



Η Εφημεριδούλα

Μάιος 2023

Τεύχος 327 37ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

Εκδότης: Γιώργος Πιντέρης, Ph.D. Ψυχολόγος - Συγγραφέας

ΟΙ ΑΪΠΝΙΕΣ



Πολλοί άνθρωποι παραπονιούνται ότι έχουν αϋπνίες. Ένας ορισμός της αϋπνίας είναι η στέρηση ύπνου. Για να γίνω πιο συγκεκριμένος η αϋπνία είναι η συστηματική αδυναμία ενός ατόμου να κοιμηθεί από 7,5 έως 9 ώρες το εικοσιτετράωρο.

Ας πάρουμε τα πράγματα απ' την αρχή. Ο εγκέφαλος λειτουργεί σε κύκλους των 90' λεπτών. Κάθε 90' λεπτά επικρατεί το ένα από τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου. Για να το υπεραπλοποιήσω, για 90' λεπτά ο νους (που είναι η λειτουργία του εγκεφάλου) λειτουργεί ψηφιακά, και για 90' λεπτά αναλογικά. Δηλαδή ο εγκέφαλος κάνει 16 τέτοιους κύκλους το εικοσιτετράωρο. Το ίδιο ισχύει και για τον ύπνο. Είναι σε κύκλους των 90' λεπτών. Το πρώτο 90λεπτο από την ώρα που θα μας πάρει ο ύπνος είναι χαλαρωτικό. Ο βαθύς ύπνος ξεκινάει από το δεύτερο 90λεπτο. Γι' αυτό το λόγο η ειδική επιστήμονας στο χώρο του biofeedback (βιοανάδραση) Barbara Brown (1921 - 1999) υποστήριζε ότι ο μεσημεριανός ύπνος πρέπει να είναι ανάμεσα σε 30' και 90' λεπτά. Σε χρόνο λιγότερο από 30' λεπτά, δεν προλαβαίνει ο οργανισμός να ξεκουραστεί. Αν ξεπεράσεις τα 90' λεπτά, ξεκινά ο βαθύς ύπνος. Έτσι, αν προκειμένου να κερδίσεις μισή ώρα παραπάνω, κοιμηθείς 120' λεπτά, ξυπνάς βαρύς και ασήκωτος.

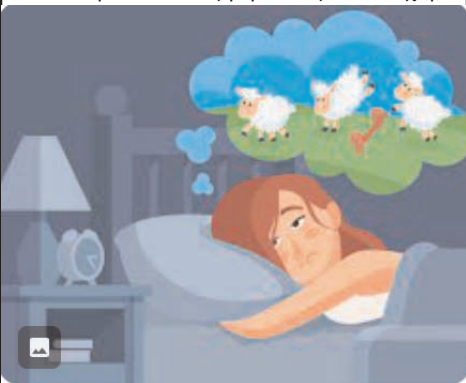
Για να πούμε ότι κάποιος έχει αϋπνία, θα χρειαστεί να λάβουμε υπόψη μας τρεις παράγοντες: **Τη συχνότητα, τη διάρκεια και την ένταση.** Αν μας πιάνει αϋπνία μια - δυο φορές το μήνα, δεν είναι άξια λόγου. Αν η συχνότητα είναι από τρεις φορές την εβδομάδα ή σχεδόν κάθε μέρα, τότε έχουμε πρόβλημα αϋπνίας. Κάτι ανάλογο ισχύει και για τις άλλες δύο διαστάσεις, δηλαδή τη διάρκεια και την ένταση. Πόσες ώρες κρατάει η αϋπνία μέχρι να κοιμηθείς, και πώς αισθάνεσαι; Είναι ένα πράγμα απλά να δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς κι άλλο να είσαι σε υπερένταση και να θυμίζεις λιοντάρι

στο κλουβί.

Είναι πράγματι αϋπνία;

Όπως είπαμε, αϋπνία θα πει να μην μπορείς να κοιμηθείς 7,5 με 9 ώρες το εικοσιτετράωρο. Άλλο αυτό, κι άλλο να κοιμάσαι μεν, αλλά όχι στο ωράριο που θέλεις εσύ. Σ' αυτή την περίπτωση η αιτία της αϋπνίας είναι το πρόγραμμά σου. Στην πραγματικότητα δεν είναι αϋπνία (με την έννοια της στέρησης) αλλά πρόβλημα ύπνου. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν είναι σοβαρό.

Ας πάρουμε μια συνηθισμένη περίπτωση. Έχεις ωράριο εργασίας 9 με 5. Για να είσαι στην ώρα σου χρειάζεται να ξυπνήσεις στις 7:30. Αυτό σημαίνει πως για να κοιμηθείς 7,5 ώρες, πρέπει να σ' έχει πάρει ο ύπνος στις 12:00. Οπότε, πέφτεις στο κρεβάτι από τις 12 παρά τέταρτο. Μέχρι να σε πάρει ο ύπνος, διαβάζεις κάτι, ακούς ραδιόφωνο ή βλέπεις τηλεόραση μέχρι να νυστάξεις. Αν προσπαθείς να κοιμηθείς με ...τη δύναμη της θέλησης, το αποτέλεσμα είναι να σου δημιουργηθεί υπερένταση και ν' αρχίσεις να στριφογυρίζεις στο κρεβάτι σαν ...σουβλοζαπλώστρα. Το αποτέλεσμα είναι να σε παίρνει ο ύπνος γύρω στις 5:30 τα χαρά-



ματα με αποτέλεσμα να χτυπάει το ξυπνητήρι το πρώτο ημίωρο του βαθέως ύπνου. Σηκώνεσαι αλλά για μερικές ώρες σέρνεσαι. Επιστρέφεις στο σπίτι στις 6:30, κάνεις έναν δίωρο ύπνο και σηκώνεται στις 8:30. Έχει δηλαδή μέχρι τώρα καλύψει 4 από τις 7,5 ώρες ύπνου. Χρωστάς λοιπόν στον οργανισμό σου ακόμα 3 ώρες. Πηγαίνεις για ύπνο στις 12 παρά τέταρτο και κοιμάσαι μέχρι τις 3:00 το πρωί. Από και πέρα δυσκολεύεται να κοιμηθείς κι έτσι μπλέκεις σ' έναν φαύλο κύκλο.

Υπάρχει φάρμακο; Ένας δρόμος, είναι μια δυο ώρες πριν κοιμηθείς να πίνεις κάποιο βότανο τύπου Βαλεριάνας ή να χρησιμοποιήσεις κάποιες ταιν'ες που λιώνουν στη γλώσσα. Αν δεν σε πιάνουν αυτά, ζήτα από τον γιατρό σου να σου δώσει, για λίγες, μέρες κάποιο υπνωτικό χάπι για να μπορέσεις να *συντονίσεις το βιολογικό σου ρολόι με το πρόγραμμά σου*. Αλλά μόνο για λίγες μέρες, αλλιώς δημιουργείται άλλο πρόβλημα, διότι όταν κοιμηθείς έχοντας πάρει

υπνωτικό χάπι δυσκολεύεσαι να ξυπνήσεις.

Αιτίες αϋπνίας

Το έγκυρο ιατρικό περιοδικό *Frontiers in Psychiatry* (2022) αναφέρει ότι, σε μια έρευνα της βιβλιογραφίας πάνω στο θέμα αυτό βασισμένη πάνω σε 13 ερευνητικά άρθρα, η συχνότητα της αϋπνίας στο γενικό πληθυσμό ήταν 22,0%. Σε σύγκριση με τους νεότερους ενήλικες, η συχνότητα της αϋπνίας είναι υψηλότερη στους μεσαίους και ηλικιωμένους ενήλικες, και αυξάνεται με την ηλικία. Έως και το 50% των ηλικιωμένων ενηλίκων αναφέρουν συμπτώματα αϋπνίας. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι η αϋπνία είναι ένα φυσιολογικό μέρος της γήρανσης. Επίσης οι γυναίκες είχαν σημαντικά υψηλότερη συχνότητα αϋπνίας σε σύγκριση με τους άνδρες και φτάνει στο 23,58%.

Καθώς μεγαλώνουμε το σώμα μας παράγει χαμηλότερα επίπεδα αυξητικής ορμόνης, οπότε πιθανότατα θα αντιμετωπίσουμε μείωση του βαθύ ύπνου (ένα ιδιαίτερα αναζωογονητικό μέρος του κύκλου ύπνου). Όταν συμβαίνει αυτό, παράγεται λιγότερη μελατονίνη, πράγμα που σημαίνει ότι συχνά θα έχουμε πιο κατακερματισμένο ύπνο και θα ξυπνάμε πιο συχνά κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Επίσης, αϋπνίες εμφανίζει κι ένα ποσοστό γυναικών που διανύουν εμμηνόπαυση. Μετά την εμμηνόπαυση, οι ωοθήκες παράγουν πολύ χαμηλότερες ποσότητες ορισμένων ορμονών, συμπεριλαμβανομένων των οιστρογόνων και της προγεστερόνης. Για μερικές γυναίκες αυτή η μετάβαση έρχεται με διαταραχές ύπνου.

Όταν ένα άτομο έχει πρόσφατα υποστεί μια μεγάλη απώλεια όπως είναι ο θάνατος, ένας χωρισμός ή η απώλεια μιας περιουσίας, για ένα χρονικό διάστημα έως και 8 εβδομάδες είναι αναμενόμενο να έχει αϋπνίες. Μια ακόμα αιτία αϋπνίας είναι οι εκκρεμότητες και οι μισοστελειωμένες υποθέσεις που έρχονται στον μας μόλις χαλαρώσουμε και μας εμποδίζουν να κοιμηθούμε.

Σημαντικό ρόλο στην αϋπνία παίζει και η διατροφή. Αν πριν κοιμηθείς φας γλυκά ή πεις καφέ, τσάι ή αναψυκτικά που τύπου Cola, η αϋπνία είναι η φυσική συνέπεια. Μια ακόμα αιτία είναι αυτό που ονομάζω *πρωθύστερη αϋπνία*. Για να καταλάβουμε πώς λειτουργεί θα δώσω ένα παράδειγμα. Λέμε «έβαλα το θερμόμετρο και έχω πυρετό». Αυτό είναι πρωθύστερο. Η κανονική σειρά των πραγμάτων είναι «είχα πυρετό κι έβαλα το θερμόμετρο». Στην πρωθύστερη αϋπνία το άτομο θέλει να αποδώσει την

Συνεδρίες μέσω Skype

Πληροφορίες

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

αϋπνία σε κάποιο πρόβλημα. Δηλαδή το σκεπτικό είναι «για να έχω αϋπνία θα πει ότι έχω κάποιο πρόβλημα που την προκαλεί. Δεν ξέρω ποιο είναι, αλλά κάποιος λόγος θα υπάρχει. Έτσι το «έχω προβλήματα και δεν κοιμάμαι» μετρέεται στο «δεν κοιμάμαι, άρα έχω προβλήματα».

«Υπουλες» αϋπνίες: Σε παίρνει ο ύπνος αλλά σε 1,5 ή σε 3 ώρες ξυπνάς κι από και πέρα γίνεσαι ...ζόμπι. Όποτε ξυπνάμε από μόνοι μας (όχι από ξυπνητήρι) ξυπνάμε από όνειρο. Τις περισσότερες φορές δεν το θυμόμαστε, αλλά η συναισθηματική διάθεση που μας δημιουργήθηκε από το όνειρο εξακολουθεί να παραμένει για λίγα έως αρκετά λεπτά. Γι' αυτό κάποιες φορές ξυπνάμε αγχωμένοι. Στην περίπτωση που ξυπνάς από όνειρο θα βοηθούσε πολύ να θυμηθείς το όνειρο. Μια πιθανότητα να το πετύχεις είναι, μόλις αντιληφθείς ότι ξύπνησες, μείνε για ένα λεπτό ακίνητος με τα μάτια κλειστά. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να θυμηθείς το όνειρο. Αν το θυμηθείς, προσπάθησε να αποκωδικοποιήσεις το μήνυμά του.

Εαρινές αϋπνίες

Όπως αναφέραμε και πιο πάνω, ο μέσος άνθρωπος χρειάζεται 7,5 με 9 ώρες ύπνο το εικοσιτετράωρο, δηλαδή 5 με 6 κύκλους των 90' λεπτών. Όμως, τους εαρινούς μήνες οι 90% χρειάζομαστε λιγότερες ώρες. Συγκεκριμένα, από 6 έως 7,5 ώρες. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Υπάρχει ένα φαινόμενο που ονομάζεται *φωτοευσαισθησία*. Τι είναι αυτό; Φαίνεται πως και οι άνθρωποι έχουμε ...φωτοβολταϊκά. Μπορεί να μην έχουμε panels στο σβέρκο μας, αλλά φαίνεται πως η ηλιοφάνεια αυξάνει την ενεργητικότητα. Έτσι, τους μήνες που έχει αυξημένη ηλιοφάνεια κι έχουμε περισσότερη συσσωρευμένη ενέργεια, χρειαζόμαστε ένα 90λεπτο ύπνο λιγότερο. Αν δεν το γνωρίζεις αυτό, κι από 7,5 ώρες που κοιμόσουν, τώρα ξυπνάς την έκτη ώρα, μπορεί να νομίσεις ότι κάτι δεν πάει καλά.

Η φωτοευσαισθησία συνδέεται και με τη *διπολική συναισθηματική διαταραχή*. Υπάρχει ένα ποσοστό ανθρώπων που η φωτοευσαισθησία τους είναι πολύ πιο αυξημένη από τον μέσο όρο. Αυτό σημαίνει ότι αυτούς τους ανθρώπους η ηλιοφάνεια τους επηρεάζει πολύ περισσότερο. Έτσι, τους μήνες με ηλιοφάνεια γίνονται υπερκινητικοί, έχουν αϋπνίες, ακαθισία, αυξημένη ομιλητικότητα και άλλα. Διανύουν αυτή που ονομάζουμε *μανιακή φάση*.

Βέβαια, όλα είναι σχετικά, διότι αν ένας τέτοιος τύπος το ρίχνει στη δουλειά και είναι παραγωγικός τον ονομάζουμε *εργασιομανή*. Αν όμως, ...χαλάει τον κόσμο και ταλαιπωρεί τους γύρω του χωρίς να παράγει τίποτα, τον λέμε *μανιακό*. Το ίδιο ισχύει και τους χειμερινούς μήνες που η ηλιοφάνεια είναι μειωμένη. Ενεργειακά πέφτουν πολύ περισσότερο από τους υπόλοιπους. Εδώ, μιλάμε για κατάθλιψη. Πάλι έχουμε όμως δύο κατηγορίες. Εκείνους που σέρνονται μεν, αλλά συνεχίζουν να εργάζονται και τους άλλους που παραλύουν και κουκουλώνονται σ' ένα κρεβάτι.

Υπάρχει κι ένα φαινόμενο που το συναντάμε σε ποσοστό 2 με 3% του πληθυσμού. Είναι η αρνητική φωτοευσαισθησία. Δηλαδή αυτοί «φτιάχνονται» με τη συννεφιά και τη μουντάδα και με την ηλιοφάνεια ...σέρνονται.

Η ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΗ Χ

Συνέχεια από το προηγούμενο

Ηδονή, γλυκά και ενοχές

Για όσους ανθρώπους κάνουν δίαιτα, η σοκολάτα και τα γλυκά αποτελούν απαγορευμένη ζώνη. Όλοι γνωρίζουμε από τότε που ήμασταν παιδιά, πώς λειτουργεί η απαγόρευση. Σε κάνει να θέλεις το «απαγορευμένο» περισσότερο από όσο το ήθελες πριν την απαγόρευση.

Ξέρω ότι αυτό που θα πω θ' ακουστεί υπερβολικό: Οποιαδήποτε «υγιεινή διατροφή» απαγορεύει γλυκά και σοκολάτα, είναι άρρηστη διότι, στη διάρκεια μιας ζωής είναι *ανεφάρμοστη*. Την άποψη αυτή θα τη στηρίξω όσο πιο επιστημονικά μπορώ με ένα σκοπό στο νου: Να μάθεις πώς να τρως γλυκά χωρίς να νιώθεις ενοχές! Όπως είπαμε, θα προσεγγίσουμε το θέμα επιστημονικά. Παρόλο που πολλά γλυκά περιέχουν σοκολάτα, καλό θα ήταν να μελετήσουμε τη σοκολάτα και τα γλυκά χωριστά.

Η σοκολάτα

Οι περισσότεροι από μας, όταν ακούμε τη λέξη σοκολάτα, από τη μια ...γλειφόμαστε, αλλά από την άλλη, ο νους μας πηγαίνει στο ότι «παχαίνει, και χαλάει τα δόντια». Αυτό δεν είναι πάντα αλήθεια. Παχαίνει εάν περιέχει ζάχαρη και χαλάει τα δόντια αν δεν τα πλύνεις στο επόμενο ημίωρο από την ώρα που έφαγες σοκολάτα. Όταν όμως, λέμε σοκολάτα δεν εννοούμε κάθε τι που έχει αυτό το χρώμα κι αυτό το άρωμα. Για να είναι η σοκολάτα ευεργετική, πρέπει να περιέχει κακάο σε ποσοστό 60 με 75 τοις 100. Αυτό μας παραπέμπει στη μαύρη σοκολάτα. Η αληθινή σοκολάτα λιώνει στους 36,1 έναν



βαθμούς Κελσίου. Μ' άλλα λόγια η πραγματική σοκολάτα, αν την αφήσεις λίγο στο στόμα σου, λιώνει.

Λίγοι άνθρωποι γνωρίζουν τις ευεργετικές συνέπειες της σοκολάτας και αυτές είναι αρκετές. Η σοκολάτα μειώνει την αρτηριακή πίεση του αίματος. Μειώνει κατά 50% το ρίσκο ενός εμφράγματος και την εμφάνιση νόσου των στεφανιαίων αγγείων κατά 10%. Για δύο με τρεις ώρες από την ώρα που έχεις φάει σοκολάτα, βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος προς τον εγκέφαλο. Τα φλαβονοειδή διαστέλλουν

τα αιμοφόρα αγγεία του εγκέφαλου με αποτέλεσμα ο εγκέφαλος να παίρνει περισσότερο οξυγόνο. Με αυτό τον τρόπο ο εγκέφαλος καταπολεμά την εξάντληση, την αϋπνία, τη γήρανση και βελτιώνει τη μνήμη και τη μάθηση.

Η σοκολάτα βελτιώνει επίσης την συναισθηματική διάθεση διότι περιέχει φαινυλαιθυλαμίνη μια ουσία που εκκρίνει ο εγκέφαλος η οποία δημιουργεί μια αίσθηση ευφορίας που συνδέεται μάλιστα με τη σεξουαλική προδιάθεση. Λειτουργεί δηλαδή σαν το αλκοόλ χωρίς όμως τις παρενέργειές του. Η μαύρη σοκολάτα βοηθά στο μεταβολισμό των σακχάρων και μειώνει το ρίσκο του διαβήτη.

Είναι πράγματι πολλά τα θετικά της μαύρης σοκολάτας. Δεν έχουμε περιγράψει ούτε τα μισά. Για να μη σε κουράζω άλλο, απλά θ' αναφέρω μερικά ακόμα: Καταπολεμά το σύνδρομο της χρόνιας κόπωσης, αυξάνει την «καλή» και μειώνει την «κακή» χοληστερίνη διότι περιέχει αντιοξειδωτικά. Ένα χημικό συστατικό που περιέχει το κακάο μπορεί ν' αντιμετωπίσει αποτελεσματικά το βήχα, χωρίς τις παρενέργειες που προκαλούν τα φάρμακα για το βήχα που το περιέχουν.

Μερικοί υποστηρίζουν ότι η βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος που προκαλούν τα φλαβονοειδή ενισχύουν τη σεξουαλική στύση. Περιέχει σίδηρο και συνιστάται για εγκύους. Περιέχει επίσης και μαγνήσιο που μειώνει τα συμπτώματα πριν την περίοδο. Εμπνέει τον εκφυλισμό των κυττάρων και τη δημιουργία καρκινικών κυττάρων. Και μια πληροφορία που είναι αντίθετη με την άποψη ότι η σοκολάτα χαλάει τα δόντια: Τα πικρό χημικό συστατικό που υπάρχει στη σοκολάτα, η θεοβρωμίνη καταπολεμά τη φθορά των δοντιών και είναι πολύ αποτελεσματική στην ενδυνάμωση της κρυστάλλινης δομής των δοντιών και την αντιμετώπιση της τερηδόνας!

Τα γλυκά

Είναι βασικό για κάθε «γλυκατζή» να καταλάβει ότι η εξάρτησή του είναι από τις *γλυκές γεύσεις* και όχι απαραίτητα από τη ζάχαρη. Το γεγονός ότι τα περισσότερα γλυκά περιέχουν ζάχαρη, δεν σημαίνει ότι κάθε τι που έχει γλυκιά γεύση περιέχει ζάχαρη. Εκτός από τη ζάχαρη γλυκιά γεύση έχουν το μέλι, η φρουκτόζη, η μελάσα, η στέβια, η ερυθριτόλη, η ξυλιτόλη, το χαρουπόμελο και άλλα. Δεν είναι απαραίτητα όλα αυτά τα γλυκαντικά, υγιεινά. Μάλιστα η φρουκτόζη κάνει μεγαλύτερη ζημιά στον οργανισμό από την επεξεργασμένη ζάχαρη. Θα μιλήσουμε γι' αυτά παρακάτω. Προς το παρόν θα εστιάσουμε στη ζάχαρη. Ο σκοπός μου εδώ είναι να σου δείξω ότι μπορείς να συνεχίσεις να είσαι γλυκατζής, χωρίς να ζημιώνεις την υγεία σου.

Οι περισσότεροι εργαζόμενοι, και ιδίως οι μητέρες που έχουν μικρά παιδιά, δεν έχουν το χρόνο που απαιτεί η προετοιμασία ενός υγιεινού γεύματος. Έτσι, καταφεύγουν σε επεξεργασμένες τροφές που ετοιμάζονται εύκολα και γρήγορα. Όλες αυτές οι τροφές, περιέχουν ζάχαρη και συνεπώς προσθέτουν άδειες θερμίδες. Μια έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ το 2018 έδειξε πως το 17% από τις ημερήσιες θερμίδες που καταναλώνει ο μέσος Αμερικάνος περιέχουν ζάχαρη. Το ποσοστό αυτό στα παιδιά πέφτει στο 14%. Για φαντάσου: Να θέλεις να χρησιμοποιήσεις μια έτοιμη σάλτσα για τα μακα-

ρόνια σου και, άθελά σου, να τρως ζάχαρη! Τι κάνει όμως η ζάχαρη στον οργανισμό; Και τι δεν κάνει! Ας τα δούμε. Όμως πρώτα να τονίσω ότι όσα αναφέρω πιο κάτω είναι αποτελέσματα κατάχρησης της ζάχαρης γι' αυτό άλλωστε αναφέρομαι στους «γλυκατζήδες». Αλλιώς, αν καταναλώνεις δύο με τρεις κουταλιές ζάχαρης την ημέρα με τον καφέ ή το τσάι σου, δεν χρειάζεται ν' ανησυχείς.



Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας ζάχαρης από αναψυκτικά και ροφήματα που περιέχουν ζάχαρη αυξάνει τις πιθανότητες να πάρουμε κιλά και να συσσωρεύσουμε λίπος. Αυξάνει το ρίσκο καρδιοπάθειας, την αρτηριακή πίεση και τη δημιουργία φλεγμονών. Διευκολύνει τη δημιουργία ακμής. Η παχυσαρκία, η αντίσταση στην ινσουλίνη που προκαλεί η ζάχαρη και οι φλεγμονές θεωρούνται παράγοντες που αυξάνουν τις πιθανότητες δημιουργίας καρκίνου. Προκαλεί γήρανση του δέρματος και ρυτίδες. Συνεισφέρει στη συσσώρευση λίπους στο συκώτι. Αν τα σάκχαρα στο αίμα σου είναι μονίμως αυξημένα, μπορεί να προκληθούν βλάβες στα ντελικάτα αιμοφόρα αγγεία των νεφρών με αποτέλεσμα κάποια νεφροπάθεια. Η αρθρίτιδα είναι μια φλεγμονή που χαρακτηρίζεται από πόνο στις αρθρώσεις. Οι μεγάλες δόσεις ζάχαρης ανεβάζουν τα επίπεδα του ουρικού οξέως στο αίμα αυξάνοντας τις πιθανότητες επιδείνωσης της αρθρίτιδας. Περιορίζομαι σ' αυτές τις παρενέργειες ενώ υπάρχουν κι άλλες.

Πέρα όμως από τις σωματικές βλάβες, η συστηματική χρήση μεγάλης ποσότητας ζάχαρης προκαλεί κακοκεφιά. Αν αυτή η κατάσταση είναι καθημερινή και συνοδεύεται και από χαμηλή ενεργητικότητα θα μπορούσαμε να την πούμε και κατάθλιψη. Μάλιστα, το 1975 ο William Dufty έγραψε ένα βιβλίο με τίτλο The sugar blues , το οποίο πούλησε 1,6 εκατομμύρια αντίτυπα. Το ουσιαστικό του μήνυμα είναι πως η ζάχαρη είναι ο υπ' αριθμόν ένα παράγοντας στη διατροφή μας που προκαλεί μελαγχολία. Εκείνο όμως που μου εντυπώθηκε και είναι σαν να το βλέπω τώρα, είναι δύο φωτογραφίες του συγγραφέα στο οπισθόφυλλο. Η πρώτη είναι από την εποχή που ήταν ...ζαχαρομανής. Η δεύτερη είναι 10 χρόνια αφού έκοψε εντελώς τη ζάχαρη. Στη δεύτερη φαίνεται 10 χρόνια νεότερος από την πρώτη!

Όταν είμαστε κάτω από στρες το σώμα μας

αμέσως μπαίνει στη φάση «φυγή-επίθεση» με αποτέλεσμα να εκκρίνονται διάφορες ορμόνες. Περιέργως, το σώμα έχει μια παρόμοια βιοχημική αντίδραση όταν τα σάκχαρα στο αίμα είναι χαμηλά. Αν εκείνη την ώρα φας ένα γλυκό, οι ορμόνες του στρες προκειμένου ν' αντισταθμίσουν την έλλειψη ανεβάζουν απότομα τα σάκχαρα στο αίμα. Αποτέλεσμα; Ανεξήγητο άγχος, ευερεθιστικότητα ακόμα και τρεμούλα.

Άλλο γλυκατζής και άλλο ζαχαρομανής

Οι περισσότεροι άνθρωποι που αγαπάνε τα γλυκά τα ταυτίζουν με τη ζάχαρη. Από μικρά παιδιά το γλυκό το συνδέουμε με τη ζάχαρη, το σιρόπι και το μέλι. Μεγαλώνοντας, μαθαίνουμε ότι υπάρχουν κι άλλα γλυκαντικά όπως η ζαχαρίνη, το μέλι και η στέβια, αλλά τα περισσότερα διαθέσιμα γλυκά στο εμπόριο είναι ζαχαρούχα. Τα πρώτα γλυκά χωρίς ζάχαρη κυκλοφόρησαν με το χαρακτηρισμό «για διαβητικούς» κάτι που θύμιζε αρρώστια και αποθάρρυνε τους υγιείς αγοραστές. Μετά ονομάστηκαν «γλυκά διαίτης» μια ονομασία που και πάλι τα συνέδεε με κάποια ειδική κατηγορία ανθρώπων. Κατά συνέπεια, οι περισσότεροι γλυκατζήδες που δεν τα είχαν δοκιμάσει τα θεωρούσαν «ελλιπή» ή «παρακατιανά» και τα απέφευγαν.

Αν είσαι γλυκατζής και όχι ζαχαρομανής, αυτό που θέλεις είναι «νόστιμα και υγιεινά γλυκά χωρίς ζάχαρη». Σε λίγο θα δούμε ποιες είναι οι υγιεινές γλυκαντικές ουσίες και πού θα τις βρεις. Θέλεις να πίνεις τον καφέ σου και το τσάι σου γλυκό; Κανένα πρόβλημα. Βάζεις στέβια. Μια εποχή όταν σε ρβίριζα καφέ στους επισκέπτες και τους φίλους μου, εν γνώσει τους, αντί για ζάχαρη έβαζα στέβια. Δεν θυμάμαι κάποιος να παραπονέθηκε.

Σύμφωνα με τους περισσότερους διατροφολόγους η επεξεργασμένη ζάχαρη είναι το χειρότερο συστατικό στη σύγχρονη διατροφή. Μας φορτώνει θερμίδες χωρίς καμία θρεπτική αξία. Έτσι, σύμφωνα με τους πολύ «υγιεινιστές» πρέπει να την εξαλείψουμε τελείως από τη διατροφή μας. Όμως, όπως είπαμε, σαν άνθρωποι είμαστε όλοι μας ασταθείς, αλλιώς θα ήμασταν ρομπότι! Συνεπώς, **λίγη «τρέλα» είναι απαραίτητη αν θέλουμε να διατηρούμε την ψυχική μας ισορροπία.** Όμως πόση είναι αυτή η «λίγη τρέλα» σε σχέση με τη ραφιναρισμένη ζάχαρη; Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) αρχικά έλεγε πως καλό θα ήταν η κατανάλωση ζάχαρης να μην ξεπερνά το 10% των ημερησίων θερμίδων που παίρνεις και αργότερα το κατέβασε στο 5%. Αυτό καταλήγει στα 25 γραμμάρια την ημέρα, που θα πει 6 κουτάλια του γλυκού. Αν είσαι γλυκατζής το αντέχεις. Αν είσαι ζαχαρομανής δεν το αντέχεις με τίποτα...

COOLMATTER TECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421

Για άλλες Εφημεριδούλες
και άλλα πολλά:

<https://www.pinteris.gr>

ProgressNet[®]



- Κατασκευή ιστοσελίδων & e-shop
- Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών
- Ανάπτυξη πληροφοριακών συστημάτων

www.progressnet.gr 211 18 28 724

Η χαρά τρώγεται;

Μια και μιλάμε για τη χαρά, υπάρχει μια μερίδα ανθρώπων, ανάμεσά τους και οι διατροφολόγοι, που ισχυρίζονται ότι «είμαστε ό,τι τρώμε». Προσωπικά πιστεύω πως «τρώμε ό,τι είμαστε», δηλαδή η προσωπικότητά μας καθορίζει τη διατροφή μας. Παρόλα αυτά, πιστεύω ότι η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη σωματική αλλά και στην ψυχική μας υγεία και αυτό θα το δούμε λίγο παρακάτω.

Όπως είδαμε, ένα μέρος της διατροφής μας, μάς προσφέρει ηδονή μέσα από τα γλυκά και τα νόστιμα εδέσματα. Όμως, υπάρχουν άνθρωποι που, ενώ τα γλυκά τους αρέσουν, δεν είναι ποτέ ικανοποιημένοι από το σώμα τους και ταλαιπωρούνται μια ζωή με δίαιτες και μεθόδους αδυνατίσματος. Γι' αυτό το λόγο θέλω να περιγράψω το μοντέλο της Ορθομοριακής διατροφής που βασίζεται πάνω στο πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος:

Για να καταλάβεις καλύτερα το θέμα της διατροφής, φαντάσου ότι διευθύνεις μια εταιρεία με 30 υπάλληλους. Αν έχεις κάποια καθημερινή επαφή μαζί τους, θα έχεις διαπιστώσει πως πέρα από το μισθό, ο καθένας θέλει το δικό του τρόπο επιβράβευσης. Κάποιοι ενδιαφέρονται μόνον να πληρώνονται καλά και δεν τους ενδιαφέρει τίποτε άλλο. Κάποιοι άλλοι, θέλουν να τους δίνεις τίτλους κι ας μη συνοδεύονται απαραίτητα από αύξηση μισθού. Άλλοι θέλουν να σε φωνάζουν με το μικρό σου όνομα και να σου μιλάνε στον ενικό. Κάθε υπάλληλος θέλει, όσο το δυνατόν, τη δική του επιβράβευση. Η κυρία που καθαρίζει τις τουαλέτες θέλει ν' ακούει «μπράβο κυρά Μαρία, λάμπουν τα πάντα εδώ μέσα».

Βέβαια με 30 υπαλλήλους είναι εύκολο να έχεις προσωπικές σχέσεις με όλους. Αν όμως είναι 300 είναι πολύ δύσκολο. Γι' αυτό έχεις κι ένα τμήμα Διεύθυνσης Προσωπικού. Φαντάσου τώρα τον ανθρώπινο εγκέφαλο σαν μια τεράστια εταιρεία με πάνω από 3 δισεκατομμύρια υπαλλήλους. Όπως και στη μικρή εταιρεία, έτσι κι εδώ: Διαφορετικοί υπάλληλοι, θέλουν πέρα από το βασικό μισθό (δηλαδή τις βασικές διατροφικές ουσίες) και διαφορετικά είδη επιβράβευσης. Δηλαδή, τα μόρια του εγκέφαλου έχουν κι αυτά τις δικές τους προτιμήσεις. Άλλα θέλουν σίδηρο, άλλα ψευδάργυρο και άλλα άλλες ουσίες. (Το ίδιο ισχύει και για ολόκληρο το σώμα, αλλά για να μην πλατειάσουμε, θα μείνουμε στον εγκέφαλο).

Στο σημείο αυτό, είναι σημαντικό να καταλάβουμε τη διαφορά ανάμεσα στον εγκέφαλο και το νου. Ο εγκέφαλος είναι ένα όργανο. Η λειτουργία αυτού του οργάνου είναι ο νους. Ο εγκέφαλος γνωρίζει ανά πάσα στιγμή σε ποια κατάσταση βρίσκεται κάθε όργανο του σώματος. Επικοινωνεί με τα κύτταρα και ρυθμίζει τη

λειτουργία τους. Ο νους δεν έχει πρόσβαση σ' αυτά τα δεδομένα. Δηλαδή, ο εγκέφαλός σου γνωρίζει (και ρυθμίζει) την πίεση του αίματός σου, αλλά ο νους δεν έχει πρόσβαση σ' αυτή την πληροφορία. Γι αυτό, για να μάθεις την πίεσή σου, χρειάζεσαι πιεσόμετρο. Αλλιώς, θα μπορούσε καθένας μας να λέει «αυτή τη στιγμή η πίεσή μου είναι 13/9, η θερμοκρασία μου 37,1, και η χοληστερίνη μου 126». Φαντάζεσαι τι θα γινόταν αν ο νους ασχολείτο μ' αυτά; Αν ο γενικός διευθυντής της εταιρείας ασχολείτο με την σωματική και ψυχική υγεία των υπαλλήλων, δεν θα μπορούσε ν' ασχοληθεί με τα θέματα της εταιρείας.

Ενώ ο εγκέφαλος ασχολείται με τα σωματικά κύτταρα, ο νους ασχολείται με τα θέματα της καθημερινής πραγματικότητας. Η πραγματικότητα αυτή είναι εξωτερική και εσωτερική. Η εξωτερική πραγματικότητα έχει να κάνει με την αντιμετώπιση των καθημερινών προκλήσεων της ζωής. Η εσωτερική πραγματικότητα είναι αυτά που γίνονται μέσα μας καθώς αντιμετωπίζουμε εκείνα που γίνονται... έξω μας, όπως οι σωματικές αισθήσεις, τα συναισθήματα, οι σκέψεις, και οι προθέσεις. Δύο πολύ σημαντικά κομμάτια της εσωτερικής μας πραγματικότητας είναι ο σωματικός πόνος, και το αντίθετό του πόνου που είναι η καλύτερή μας «φίλη» από την πρώτη μέρα της γέννησής μας: Η ανακούφιση.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι για να λειτουργήσει ομαλά ο εγκέφαλος, πρέπει κάθε κύτταρο του εγκεφάλου να έχει τις ουσίες που είναι απαραίτητες για την ορθή του λειτουργία. Για να λειτουργήσει ο οργανισμός ορθά, πρέπει να λειτουργούν ορθά τα κύτταρα και τα μόρια του εγκεφάλου. Αυτή είναι η Ορθομοριακή ή – για να είμαστε πιο ακριβείς – Ορθοκυτταρική προσέγγιση η οποία αποτελεί μέρος της Ολιστικής Ιατρικής. Ο εγκέφαλος μας είναι ο μόνος που γνωρίζει (για μια δεδομένη εποχή) ποιο είναι το βάρος που χρειάζεται να έχουμε. Έτσι, σύμφωνα με την Ορθομοριακή άποψη, από τη στιγμή που όλα τα κύτταρα του εγκεφάλου λειτουργούν ορθά, αυτόματα θα ρυθμιστεί και το βάρος σου.

Για να λειτουργήσουν τα εγκεφαλικά κύτταρα σωστά, πρέπει να έχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται. Για να γίνει αυτό, η διατροφή μας χρειάζεται να είναι τουλάχιστον 2000 «γεμάτες» θερμίδες την ημέρα. Ο ψυχολογικός Ε. Cheraskin υποστηρίζει πως οποιαδήποτε διατροφή είναι κάτω από 1700 θερμίδες την ημέρα βάζει σε κίνδυνο όχι μόνον τη σωματική, αλλά και την ψυχοπνευματική σου υγεία! Μάλιστα για τα ψυχολογικά προβλήματα ρωτάει: «Είναι κάτι που σε τρώει ή είναι κάτι που τρως;».

Για να τρέφονται σωστά όλα τα κύτταρα του εγκεφάλου σου, η εβδομαδιαία διατροφή σου (αν όχι η καθημερινή) χρειάζεται να περιέχει: Κρέας, ψάρι, δημητριακά, γαλακτοκομικά, λαχανικά, φρούτα και αυγά. Αν δεν καταφέρνεις να τρως απ' όλα κάθε μέρα, φρόντισε να μη λείπουν από την εβδομαδιαία διατροφή σου. Σε ποιες τροφές θα τα βρεις αυτά; Ε, ρώτα έναν διαιτολόγο· κι αυτοί οι άνθρωποι πρέπει να ζητούν...

Πάντως, καλού-κακού, αν είσαι κάτω από τα 60 και δεν υποφέρεις από τα νεφρά σου, καλό θα ήταν από Οκτώβριο μέχρι Ιούνιο να παίρνεις καθημερινά μια πολυβιταμίνη. Αυτό σου

εξασφαλίζει ότι - ανεξάρτητα από τη διατροφή σου – ο εγκέφαλός σου θα έχει καθημερινά τις βιταμίνες, τα μέταλλα και όλα τα άλλα συστατικά που του είναι απαραίτητα. Βέβαια, καλό θα ήταν να ρωτήσεις και το γιατρό σου, αρκεί να είναι ενημερωμένος και σκεπτόμενος και να μην έχει μυαλά του 1821. Ο λόγος που σταματάμε την πολυβιταμίνη από Ιούνιο μέχρι Οκτώβριο, είναι δύο. Ο κυριότερος είναι ότι την εποχή αυτή κυκλοφορούν άφθονα φρούτα και λαχανικά που είναι γεμάτα βιταμίνες. Για παράδειγμα, γνωρίζεις ότι μια φέτα καρπούζι είναι πιο χρήσιμη για τον εγκέφαλο απ' ότι ένα μήλο; Το καρπούζι περιέχει όλα τα μέταλλα που χρειάζεται ο εγκέφαλος. Μάλιστα, επειδή ο εγκέφαλος παύει να παράγει μέταλλα μετά τα 60, καλό θα ήταν οι άνθρωποι πάνω από τα 60 να καταναλώνουν μπόλικο καρπούζι.

10ος Χρόνος !
Κάθε Τετάρτη 11:00 π.μ.
ακούτε από το διαδικτυο
την εκπομπή
Χαβαλές & Επιστήμη
με τη Μαρίτα Μυρωνάκη
και τον Γιώργο Πιντέρη.
Σάββατο επανάληψη. Η διεύθυνση στο διαδικτυο είναι:
<https://onlineradiobox.com/gr/kentrokardias95/?cs=gr.kentrokardias95&played=1>

**VET CLINIC**
ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ
ΖΩΩΝ
ΣΥΝΤΡΟΦΙΑΣ
Κατερίνα Μπίρου-Παταλίδου
Κτηνίατρος D.V.M UTH
Λαοδίκης 34, 16674 Γλυφάδα
Τηλ. 210-8942429
6976911720
mpirouk@gmail.com
www.mpirouvet.gr


Συνεδρίες μέσω Skype
Πληροφορίες
pinteris@hotmail.com
210 - 96 52 336

Αν είχαμε ένα κουμπαρά.

Ο σεισμός στην Τουρκία έγινε στις 6 Φεβρουαρίου. Σήμερα, που γράφω αυτό το άρθρο είναι 20 Απριλίου. Από τότε έχουν περάσει 65 μέρες περίπου. Κι όλες αυτές τις μέρες ούτε μία Τουρκική παραβίαση του εναέριου χώρου μας. Αν είχε γίνει έστω και μία, θα ήταν είδηση. Κι όπως φαίνεται, μέχρι τις 14 Μαΐου που έχουν εκλογές και για λίγες εβδομάδες ακόμα έτσι θα πάει το πράγμα. Βέβαια, αυτό είναι πολύ ευχάριστο για μας, αλλά ταυτόχρονα είναι καλό και για την οικονομία των δύο χωρών.

Ξεκινάμε από την Τουρκία: Γνωρίζουμε πόσο τους κοστίζει σε βενζίνη και αναλώσιμα μια πτήση πάνω από το Αιγαίο; Να την υπολογίσουμε 50.000; Αν γίνονται 3 τέτοιες την ημέρα είναι 4,5 εκατομμύρια το μήνα. Συνήθως όμως γίνονται περισσότερες από 3. Μέσα σ' αυτές τις 65 μέρες συν άλλες 30 που θα προστεθούν, αν σκεφτούμε ότι γλιτώνουν από τα έξοδα 150.00 την ημέρα επί 95 = 14 εκατομμύρια δολάρια πενήντα χιλιάδες.

Το ίδιο γίνεται κι από δω. Κάθε φορά που ένα Τουρκικό αεροπλάνο παραβιάζει τον εναέριο χώρο απογειώνεται ένα Ελληνικό για να το αναχαιτίσει. Αυτό σημαίνει έξοδα και για μας. Την εποχή που γίνοντουσαν οι παραβιάσεις η εφημερίδα MetroSport έγραφε «Το ποσό των 70 εκατομμυρίων ευρώ – όσο δηλαδή κοστίζει η αγορά ενός αεροσκάφους F-35 – αγγίζει το κόστος των μέτρων που έχει ανακαταστεί να πάρει μέσα στο πρώτο 5μηνο του 2020 η κυβέρνηση προκειμένου να ανακοπεί η αυξημένη τουρκική επιθετικότητα που πλέον έχει χτυπήσει κόκκινο». Δηλαδή, γύρω στα 150 εκατομμύρια το χρόνο.



Και σκέφτομαι: Αν εμείς και οι Τούρκοι είχαμε από έναν κουμπαρά και μαζεύαμε τα λεφτά που ξοδεύουμε στις «αερομαχίες» πόσα κοινωνικά έργα θα μπορούσαμε να κάνουμε. Αλλά τώρα, που δεν αναγκαζόμαστε να πετάμε 150 εκατομμύρια το χρόνο στον αέρα, έχουμε... άλλες προτεραιότητες.

ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΜΟΥ
ΣΤΟ YouTube:
<https://www.youtube.com/@user-im6kd8gu2w/videos>