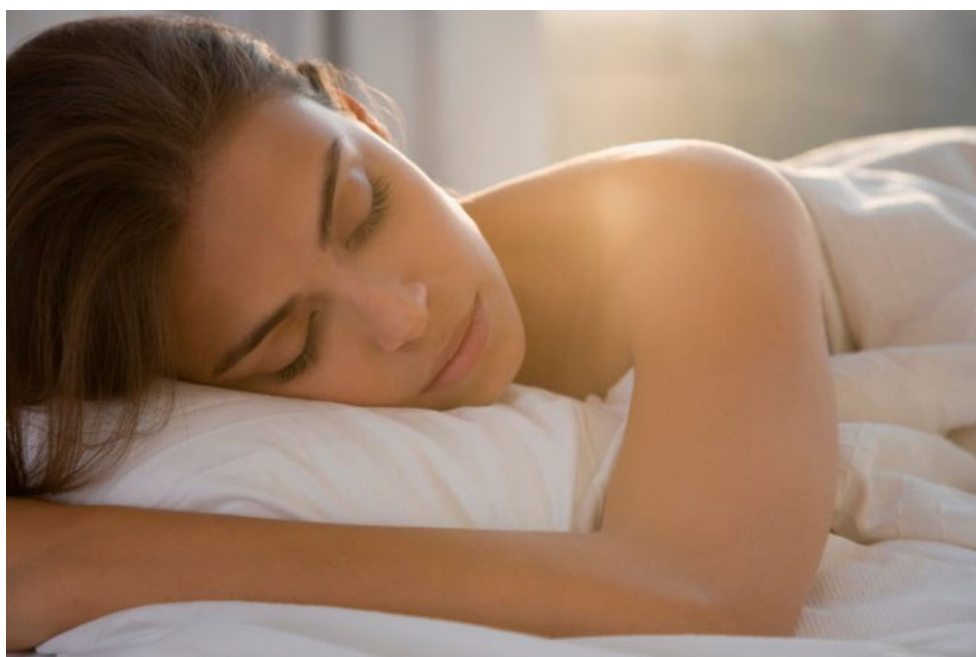


# ΚΡΑΝΙΟΪΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΥΠΝΟ!

## Κρανιοϊερή Θεραπεία για καλύτερο ύπνο!



Ο αριθμός των ατόμων που εμφανίζουν προβλήματα με τον ύπνο είναι συγκλονιστικός. Το National Sleep Foundation των Η.Π.Α. αναφέρει πως ένας στους πέντε Αμερικανούς στερείται ύπνου. Αναγνωρίζει μάλιστα την διαταραχή του ύπνου ως επιδημία δημόσιας υγείας. Αυτό σε μεγάλο βαθμό είναι ακριβές καθώς μπορεί να οδηγήσει σε ατυχήματα και χρόνιες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου και του διαβήτη.



Research Article

## Heart rate variability and the influence of craniosacral therapy on autonomous nervous system regulation in persons with subjective discomforts: a pilot study

Wanda Girsberger <sup>a, b</sup> , Ulricke Bänziger <sup>a</sup>, Gerhard Lingg <sup>a</sup>, Harald Lothaller <sup>a</sup>, Peter-Christian Endler <sup>a</sup>

Η **Κρανιοϊερή Θεραπεία του Dr John Upledger**, είναι γνωστό ότι μπορεί να επηρεάσει πολλές δυσλειτουργίες, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών του ύπνου. Μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό **Journal of Integrative Medicine**, αναφέρει ότι η Κρανιοϊερή Θεραπεία μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος, που είναι υπεύθυνο για την ικανότητα μας να ξεκουραζόμαστε και να ανταποκρινόμαστε στο άγχος. Η **Wanda Gisberger**, μία από τις ερευνήτριες της μελέτης αναφέρει: «με την ρύθμιση του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος, μέσω της Κρανιοϊερής Θεραπείας, ο οργανισμός αποκτά την δυνατότητα να ενισχύσει τη λειτουργικότητα του, για παράδειγμα καλύτερη πέψη, χαλάρωση και καθαρότερη σκέψη. Η ρύθμιση του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος είναι ζωτική για την υγεία μας ... η αλληλεπίδραση της δράσης και της χαλάρωσης μας προσφέρει τη δυνατότητα στην ίαση, την ανάπτυξη, την ρύθμιση της διάθεσης και πολλά άλλα. Έτσι φαίνεται ότι η Κρανιοϊερή Θεραπεία μπορεί να είναι υποστηρικτική σε δυσλειτουργίες, που προκαλούν ποικιλία συμπτωμάτων ... και συναισθηματικά».



Η Κρανιοϊερή Θεραπεία έχει βοηθήσει πολλούς ασθενείς σε όλο τον κόσμο. Ο Οστεοπαθητικός *William Sutherland*, στη δεκαετία του 30 τον προηγούμενο αιώνα, θεωρείται ο πατέρας της Κρανιακής Οστεοπαθητικής. Ο *John Upledger*, αργότερα τη δεκαετία του 70, επιβεβαίωσε σε μεγάλο βαθμό την θεωρία του Sutherland, εξελίσσοντας την και βάζοντας τις βάσεις της Κρανιοϊερής Θεραπείας.

## ΣΧΕΤΙΚΟ ΑΡΘΡΟ

[ΚΡΑΝΙΟΪΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ & ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ](#)

---

**Ο ΥΠΝΟΣ ΚΑΘΑΡΙΖΕΙ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ!**

# Ο ύπνος καθαρίζει τον εγκέφαλο!



Σύμφωνα με έρευνα της *Maiken Nedergaard* και των συνεργατών της στο *Πανεπιστήμιο του Rochester* στη *Νέα Υόρκη*, ένας από τους βασικούς σκοπούς του ύπνου είναι να βοηθήσει τον εγκέφαλο να καθαριστεί από επιβλαβή υλικά.

## Πως ο εγκέφαλος αυτοκαθαρίζεται;

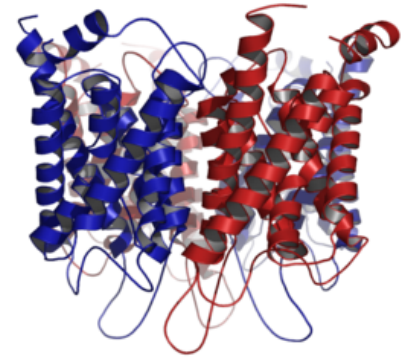
Το **εγκεφαλονωτιαίο υγρό (ENY)**, είναι ένα εγκεφαλικό υγρό που προστατεύει, θρέφει και καθαρίζει τον εγκέφαλο. Μεταφέρει θρεπτικά συστατικά και απομακρύνει τα απόβλητα και τοξικά υλικά από τον εγκέφαλο.

Ο εγκέφαλος εμπεριέχει δυο κυτταρικούς τύπους: **τους νευρώνες και τη νευρογλοία.**

Η νευρογλοία έχει σημαντικά καθήκοντα να επιτελέσει, ένα εκ των οποίων είναι να ελέγχει τη ροή του εγκεφαλονωτιαίου

υγρού. Το «αστροκύτταρο», ένα είδος νευρογλοιακού κυττάρου (μοιάζει με ακτινοβόλο αστέρι), οι άκρες του οποίου δημιουργούν κανάλια μέσα από τα οποία ρέει του εγκεφαλονωτιαίο υγρό προς και

από τον εγκέφαλο. Στην πραγματικότητα του ENY διέρχεται μέσα από μικρές οπές που σχηματίζουν τα άκρα των αστροκυττάρων. **Ονομάζονται aquaporins – ή κανάλια νερού**, είναι ενσωματωμένες μεμβρανικές πρωτεΐνες, που σχηματίζουν πόρους στην μεμβράνη των βιολογικών κυττάρων, διευκολύνοντας κυρίως τη μεταφορά του νερού μεταξύ κυττάρων.



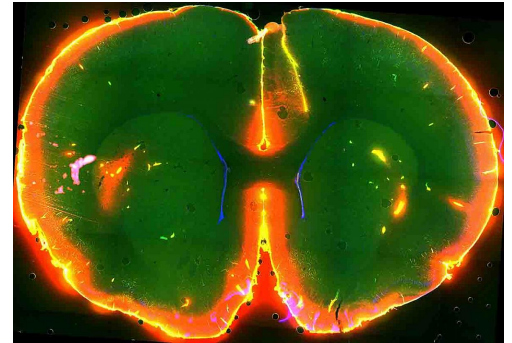
Τα αστροκύτταρα και άλλα νευρογλοιακά κύτταρα βοηθούν στον έλεγχο του μεγέθους του χώρου μέσω του οποίου ρέει το ENY και άλλες ουσίες μέσα στον εγκέφαλο (εξωκυτταρικός χώρος). **Ο εξωκυτταρικός χώρος γίνεται μικρότερος κατά τη διάρκεια της εγρήγορσης και μεγαλύτερος κατά τη διάρκεια του ύπνου. Ο μεγαλύτερος χώρος επιτρέπει τη ροή περισσότερου ENY μέσα στον εγκέφαλο κατά τη διάρκεια του ύπνου.**

Στη περίπτωση που η ροή του ENY παρεμποδίζεται, τα κύτταρα του εγκεφάλου δεν λαμβάνουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, ούτε φυσικά απομακρύνονται τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού. Αυτό οδηγεί τα νευρικά κύτταρα σε δυσλειτουργία. **Είναι γνωστό πως νευροεκφυλιστικές διαταραχές, όπως η νόσος Alzheimer και Parkinson, σχετίζονται με τη συσσώρευση τοξικών ουσιών στον εγκέφαλο.**

## **Η Κρανιοϊερή Θεραπεία ενισχύει τη ροή του ENY**

Πρωταρχικός σκοπός της Κρανιοϊερής Θεραπείας, είναι να ενισχύσει τη ροή του ENY. Είναι συνηθισμένο κατά τη διάρκεια

της συνεδρίας στη Κρανιοϊερή Θεραπεία οι ασθενείς να κοιμούνται. Πιθανόν με αυτό τον τρόπο το σώμα να



επιχειρεί να ενισχύσει την επίδραση της θεραπείας, βελτιστοποιώντας το μέγεθος του χώρου μέσω του οποίου ρέει το ΕΝΥ.

## **Ο ύπνος ανοίγει τις οδούς καθαρισμού του εγκεφάλου**

Συνοπτικά στη διάρκεια του ύπνου, ο εξωκυτταρικός χώρος του εγκεφάλου διευρύνεται. Αυτό επιτρέπει περισσότερη ροή ΕΝΥ στον εγκέφαλο. Έτσι, ενισχύεται η μεταφορά βασικών θρεπτικών ουσιών στα κύτταρα του εγκεφάλου, ενώ βοηθά στον καθαρισμό του από τοξικά υλικά.

## **ΠΗΓΕΣ**

Xie et al "Sleep initiated fluid flux drives metabolite clearance from the adult brain." Science, October 18, 2013. DOI: 10.1126/science.1241224