

Ο ΜΥΘΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ & ΤΟ ΟΡΘΟΜΟΡΙΑΚΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ - Η ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Η παχυσαρκία έχει σήμερα πάρει διαστάσεις επιδημίας και χαρακτηρίζεται από πολλούς επιστήμονες ως **μία από τις κυριότερες ασθένειες του πολιτισμού** και ως πρόδρομος για όλες τις υπόλοιπες παθήσεις. Τα υπέρβαρα άτομα συσσωρεύουν συνεχώς λίπος και παρά τις προσπάθειες να το μειώσουν με εντατικά προγράμματα αδυνατίσματος, το 98% των ατόμων ξαναπαίρνει τα κιλά που έχασε και μερικές φορές ακόμη περισσότερα από πριν.

Υπολογίζεται ότι στην Αμερική περίπου 80 εκατομμύρια ενήλικες και νέοι είναι τόσο παχύσαρκοι που το επιπλέον λίπος τους αντιπροσωπεύει ενέργεια ισοδύναμη με 1.3 δισεκατομμύρια γαλόνια βενζίνης - αρκετή για να κινήσει 900.000 αυτοκίνητα για ένα έτος ή για να παράγει επαρκή ηλεκτρική ενέργεια για όλες τις ανάγκες της Βοστώνης, του Σικάγου, του Σαν Φρανσίσκο και της Ουάσιγκτον μαζί για ένα έτος.

Ο ΜΥΘΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Η άποψη που επικρατεί σήμερα για τα αίτια της παχυσαρκίας βασίζεται σχεδόν αποκλειστικά στις θερμίδες. Το φαινόμενο όμως της παχυσαρκίας φαίνεται να μην είναι απλή εξίσωση θερμίδων που λαμβάνουμε και καταναλώνουμε γιατί:

- ο μεταβολισμός διαφέρει όχι μόνο από άτομο σε άτομο, αλλά και ακόμη και το ίδιο το άτομο χρειάζεται διαφορετικό αριθμό θερμίδων για τις βασικές ανάγκες του, ανάλογα με την κατάσταση της υγείας του τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή.
- οι ίδιες σωματικές δραστηριότητες απαιτούν διαφορετικό αριθμό θερμίδων κάθε φορά, όχι μόνο για κάθε άτομο, αλλά ακόμη και για το ίδιο άτομο!

Είναι αποδεδειγμένο ότι η μέτρηση των θερμίδων δεν έχει καμία επιστημονική βάση, διότι δεν έχει καμία σχέση το πόσο παχαίνουμε με το πόσες θερμίδες καταναλώνουμε, αλλά με το τι είδους είναι αυτές οι θερμίδες και το πώς τις καίει ο οργανισμός.

ΚΥΤΤΑΡΙΚΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ – Η ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Τι συμβαίνει όμως και το λίπος συσσωρεύεται υπερβολικά στο σώμα; Η **Ορθομοριακή Διατροφική Ιατρική** έχει την απάντηση. Το άτομο παχαίνει διότι έχει αρχίσει να αρρωσταίνει. Το πρώτο πράγμα που παρατηρείται σε ένα παχύσαρκο άτομο είναι δύο βασικές δυσλειτουργίες του οργανισμού του. Η πρώτη αφορά τους μηχανισμούς της όρεξης και η δεύτερη τον μεταβολισμό του. Με λίγα λόγια **θέλει να τρώει ακατάπαυστα ενώ ταυτόχρονα δεν «καίει» σωστά τις θερμίδες που παίρνει**. Με αυτή την θεώρηση τα εντατικά προγράμματα αδυνατίσματος όχι μόνο είναι άχρηστα και πολλές φορές επικίνδυνα για την υγεία, αλλά και πολύ επίπονα, όταν προσπαθούν να στερήσουν τροφή από ένα άτομο το οποίο κυριολεκτικά δεν

χορταίνει. Η ρύθμιση αυτών των λειτουργιών, όχι μόνο οδηγεί σε ομαλή και μόνιμη απώλεια βάρους, αλλά σε κάτι ακόμη πιο σημαντικό, **βελτιώνει την υγεία και την ενέργεια του ατόμου**. Ένας υγιής οργανισμός είναι προγραμματισμένος από την φύση του να διατηρεί ένα σταθερό βάρος, να νιώθει πείνα και να τρώει μόνον όταν χρειάζεται ενέργεια και θρεπτικά στοιχεία και να «καίει» πλήρως όλες τις θερμίδες που λαμβάνει. Αυτό σημαίνει ότι όλα τα κύτταρα που αποτελούν έναν υγιή οργανισμό δουλεύουν σωστά και παράγουν όλες τις ορμόνες, τους νευροδιαβιβαστές και τα ένζυμα που απαιτούνται για τη ρύθμιση των μηχανισμών της όρεξης και του μεταβολισμού, δηλαδή την ομαλή παραγωγή ενέργειας.

Όταν λοιπόν ένα άτομο θέλει να τρώει ακατάπαυστα, παίρνοντας τεράστιες ποσότητες ενέργειας από θερμίδες που μετατρέπονται σε λίπος γιατί δεν μπορεί να τις χρησιμοποιήσει σωστά, σημαίνει ότι τα κύτταρά του έχουν αρχίσει να δυσλειτουργούν. Αυτό συμβαίνει διότι το άγχος, οι τοξίνες και οι παθογόνοι οργανισμοί του περιβάλλοντος έχουν αρχίσει να υπερφορτώνουν τα συστήματα άμυνας του οργανισμού τους, τα οποία εξαρτώνται αποκλειστικά από τα χιλιάδες θρεπτικά στοιχεία της βιολογικής ισορροπημένης τροφής για να λειτουργήσουν. Στη σύγχρονη εποχή όμως, όχι μόνο τα θρεπτικά αυτά στοιχεία δεν υπάρχουν σε επαρκείς ποσότητες στην εξασθενημένη από τις εντατικές καλλιέργειες τροφές, αλλά και οι ίδιες οι τροφές που τρώμε είναι στην ουσία «αντι-τροφές», δηλαδή αυξάνουν το τοξικό φορτίο του οργανισμού αντί να του παρέχουν τα θρεπτικά στοιχεία που απαιτούνται. Έτσι, ενώ οι προκλήσεις του περιβάλλοντος σήμερα αυξάνονται, η ικανότητα του οργανισμού να τις αντιμετωπίσει μειώνεται. Το κακό είναι διπλό και εξηγεί γιατί το φαινόμενο της παχυσαρκίας είναι περισσότερο διαδεδομένο στις δυτικές κοινωνίες όπου το άγχος, η περιβαλλοντική ρύπανση και οι τροφές "σκουπίδια" είναι η καθημερινή πραγματικότητα.

Ο ΟΡΘΟΜΟΡΙΑΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Η αντιμετώπιση του προβλήματος ξεκινά από την καταπολέμηση των αιτιών που οδήγησαν με την πάροδο του χρόνου σε κυτταρικές δυσλειτουργίες, που με την σειρά τους επηρέασαν τους μηχανισμούς της όρεξης και τον μεταβολισμό. Αυτοί οι μηχανισμοί είναι γνωστοί στην Κλινική Ορθομοριακή Διατροφολογία και εδώ θα αναφέρουμε μόνο μερικούς και εν συντομία.

Η ισορροπία του σακχάρου του αίματος. Σε αυτό που πρώτα παρατηρείται ανισορροπία είναι το σάκχαρο, με αποτέλεσμα διακυμάνσεις ενέργειας και ασυγκράτητη όρεξη για γλυκά. Πολλά θρεπτικά στοιχεία όπως το χρώμιο, ψευδάργυρος και οι βιταμίνες Β3 και C είναι απαραίτητα για την ισορρόπηση του σακχάρου του αίματος σε υγιή επίπεδα.

Το άγχος και τα επινεφρίδια. Το αυξημένο άγχος προκαλεί με την πάροδο του χρόνου δυσλειτουργία των επινεφριδίων, με αποτέλεσμα μεγάλες και ανεξέλεγκτες εκκρίσεις κορτικοστεροειδών και ειδικά κορτιζόλης, η οποία μεταξύ των άλλων προκαλεί ανισορροπία του σακχάρου του αίματος και προωθεί την λιπογένεση. Οι βιταμίνες C, Β5, Β6, το μαγνήσιο και ο ψευδάργυρος είναι μερικά από τα θρεπτικά στοιχεία που είναι απαραίτητα σε αυτές τις περιπτώσεις.

Η έλλειψη ζωτικών λιπαρών Ω3 και Ω6. Η έλλειψή τους οδηγεί το άτομο στο να προσπαθεί να πάρει λιπαρά από λανθασμένες πηγές, όπως τα κορεσμένα λίπη των

τροφών ζωικής προέλευσης. Η θωράκιση του οργανισμού με τα απαραίτητα αυτά πολυακόρεστα λιπαρά είναι σημαντική για την ισορρόπηση του μηχανισμού της όρεξης.

Η δυσανεξία σε ορισμένες τροφές. Η τροφική δυσανεξία είναι στην πραγματικότητα καθυστερημένη αλλεργική αντίδραση, η οποία μπορεί να χρειαστεί από μερικές ώρες μέχρι και ημέρες για να εκδηλωθεί ως παθολογικό σύμπτωμα. Σε κάθε αλλεργική αντίδραση εμπλέκεται το ανοσοποιητικό σύστημα, το οποίο επιτίθεται στην συγκεκριμένη τροφή ή σε ουσία που περιέχεται σε αυτήν, προς την οποία εκδηλώνεται η αντίδραση. Αυτή η επίθεση εξελίσσεται σε φλεγμονή, η οποία αν δεν ελεγχθεί έγκαιρα, καταλήγει σε παθολογία ιστών και οργάνων.

Τέλος, ο καθένας θα πρέπει να αντιληφθεί ότι η εμφάνιση του σώματός του αντικατοπτρίζει πάνω από όλα την νοοτροπία του, τον τρόπο ζωής και το περιβάλλον στο οποίο ζει. *Ο μόνος λογικός και επιστημονικά αποδεδειγμένος τρόπος αδυνατίσματος και ελέγχου του βάρους μόνιμα και αποτελεσματικά είναι η αναβάθμιση της υγείας με συγκεκριμένες αλλαγές στην διατροφή και τον τρόπο ζωής.* Κανένα «μαγικό» χάπι δεν μπορεί να υποκαταστήσει αυτή την πραγματικότητα, παρά μόνο να δημιουργήσει αβάσιμες ελπίδες για γρήγορα αποτελέσματα χωρίς αλλαγές στην ζωή μας.

~.~