

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	11
Εισαγωγή.....	15
1 Η πιο πολύτιμη σύνδεση.....	47
2 Τοξίνες	81
3 Σημείο ρύθμισης σωματικού βάρους.....	141
4 Ομίχλη εγκεφάλου.....	197
5 Εγκλωβισμένες	247
6 Άγχος.....	307
7 Κατάθλιψη	349
8 Ανάκληση.....	385
Συμπέρασμα	429
Συνταγές.....	443
Ευχαριστίες	469

Πρόλογος

Μία από τις πιο συναρπαστικές εξελίξεις στον τομέα της υγείας και ευεξίας κατά την τελευταία δεκαετία ήταν η αναγνώριση ότι, αν κατανοήσουμε τη μοναδικότητα ενός ατόμου, ανοίγουμε την πόρτα σε πολύ πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση του κινδύνου και της θεραπείας ασθενειών, καθώς και για τη διατήρηση και βελτιστοποίηση της υγείας.

Αυτή η ενθαρρυντική προοπτική έχει ονομαστεί *εξατομικευμένη ιατρική* και ενσωματώνει ένα ευρύ φάσμα πληροφοριών, συμπεριλαμβανομένης της γενετικής, των τυπικών εργαστηριακών εξετάσεων, ακόμη και των πληροφοριών που προέρχονται από την ανάλυση των βακτηρίων του εντέρου ενός ανθρώπου για να στοιχειοθετηθεί, τελικά, ένα ειδικό και εξατομικευμένο πρόγραμμα για το συγκεκριμένο άτομο.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι αυτό το εν εξελίξει μοντέλο υπόσχεται μια πιο αποδοτική και αποτελεσματική υγειονομική περίθαλψη. Και, μελλοντικά, η αξία της ενσωμάτωσης μιας πιο εξατομικευμένης προσέγγισης στην άσκηση της ιατρικής θα αποκτήσει ευρύτερη αναγνώριση και εφαρμογή.

Στον αντίποδα της εξατομικευμένης ιατρικής είναι η λογική «ένα μέγεθος που ταιριάζει σε όλους», στην οποία βασίζεται σχεδόν ολοκληρωτικά η ιατρική στον δυτικό κόσμο. Αυτή η προσέγγιση αξιολογεί την «κατανόηση της ασθένειας από την οποία πάσχει ένας άνθρωπος» πολύ

περισσότερο από την «κατανόηση του ανθρώπου ο οποίος πάσχει από μια ασθένεια».

Είναι ένα σύστημα που δεν διαφοροποιεί πλήρως τις διαγνωστικές και θεραπευτικές τεχνικές που αντιπροσωπεύουν ένα «πρότυπο φροντίδας», για παράδειγμα, μεταξύ ανδρών και γυναικών. Τα παιδιά αντιμετωπίζονται απλώς ως «μικροί ενήλικες».

Η αλήθεια είναι ότι η «γυναικεία υγεία» ως ιατρική ειδικότητα έχει προσδιοριστεί ξεκάθαρα, αν και κάπως περιοριστικά. Συνήθως, ο όρος περιλαμβάνει θέματα που αφορούν αποκλειστικά γυναίκες και εστιάζει υπερβολικά στην αναπαραγωγική διαδικασία. Πιο πρόσφατα, η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει ότι ενώ τα ποσοστά για καταστάσεις όπως καρδιαγγειακές και πνευμονικές παθήσεις ή καρκίνος είναι παρόμοια μεταξύ ανδρών και γυναικών, η πορεία της νόσου και η απόκριση στη θεραπεία μπορεί να ποικίλουν σημαντικά. Αυτές οι παρατηρήσεις έχουν βοηθήσει να διευρυνθεί η κατανόηση της μοναδικότητας της υγείας των γυναικών πέρα από την αναπαραγωγή και τη σεξουαλικότητα.

Ωστόσο, είναι σαφώς περιορισμένη η αποδοχή ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές στη σύγκριση του εγκεφάλου ανδρών και γυναικών αναφορικά με τη λειτουργία, τον κίνδυνο εκδήλωσης μιας ασθένειας και την απόκριση σε θεραπεία. Οι λόγοι που αυτή η έλλειψη αναγνώρισης και η αποδοχή της παραμένουν διαδεδομένες δεν αποτελούν αντικείμενο ανάλυσης αυτού του προλόγου, αλλά σίγουρα δεν είναι συνέπεια ανεπαρκούς επιστημονικής υποστήριξης. Έρευνες δεκαετιών δείχνουν ξεκάθαρα ότι οι γυναίκες διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης διάφορων εγκεφαλικών διαταραχών όπως αυτισμός, διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), σύνδρομο Τουρέτ και δυσλεξία, αλλά διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν σκλήρυνση κατά πλάκας, κατάθλιψη, διαταραχή άγχους και νευρική ανορεξία. Μάλιστα, ο κίνδυνος που διατρέχει μια γυναίκα να εμφανίσει Αλτσχάιμερ, μια ασθένεια για την οποία δεν υπάρχει ουσιαστική θεραπεία, είναι *διπλάσιος* από αυτόν που διατρέχει ένας άνδρας, ένα στατιστικό στοιχείο που αναφέρεται ελάχιστα στα μέσα ενημέρωσης.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που παίζουν ρόλο στις διαφορές του εγκεφάλου ανάμεσα στα δύο φύλα, πολλοί από τους οποίους επιδρούν κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης. Οι παράγοντες αυτοί περιλαμβάνουν θεμελιώδεις γενετικές διαφορές μεταξύ γυναικών και ανδρών, καθώς και μεταβλητότητα αναφορικά με τον τρόπο λειτουργίας των ορμονικών και περιβαλλοντικών επιδράσεων ανάλογα με το φύλο. Οι ορμονικές και περιβαλλοντικές επιδράσεις έχουν άμεσο αντίκτυπο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, καθώς και δευτερογενείς επιδράσεις μέσω του μηχανισμού μεταβολής της γονιδιακής έκφρασης.

Αυτοί και άλλοι μηχανισμοί, και οι μοναδικές τους εκδηλώσεις που σχετίζονται με το φύλο, παραμένουν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας και προσδίδουν μετρήσιμες διαφορές στον εγκέφαλο των γυναικών σε σύγκριση με των ανδρών όσον αφορά τη δομή, όπως αυτή υπολογίζεται από την εξελιγμένη απεικονιστική τεχνολογία. Ο τρόπος με τον οποίο αυτές οι φυσικές διαφορές επηρεάζουν τη φυσιολογία, τη λειτουργία και τη συμπεριφορά είναι καθοριστικής σημασίας για έναν αναδυόμενο όγκο ερευνών.

Ωστόσο, παρά την πλήρη κατανόηση αυτών των μηχανισμών, πολλά σημαντικά θέματα που σχετίζονται με τον εγκέφαλο και που απασχολούν τις γυναίκες ανταποκρίνονται με εντυπωσιακό τρόπο όταν υπάρχει αλλαγή στον τρόπο ζωή τους.

Στις σελίδες που ακολουθούν, η δρ Σάρα Γκόντφριντ επεξηγεί την επιστήμη που υποστηρίζει την έως σήμερα πολιτικώς μη ορθή αντίληψη ότι οι εγκέφαλοι ανδρών και γυναικών είναι διαφορετικοί. Εξετάζει με επιδέξιο τρόπο πώς αυτές οι διαφορές εκδηλώνονται σε πολλά από τα ευρέως διαδεδομένα ζητήματα που μαστιίζουν τις σύγχρονες γυναίκες, όπως αδυναμία, αύξηση βάρους, εθισμός, κατάθλιψη, άγχος και εξάντληση, και πόσο θεμελιώδης είναι η σύνδεση μεταξύ εγκεφάλου και σώματος στη συνολική υγεία και ευεξία.

Αυτή η σύνδεση διερευνάται περαιτέρω στο πλαίσιο καταστάσεων όπως πεπτικές διαταραχές, κατακράτηση υγρών και χημική ευαισθησία.

Αλλά η αληθινή ευλογία του βιβλίου που κρατάτε είναι το υλοποιη-

σιμο σχέδιο που βασίζεται στην επιστήμη αυτή και που ανοίγει τον δρόμο για την ανάκτηση της βέλτιστης υγείας. Το Πρωτόκολλο του Εγκεφαλικού Σώματος που δημιούργησε η συγγραφέας προσφέρει ένα ισχυρό, φιλικό προς τους αναγνώστες πρόγραμμα που τους δίνει την ευκαιρία να αξιοποιήσουν τις γνώσεις που παρουσιάζει η δρ Γκόντφριντ για να επιφέρει μια πολυαναμενόμενη, θετική αλλαγή στο μέλλον της υγείας – για όλες τις γυναίκες.

Δρ Ντέιβιντ Περλμάτερ
Μάιος 2018
Νέιπλς, Φλόριντα

Εισαγωγή

Οι περισσότερες γυναίκες, στην πραγματικότητα, δεν δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στο σώμα μας. Η ύπαρξή μας εκπορεύεται μόνο από το κεφάλι μας, αγνοώντας το υπόλοιπο. Έτσι μαθαίνουμε να επιβιώνουμε οι «έξυπνες γυναίκες», αλλά αυτός ο τρόπος ζωής δεν είναι υγιής μακροπρόθεσμα. Παρά την ιατρική εκπαίδευσή μου, αυτό ήταν κάτι που έπρεπε να μάθω με σκληρό τρόπο. Όταν αναγκάστηκα να αντιμετωπίσω ένα σοβαρό πρόβλημα στην υγεία μου, ανακάλυψα ότι όσα γνωρίζουμε για να μπορούμε να βελτιώσουμε και να αλλάξουμε το σώμα μας είναι ελλιπή. Τώρα είμαι εδώ για να σας διδάξω πώς να κάνετε μεταξύ του σώματός σας και του εγκεφάλου σας την κρίσιμη σύνδεση που θα σας βοηθήσει να ανθίσετε. Θα σας εξηγήσω πώς η αόριστη έλλειψη ευεξίας συνδέεται με έναν ασθενή δεσμό ανάμεσα στον εγκέφαλο και στο σώμα – και πώς αυτό μπορεί να διορθωθεί, ξεκινώντας από τη διατροφή.

Ο εγκέφαλος ελέγχει κάθε πτυχή του σώματος, της υγείας, των καθημερινών λειτουργιών και των σχέσεών μας. Όταν ένας από αυτούς τους τομείς καταρρέει, το ίδιο κάνει και ο εγκέφαλος – και αντιστρόφως. Εάν είστε μία από τις εκατομμύρια γυναίκες που υποφέρουν από διάσπαση προσοχής, άγχος, κατάθλιψη, εθισμό, προβληματική μνήμη, καταβολή, εξάντληση και άλλα προβλήματα που φαινομενικά σχετίζονται με τον εγκέφαλο, τότε αυτό το βιβλίο είναι για εσάς. Εάν είστε μία από τις μισό δισεκατομμύριο γυναίκες που εμφανίζουν κάποια φλεγμο-

νή η οποία σάς θέτει σε κίνδυνο για κάποια από αυτές τις καταστάσεις – όπως και δυσκολία στην απώλεια ή επίμονη αύξηση βάρους–, τότε αυτό το βιβλίο είναι και για εσάς. Εάν έχετε αδερφή, μητέρα, κόρη, σύζυγο ή φίλη με οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, χρειάζονται τη βοήθεια που περιγράφει αυτό το βιβλίο. Εάν δεν αντιμετωπιστούν, αυτά τα ενοχλητικά συμπτώματα μπορεί να καταστρέψουν τον εγκέφαλο και να πυροδοτήσουν πρόωρα τη γνωστική και σωματική παρακμή. Ωστόσο, όλα αυτά τα συμπτώματα έχουν τη ρίζα τους όχι μόνο στον εγκέφαλο, αλλά και στο σώμα.

Γιατί, λοιπόν, δεν μιλούν όλοι γι' αυτή την κρίσιμη σύνδεση μεταξύ εγκεφάλου και σώματος που επηρεάζει όλα όσα κάνουμε; Ο λόγος είναι ότι πιστεύουμε πως ο εγκέφαλος είναι υπεύθυνος – πως το σώμα ακολουθεί τυφλά τις εντολές του εγκεφάλου, λες και η οδηγία κινείται μόνο προς μία κατεύθυνση, από τον εγκέφαλο στο σώμα. Αλλά ανακάλυψα ότι αυτό δεν είναι αλήθεια. Η οδηγία είναι αμφίδρομη.

Η έρευνά μου ξεκλείδωσε μια ζωτικής σημασίας πληροφορία που έλειπε ως σήμερα, η οποία έχει τεράστια αξία για τις γυναίκες: Ο εγκέφαλος είναι το απόλυτο κέντρο παραγωγής όλων των ενεργειών του σώματος, αλλά δεν μπορεί να έχει κάποιος έναν υγιή εγκέφαλο εάν το σώμα είναι εκτός λειτουργίας – ούτε μπορεί να έχει υγιές σώμα, εάν ο εγκέφαλος βρίσκεται σε σύγχυση. Αυτή η θεμελιώδης αλληλεξαρτώμενη σχέση τους είναι απαραίτητη για τη μακροπρόθεσμη υγεία και ισορροπία. Η σύνδεση μεταξύ εγκεφάλου και σώματος είναι, ταυτόχρονα, αλληλεξαρτώμενη και αλληλοϋποστηριζόμενη. Δημιούργησα έναν νέο όρο για να εκφράσω αυτή τη θεμελιώδη διασύνδεση: *εγκεφαλικό σώμα* (brain body).

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι το γυναικείο εγκεφαλικό σώμα είναι διαφορετικό από το ανδρικό. Κάτι που λειτουργεί για τους άνδρες δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι λειτουργεί αυτονόητα για τις γυναίκες, γιατί δεν είμαστε απλώς μικρότερες σε μέγεθος εκδοχές των ανδρών. Οι τοξίνες απομακρύνουν τον εγκέφαλο από το σώμα, και οι γυναίκες είναι συχνά πιο ευάλωτες στις τοξίνες. Ομοίως, το εγκεφαλικό σώμα καταρρέει διαφορετικά στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες. Γι'

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑΡΡΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Άγχος και αίσθηση πως έχετε αναλάβει υπερβολικά πολλές υποχρεώσεις, σαν να βρίσκεστε σε διαρκή κίνηση, αλλά δεν σημειώνετε πρόοδο.
- Αύξηση βάρους, αύξηση στην περιφέρεια της κοιλιάς, δυσκολία στην απώλεια βάρους.
- Κατακράτηση υγρών, αίσθηση έντονου πρηξίματος, θαμπό δέρμα, αυξημένη ευαισθησία σε χημικά.
- Ομίχλη εγκεφάλου, βραδύτητα, προβλήματα συγκέντρωσης ή δυσκολία να σκεφτείτε καθαρά, χαμηλός ρυθμός στις διανοητικές επεξεργασίες.
- Απραξία, μειωμένη ενσυναίσθηση, κοινωνική απομόνωση ή αίσθημα ανάγκης για κυριαρχία ή έλεγχο.
- Σύνδρομο διαρρέοντος (ή διαπερατού) εντέρου, το οποίο μπορεί να εμφανιστεί ως εξής: αέρια, μετεωρισμός και δυσφορία, καούρες (γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση), δυσκοιλιότητα, διάρροια.
- Αίσθημα συντριβής, έντονη ανησυχία ή άγχος.
- Δυσκολία να κοιμηθείτε ξεκούραστα όλη τη νύχτα.
- Βαθιά κόπωση, κατάθλιψη, παρορμητικότητα, επιθετικότητα.
- Έντονη λιγούρα για ζάχαρη, αλκοόλ ή γαλακτοκομικά που δεν μπορείτε να αγνοήσετε.
- Τάση εθισμού προς φαγητό, αλκοόλ, άσκηση, αγορές, μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή το smartphone σας.
- Μονίμως ξινισμένη έκφραση στο πρόσωπο.
- Αίσθημα έλλειψης κυριαρχίας, ελευθερίας ή ασφάλειας για την υγεία ή το μέλλον σας.
- Αίσθηση πως η βραχυπρόθεσμη μνήμη σας κάνει λάθη.

αυτό δεν προκαλεί εντύπωση ότι τα ποσοστά άγχους, κατάθλιψης, αϋπνίας και Αλτσχάιμερ είναι διπλάσια από αυτά των ανδρών! Ανέπτυξα τη Δίαιτα του Εγκεφαλικού Σώματος (Brain Body Diet) για να βοηθήσω τις γυναίκες να επιδιορθώσουν αυτόν τον δεσμό, επειδή η σχέση μεταξύ σώματος και εγκεφάλου είναι ένα ουσιαστικό θεμέλιο για να λειτουργήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο σήμερα και να προστατεύσουν το σώμα και τον νου τους στο μέλλον.

Στη Δίαιτα του Εγκεφαλικού Σώματος, το φαγητό και ο τρόπος ζωής

είναι τα βασικά «φάρμακα» που επιλέγουμε. Σε αντίθεση με τα φάρμακα στιγμιαίας δράσης που στοχεύουν συγκεκριμένα –εγκεκριμένα από τις ασφαλιστικές εταιρείες– συμπτώματα, οι αλλαγές στον καθημερινό τρόπο ζωής είναι θεραπευτικές και συμβάλλουν στην αποκατάσταση της υγείας για την πλειονότητα των ανθρώπων, επειδή ενεργοποιούν την έμφυτη ικανότητα του σώματος να αποκαθιστά και να διατηρεί την ισορροπία του. Ας το παραδεχτούμε: τα φαρμακευτικά σκευάσματα που συνταγογραφούνται για προβλήματα του εγκεφαλικού σώματος ενέχουν κινδύνους για την υγεία, έχουν περιορισμένη επιτυχία και, το σημαντικότερο, μπορούν να διαταράξουν τους ευαίσθητους θεραπευτικούς μηχανισμούς του σώματος. Αντ’ αυτών, θα σας δείξω πώς να αντιστρέψετε ή να αποτρέψετε την κατάρρευση του εγκεφαλικού σώματος με θρεπτικά συστατικά από υγιεινές τροφές, η αποτελεσματικότητα των οποίων είναι τεκμηριωμένη, με εύκολα εφαρμόσιμο επανασχεδιασμό του τρόπου ζωής σας, συγκεκριμένες ασκήσεις και πρακτικές που ευνοούν τη σύνδεση εγκεφάλου/σώματος, συμπληρώματα διατροφής υψηλής ποιότητας και, περιστασιακά, ορμόνες σε χαμηλές δόσεις. Στην αρχαία Ελλάδα, μια τέτοια συνταγή ονομαζόταν *δίαιτα* – ένας καθορισμένος τρόπος ζωής που περιλαμβάνει τακτική, καθημερινή ενασχόληση, όχι όπως χρησιμοποιούμε τη λέξη σήμερα για μια συγκεκριμένη διατροφική αγωγή ως βραχυπρόθεσμο μέσο με στόχο να φέρει ένα αποτέλεσμα. Αυτό που εννοώ όταν λέω «καθορισμένος τρόπος ζωής» είναι ένα εξατομικευμένο ιατρικό πρωτόκολλο που αφορά τον τρόπο ζωής. Επιτρέψτε μου να σας προσκαλέσω στο ιατρείο μου, να μάθετε τι είναι το εγκεφαλικό σώμα και πώς μπορούμε μαζί να αποκαταστήσουμε τα κομμάτια του δικού σας, ώστε να απολαμβάνετε τη μεγαλύτερη δυνατή υγεία και ευεξία. Ετοιμαστείτε – ξεκινάμε αμέσως τώρα!

Ορισμένα συμπτώματα αντανακλούν ένα εγκεφαλικό σώμα που έχει χάσει την ισορροπία του. Αυτά είναι ιερά μηνύματα, όχι ασθένειες που πρέπει να τιθασευτούν μέσω φαρμακευτικής αγωγής. Αν δεν αντιμετωπιστούν σωστά, αυτές οι καταστάσεις δεν υποχωρούν απλώς. Επι-

βαρύνουν τον εγκέφαλο και το σώμα σε σημείο που δημιουργούν πιο σοβαρές παθήσεις, οι οποίες είναι δύσκολο να αντιστραφούν, καθώς αυτά τα συμπτώματα μορφοποιούν σταδιακά όλο και πιο ισχυρά νευρικά μονοπάτια ως τον εγκέφαλο, σαν ένα ποτάμι που διαβρώνει το έδαφος στο πέρασμά του και σχηματίζει ένα φαράγγι. Είναι δύσκολο να δημιουργήσετε νέο ποτάμι ή νέα μονοπάτια, αλλά το βιβλίο μου σας παρέχει τα εργαλεία που χρειάζεστε για να ξεκινήσετε να σκάβετε.

Το θεμέλιο ενός υγιούς εγκεφαλικού σώματος

Οι περισσότεροι θεωρούμε δεδομένο τον εγκέφαλο. Σκεφτείτε το εξής: ο εγκέφαλος αντιπροσωπεύει μόνο το 2 έως 3% του συνολικού σωματικού βάρους, αλλά καταναλώνει το 25% της γλυκόζης του σώματος, το 20% του οξυγόνου και το 20% της καρδιακής παροχής. Συνεπώς, το ¼ των καυσίμων σας πηγαίνει στον εγκέφαλο, μαζί με το ⅕ του οξυγόνου και του αίματός σας. Αυτό σημαίνει ότι ο ρόλος του εγκεφάλου είναι μεγαλύτερος από οποιοδήποτε άλλο όργανο στο σώμα σας σε σχέση με τον μεταβολισμό – δηλαδή την απορρόφηση των καυσίμων που βάζετε στο σώμα σας. Άρα, αν υπάρχει πρόβλημα με τον μεταβολισμό στον εγκέφαλο, το πρόβλημα θα γίνει αισθητό σε όλο το σώμα.

Η τροφή έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει ή να βλάψει πρώτα το έντερο, μετά τον εγκέφαλο και, τέλος, το υπόλοιπο σώμα. Το φαγητό είναι πληροφορία όχι μόνο για το DNA των κυττάρων, αλλά και για το DNA των μικροβίων στο έντερο, γνωστό ως μικροβίωμα (σκεφτείτε το ως το δεύτερο γονιδιώμά σας). Ό,τι τρώτε καθορίζει τη γονιδιακή έκφραση, τα επίπεδα ορμονών, την ανοσολογική δραστηριότητα – ακόμη και τα επίπεδα στρες στο έντερο, στον εγκέφαλο και στο υπόλοιπο σώμα σας. Και όχι μόνο αυτό, αλλά μια αλλαγή στο φαγητό που καταναλώνετε μεταβάλλει ραγδαία τη δραστηριότητα της μικροβιακής χλωρίδας του εντέρου – εντός μίας έως τεσσάρων ημερών και, σε ορισμένα γονίδια, εντός έξι ωρών. Αυτό θα πει ταχύτητα. Και όταν η μικροβιακή χλωρίδα

αλλάζει, το ίδιο κάνει και ο εγκέφαλός σας. Γι' αυτό τα θεραπευτικά συστατικά έχουν σημασία.

Στην εξατομικευμένη ιατρική του τρόπου ζωής (lifestyle medicine), όταν δεν νιώθουμε απολύτως υγιείς, το πρώτο πράγμα που εξετάζουμε είναι η σύνδεση εντέρου-εγκεφάλου, ξεκινώντας με το φαγητό (η συμβατική ιατρική ξεκινά με φάρμακα). Η φιλοσοφία «πρώτα το φαγητό» είναι το θεμέλιο ενός δυνατού και υγιούς εγκεφαλικού σώματος. Αν αγνοήσετε τα συμπτώματα, αυξάνετε τον κίνδυνο σοβαρής μείωσης στις γνωστικές λειτουργίες και άλλων προβλημάτων εγκεφάλου/σώματος που θα μπορούσαν να εμφανιστούν στο μέλλον νωρίτερα απ' ό,τι θα περιμένατε αν δεν φροντίσετε το εγκεφαλικό σώμα σας τώρα.

Πώς είμαι τόσο σίγουρη; Ας δούμε τα οιστρογόνα. *Τα οιστρογόνα είναι ο βασικός ρυθμιστής του γυναικείου εγκεφαλικού σώματος.* Στον εγκέφαλο, τα οιστρογόνα εκτελούν βασικές βιολογικές λειτουργίες όπως η μεταφορά γλυκόζης, ο μεταβολισμός και η μιτοχονδριακή λειτουργία – ο τρόπος παραγωγής ενέργειας. Στον οργανισμό, τα οιστρογόνα προστατεύουν από την αύξηση βάρους, την ανεξέλεγκτη όρεξη, την αντίσταση στην ινσουλίνη, τον διαβήτη και τον καρκίνο. Με λίγα λόγια, τα οιστρογόνα κάνουν εκατοντάδες δουλειές πέρα από τις συνηθισμένες γυναικείες λειτουργίες που μπορεί να σκεφτεί κανείς, όπως η ανάπτυξη μαστών και γοφών. Όταν τα επίπεδα των οιστρογόνων αρχίζουν να μειώνονται μετά την ηλικία των σαράντα στην περιεμμνόπαυση, αρχίζει να αναπτύσσεται μια σειρά συμβάντων που οδηγούν σε μεγαλύτερο κίνδυνο για εμφάνιση αϋπνίας, άγχους, κατάθλιψης, εγκεφαλικού επεισοδίου, άνοιας και Αλτσχάιμερ. Η κατάσταση που συμβαίνει μόνο στις γυναίκες είναι αυτή η ξαφνική απώλεια οιστρογόνων και ο τρόπος που κάνει τον μεταβολισμό του εγκεφαλικού σώματος να παραπαίει και, στη συνέχεια, να μειώνεται δραματικά, θέτοντας τις γυναίκες σε σοβαρό κίνδυνο για εμφάνιση μελλοντικής νόσου. Ο μεταβολισμός επιβαρύνεται περαιτέρω από την αλλαγή στον τρόπο που συνδιαλέγονται τα οιστρογόνα με τους άλλους χημικούς αγγελιαφόρους στο σώμα, όπως η λεπτίνη (η ορμόνη που σας λέει να αφήσετε κάτω το πιρούνι), η

γκρελίνη (η ορμόνη που σας λέει να σηκώσετε το πιρούνι), η αδιπονεκτίνη (η ορμόνη που λέει στο σώμα σας να κάψει λίπος) και η σφαιρίνη, που δεσμεύει τις ορμόνες του φύλου σας (το σφουγγάρι που απορροφά τα αυξημένα επίπεδα άλλων ορμονών φύλου, συμπεριλαμβανομένων των οιστρογόνων). Μερικές γυναίκες διαχειρίζονται καλά την απώλεια οιστρογόνων που ξεκινά στα σαράντα τους. Οι περισσότερες, όμως, όχι. Αν έχετε περάσει τα σαράντα και δεν είστε ευχαριστημένες με τον τρόπο που αλλάζει το σώμα σας, ίσως το εγκεφαλικό σώμα σας δυσλειτουργεί, οπότε χρειάζεστε τη βοήθεια αυτού του βιβλίου.

Αυτό που πρέπει να καταλάβετε για τη σύνδεση εγκεφάλου/σώματος είναι το εξής: η σύνδεση αυτή είναι το κλειδί για την υγεία σας, σε όποια φάση της ζωής σας και αν βρίσκεστε. Η σύνδεση αυτή κρατά το κλειδί για την αναστροφή πολλών χρόνιων συμπτωμάτων, για τα οποία μέχρι σήμερα ίσως πιστεύατε πως απλώς έπρεπε να τα υπομείνετε και να ζήσετε μαζί τους. Αν δυσκολεύεστε να χάσετε βάρος, να κοιμηθείτε τη νύχτα, να έχετε περισσότερη ενέργεια, να νιώσετε περισσότερη χαρά ή απλώς να βελτιώσετε την υγεία και τη μακροζωία σας, το βιβλίο αυτό είναι η απάντηση που ψάχνατε.

Σε πιο μακροπρόθεσμο επίπεδο, το να δώσουν οι γυναίκες προσοχή στο εγκεφαλικό σώμα τους, να διαχειριστούν τα οιστρογόνα τους και να είναι ταυτόχρονα «προστατευτικές και στοργικές» (tend-and-befriend response) ως απόκριση στο στρες κάθε είδους αποτελεί επείγουσα βιολογική επιταγή. Το να φροντίζει και να στηρίζει κανείς πρώτα τον εαυτό του και μετά τους άλλους παρέχει κάτι ουσιαστικό και βαθύ: ψυχική, σωματική και εγκεφαλική ανοσία ενάντια σε προσβολές κάθε είδους: τοξίνες, περιττή φλεγμονή και –το πιο ανησυχητικό όλων– το ακυβέρνητο όχημα του άγχους. Αυτή η ασυλία είναι το αντίστροφο όφελος όταν το μυαλό και το σώμα σας συμμαχούν. Όταν οι γυναίκες δεν δίνουν τη δέουσα προσοχή σε αυτή τη θεμελιώδη βιολογική ανάγκη, το αποτέλεσμα είναι μεγαλύτερη συσσώρευση τοξινών, υπερβολική φλεγμονή, επιθετικότητα, παρορμητικότητα και τα προειδοποιητικά σημάδια που αναφέρονται στο πλαίσιο στη σελίδα 17. Σκεφτείτε τη φλεγμονή ως ένα

άσχημο έγκαιμα πρώτου βαθμού που ληστεύει αθόρυβα εγκεφαλικά κύτταρα και τις συνδέσεις μεταξύ τους, κάνοντάς σας παχιές, κουρασμένες και άτονες.

Πώς έμαθα τυχαία για τη σύνδεση εγκεφάλου/σώματος

Το 2015 έκανα μια σημαντική ανακάλυψη για το εγκεφαλικό σώμα και αυτό που συνειδητοποίησα είναι ότι η σύνδεση δεν είναι προφανής. Το έμαθα με σκληρό τρόπο: έχασα τις αισθήσεις μου, κατέρρευσα και χτύπησα το κεφάλι μου.

Θα πίστευε κανείς ότι ήμουν ο ορισμός της «έξυπνης γυναίκας»: για-τρός με διδακτορικό, με σπουδές σε κορυφαία πανεπιστήμια, με μια επι-τυχημένη καριέρα στον χώρο της ιατρικής για περισσότερα από είκοσι πέντε χρόνια – και συγγραφέας πολλών βιβλίων στη λίστα των μπεστ σέλερ των *New York Times*.

Αλλά αν έριχνε κανείς μια ματιά στη βιοχημεία μέσα στα κύτταρα και στους ιστούς μου, θα έβλεπε εμφύλιο πόλεμο. Δεν θα μπορούσε να το μαντέψει κάποιος τη στιγμή της πτώσης μου, αλλά η κοιλιά μου ήταν καλυμμένη με φλύκταινες που προκαλούσαν φαγούρα και έκζεμα, οι οποίες είχαν προκληθεί από έναν συνδυασμό διαπερατού εντέρου, αλ-λεργικής αντίδρασης και μη ισορροπημένων εντερικών μικροβίων, και φλεγμονής (και κάποια από τα ενδύματα που φορούσα, ειδικά τα στενά εσώρουχα για τη σμίλευση της σιλουέτας, δεν βοηθούσαν).

Εκείνη την εποχή, όταν υπήρχε κάτι που δεν μου άρεσε στο σώμα μου, η μέθοδός μου ήταν να πάρω μια απόφαση, να αλλάξω κάτι σε αυτά που έκανα και να το ακολουθήσω απαρέγκλιτα, σαν δικτάτορας. Κοιτάζοντας την περίοδο αυτή αναδρομικά, βλέπω πως οι πράξεις υπα-γορεύονταν από φόβο· φόβο μήπως καταλήξω παχιά, διαζευγμένη, απο-ξενωμένη από τα παιδιά μου, μόνη, άστεγη, άπορη... και άλλες ανάλογες άγριες ιδέες. Ο φόβος, πράγματι, λειτουργεί ως μέσο εκκίνησης – να

χάσετε μερικά κιλά, να εργάζεστε λιγότερο, να είστε πιο υπομονετικές με τα παιδιά. Αλλά για εμένα, όταν ο φόβος άρχιζε να φθίνει, επέστρεφα πάντα στις κακές μου συνήθειες και στις πυροσβεστικές λύσεις της πλάκας, όπως να τρώω πολύ τσίτσκεϊκ με την ελπίδα να αλλάξει η συναισθηματική μου κατάσταση, να βάζω τελεία στον γάμο μου, να ζω απόλυτα το δράμα μου και, γενικά, να δουλεύω και να πιέζομαι σκληρότερα. Γενικά, προσπαθούσα να διαχειριστώ την ένταση και την απογοήτευσή μου, απολαμβάνοντας ένα μανικιούρ-πεντικιούρ, το οποίο απλώς πρόσθετε περισσότερες τοξίνες στο μείγμα και έκανε τα προβλήματα της σύνδεσης εγκεφάλου/σώματος χειρότερα.

Αντιλαμβάνομαι ότι καθεμία μπορεί να προσεγγίζει τα προβλήματα της ζωής της με διαφορετικό τρόπο. Τείνω να βρίσκομαι στην αυστηρή πλευρά. Όποτε ήθελα να χάσω βάρος, ακολουθούσα εξαντλητικούς κανόνες. Έχω συνεργαστεί με πολλές γυναίκες που συντάσσονται με την ενδοτική πλευρά, οπότε όταν νιώθουν αγχωμένες, απογοητευμένες ή παχιές, λένε: «Λοιπόν, αυτή η σοκολάτα μου αξίζει». Ή: «Είναι ώρα γι' αυτό το ποτήρι κρασί».

Το καταλαβαίνω. Αυτό που θέλω να πω είναι ότι, ενώ η καθεμία από εμάς μπορεί να αντιδρά με διαφορετικούς τρόπους, όλες έχουμε τις δικές μας συνήθειες. Τις πυροσβεστικές μας λύσεις. Οι δικές μου ήταν να βάζω περισσότερους κανόνες, να θάβω τον εαυτό μου στη δουλειά και να απομακρύνομαι από τον άνδρα μου – η δική σας μπορεί να είναι πατάτες τηγανητές ή διασκέδαση σε κάποιο παρακμιακό μέρος.

Αλλά κάποια στιγμή έπεσα και χτύπησα το κεφάλι μου, και αυτό άνοιξε μπροστά μου έναν εντελώς νέο κόσμο. Περνούσα ένα χαλαρό βράδυ με φίλους. Και –όπως καταλαβαίνω πλέον– όλη την ημέρα αγνοούσα συστηματικά τα μηνύματα που έστελνε το σώμα μου, λέγοντάς μου ότι ήταν αφυδατωμένο. Το πίεζα υπερβολικά. Δεν είχα φάει και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μου ήταν πολύ χαμηλά. Υπερβολικό στρες. Λίγος ύπνος.

Είχα φροντίσει να έχω όλες τις προδιαγραφές για μια μεγαλοπρεπή πτώση.

Στεκόμουν στην κουζίνα και λιποθύμησα – απλώς έχασα ξαφνικά τις αισθήσεις μου. Ο εγκέφαλός μου έκανε ό,τι ήταν εξελικτικά προγραμματισμένος να κάνει σε μια κατάσταση κρίσης: κατέβασε ρολά. Σαν ένα λειτουργικό σύστημα που παγώνει ξαφνικά, σταμάτησε η ροή του αίματος στον εγκέφαλο και έχασα τις αισθήσεις μου. Έπεσα με δύναμη στα κρύα πλακάκια του πατώματος και χτύπησα το πίσω μέρος του κεφαλιού μου τόσο δυνατά που μετά εμφάνισα σπασμούς οι οποίοι αποδόθηκαν στο χτύπημα.

Όταν χτύπησα το κεφάλι μου, διαγνώστηκα με σοβαρή διάσειση, ένα είδος τραυματικής εγκεφαλικής βλάβης. Στην αρχή, ένιωθα απελπισία γιατί είχα πέσει σε ένα μυστηριώδες κενό που οι περισσότεροι γιατροί δεν γνωρίζουν και δεν μπορούν να δώσουν λύση. Ως αποτέλεσμα, μετά τα επείγοντα και τα ιατρεία, με έστειλαν στο σπίτι μου με τις τυπικές συστάσεις ενός συστήματος υγειονομικής περίθαλψης που δεν ήξερε τι να με κάνει: *να μένετε ξαπλωμένη σε ένα σκοτεινό δωμάτιο, να μειώσετε το άγχος σας, να προσπαθήσετε να είστε ήρεμη, να δώσετε στον εαυτό σας χρόνο.* Στο μεταξύ, τα συμπτώματά μου επιδεινώνονταν. Ήξερα ότι κάτι δεν πήγαινε καλά, οπότε ξεκίνησα να μελετάω για να βρω τις βιολογικές επιταγές που λειτουργούσαν πίσω από τις εκδηλώσεις των συμπτωμάτων μου. Ήταν τρομακτικό – μέχρι που βρήκα τη βασική αιτία... και μετά τη λύση.

Ναι, η πτώση μου ήταν τραυματική και τρομακτική, αλλά έκανε και κάτι ακόμα: μου άλλαξε τη ζωή. Πριν λιποθυμήσω, ήξερα ελάχιστα για τον ρόλο του εγκεφάλου στην αποκατάσταση του σώματος. Είχα τις ιατρικές γνώσεις που δίνουν τα βιβλία, αλλά οι γνώσεις αυτές ήταν μόνο μέρος ενός πολύ πιο περίπλοκου ζητήματος. Με την πτώση στο έδαφος, δεν είχα προκαλέσει απλώς βλάβη στο αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου μου, αλλά από αυτή την τραυματική εγκεφαλική βλάβη αναδύθηκα κυριολεκτικά άλλος άνθρωπος. Από πιστοποιημένη γιατρός που νόμιζα ότι ήξερα τη σημασία του εγκεφάλου έγινα ταπεινή και γεμάτη δέος μπροστά στις νευρολογικές δυνάμεις του ανθρώπινου σώματος. Έτσι ξεκίνησε η αναζήτησή μου να γίνω κάτι περισσότερο από μια ικανή γυναικολόγος. Ήταν πλέον θεμελιώδους σημασίας για

εμένα να καταλάβω τον κεντρικό ρόλο του εγκεφάλου στη θεραπεία του σώματος.

Αυτά είναι τα διδάγματα που μεταφέρω σ' εσένα, αγαπητή αναγνώστρια.

Μέχρι τη στιγμή που χτύπησα το κεφάλι μου, σίγουρα δεν ήξερα ότι χρειαζόμουν να αποκαταστήσω τη σύνδεση εγκεφάλου/σώματος. Ήταν μια σύνδεση την οποία σκεφτόμουν από σπάνια ως ποτέ. Η κατάρρευσή μου επέφερε κάτι σαν φώτιση. Στα σαράντα και κάτι εκείνη την εποχή, βρίσκονται σε καλή ορμονική κατάσταση λόγω της δουλειάς μου. Οι βασικές ορμόνες μου –οιστρογόνα, προγεστερόνη, θυρεοειδής, τεστοστερόνη, ακόμη και η κορτιζόλη– βρίσκονταν σε ισορροπία. Ωστόσο, παρόλο που δεν ήμουν πλέον ορμονικός εφιάλτης, δεν τιμούσα τις βιολογικές ανάγκες ενός γυναικείου εγκεφάλου. Ήμουν περισσότερο μπουλντόζα παρά γυναίκα. Το αποτέλεσμα ήταν πως είχα χάσει το σύστημα ελέγχου και ισορροπιών στον εγκέφαλό μου και έπρεπε να δημιουργήσω ξανά ομοιότητα – μια κατάσταση σωματικής, νοητικής και πνευματικής ισορροπίας. Στις επόμενες σελίδες, θα διαβάσετε πώς μπορείτε να διαχειριστείτε όλες αυτές τις καταστάσεις.

Αυτά που ανακάλυψα άλλαξαν ριζικά την κατανόησή μου για το πώς μπορώ να θεραπεύσω το ανθρώπινο σώμα. Όπως αποδεικνύεται, *όταν κανείς φροντίζει το εγκεφαλικό σώμα του, στην ουσία φροντίζει όλα τα συστήματα του σώματος*: σωματικό βάρος, άγχος, κατάθλιψη, τάσεις εθισμού, σεξουαλική διάθεση, καρδιά και κυκλοφορικό σύστημα, γαστρεντερικό και ανοσοποιητικό, και, φυσικά, το ενδοκρινικό σύστημα, από τον θυρεοειδή έως τα αναπαραγωγικά όργανα. Η αποκατάσταση του εγκεφάλου επιλύει τόσα πολλά μικρά και μεγάλα προβλήματα υγείας, από τα συνηθισμένα και ενοχλητικά έως αυτά που στερούν τη μνήμη και απειλούν τη ζωή. Η ρίζα πολλών ενοχλητικών σωματικών συμπτωμάτων που ίσως έχετε αντιμετωπίζετε με τη διόρθωση του μυαλού, και η διαδικασία αυτή, την οποία θα διδαχτείτε, μπορεί να αποδειχτεί το πιο σημαντικό όπλο στο οπλοστάσιό σας.

Ο ορισμός του υγιούς εγκεφαλικού σώματος είναι ότι ο νους και το

σώμα συγχρονίζονται. Μεταξύ τους, πραγματοποιούνται θεραπευτικές συνομιλίες. Δηλαδή, τα έντερά σας ανταλλάσσουν θεραπευτικές κουβέντες με τον εγκέφαλό σας και η καρδιά σας λέει στο υπερδραστήριο σύστημα διαχείρισης στρες του εγκεφάλου σας ότι ήρθε η ώρα να ηρεμήσει. Με λίγα λόγια, ένα υγιές εγκεφαλικό σώμα σημαίνει ότι είστε απαλλαγμένες από τη φλεγμονή που προκαλεί κατάρρευση εγκεφάλου/σώματος. Αυτή η φλεγμονή προκύπτει ως αποτέλεσμα των εντάσεων και των περιβαλλοντικών τοξινών της σύγχρονης ζωής. Όπως και εγώ, πιθανότατα δεν γνωρίζετε πως έχετε ανάλογη φλεγμονή ή ακόμη και συμπτώματα δυσλειτουργίας εγκεφάλου/σώματος. Για να είμαι ειλικρινής, είχα χτίσει ένα τείχος μεταξύ του νου και του σώματός μου, που θύμιζε τον διαχωρισμό κράτους και εκκλησίας. Ίσως έχετε κάνει το ίδιο.

Συνήθως, οι περισσότεροι άνθρωποι διαχωρίζουμε τον εγκέφαλο από το σώμα μας – αυτό είναι, φυσικά, εντελώς φαινομενικό. Για παράδειγμα, όταν ο ώμος του συζύγου μου πονάει μετά το γκολφ, ο πόνος και η φλεγμονή που προέρχονται από τον ώμο τού λένε να βάλει ένα παγωμένο επίθεμα. Ο εγκέφαλος παρακάμπτει τον πόνο με ένα περιφρονητικό: «Είμαι υπερβολικά πολυάσχολος για να βάλω πάγο. Θα πάρω απλώς ένα παυσίπονο». Ωστόσο, ο δρόμος για απόλυτη υγεία απαιτεί να αναγνωρίσουμε τη συμβιωτική σύνδεση μεταξύ εγκεφάλου και σώματος, και αυτό ακριβώς θα σας μάθω να κάνετε σε αυτό το βιβλίο. Μόλις αντιληφθείτε το τείχος μεταξύ νου και σώματος, θα είναι ευκολότερο να το γκρεμίσετε, να αποκαταστήσετε ξανά την υγιή σχέση μεταξύ των δύο και να επιτύχετε υγεία που διαρκεί.

Για κάποιους μήνες αισθανόμουν εντελώς χάλια – ξαπλωμένη σε ένα σκοτεινό δωμάτιο την περισσότερη ώρα, με ναυτία, εξαιρετικά ευαίσθητη στον θόρυβο, ανίκανη να οδηγήσω για κάποιο χρονικό διάστημα, ανίκανη να εργαστώ, ανίκανη να ασκηθώ λόγω κακής ισορροπίας, ανίκανη να περπατήσω. Τότε, περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη περίοδο στη ζωή μου, πέρασα άφθονο χρόνο ακίνητη επειδή αναγκάστηκα· δεν είχα άλλη επιλογή. Όμως, συνέβησαν και μερικά θετικά πράγματα.

Αρχισα να ακούω τις στιγμές που η καρδιά μου εξέπεμπε διακριτικές οδηγίες, παρόλο που ο εγκέφαλός μου ήταν αποσυνδεδεμένος. Στην αρχή, υπήρχε γλυκύτητα και ησυχία επειδή, στην ουσία, δεν μπορούσα να κάνω σχεδόν τίποτα. Σταμάτησα να κάνω όλα τα «θα έπρεπε» – *θα έπρεπε* τώρα να ασκούμαι, *θα έπρεπε* απόψε να δουλεύω. Σωματικά, απλώς δεν μπορούσα. Στην αρχή, η αίσθηση που είχα ήταν της αποτυχίας. Αλλά επειδή δεν μπορούσα να ακολουθήσω τον εσωτερικό μου δικτάτορα και να θαφτώ στη δουλειά μου –ή να δώσω όλες αυτές τις πυροσβεστικές, πρόχειρες λύσεις και να κάνω όλα όσα έκανα κάθε φορά για να νιώσω στιγμιαία καλύτερα–, είχα μείνει μόνο μ’ εμένα, τη νέα εκδοχή του εαυτού μου. Δεν μπορούσα ούτε να απομακρυνθώ από τον άνδρα μου γιατί ήμουν πιο εξαρτημένη παρά ποτέ από εκείνον.

Και ξέρετε κάτι;

Εκείνος ενθουσιάστηκε. Ρωτούσε αν γίνεται να χτυπάω το κεφάλι μου πιο συχνά. Δεν καθόμουν πια στο κρεβάτι, αργά τη νύχτα, να χτυπάω επιθετικά τα πλήκτρα του λάπτοπ. Με τον καιρό, είχαμε περισσότερες στιγμές γέλιου, σεξ και ηρεμίας χωρίς να κάνουμε τίποτα. Χτύπα το κεφάλι σου, βελτίωσε τον γάμο σου!

Με τον καιρό, αυτή η γλυκύτητα απλώθηκε όχι μόνο στη σχέση μου με τον εαυτό μου ή με τον σύζυγό μου, αλλά και στον τρόπο που σχετιζόμουν πλέον με τα παιδιά μου, τις αδερφές μου, τους γονείς, τους φίλους και τις ασθενείς μου.

Παλιά, όταν τα παιδιά μου μοιράζονταν μαζί μου κάτι που δεν ήταν σωστό στο σχολείο, η «έξυπνη γυναίκα» μέσα μου είχε άμεσα εφαρμόσιμες ιδέες για το πώς να το λύσει. Αλλά όσο βρισκόμουν ξαπλωμένη στο κρεβάτι αναρρώνοντας από την πτώση μου, το μόνο που μπορούσα να κάνω ήταν να ανασηκώσω τα σκεπάσματα και να τους ζητήσω να μπουν από κάτω μαζί μου. Αντί να τους δώσω απαντήσεις, τα ρωτούσα τι τους έλεγε η καρδιά τους ή τους ψιθύριζα.

Ο εγκέφαλός μου δεν μπορεί να κάνει κάτι τέτοιο, δεν θα μπορούσε ποτέ να το κάνει και δεν θα μπορέσει ποτέ να το κάνει *από μόνος*

του. Αντί να είμαι απλώς *έξυπνη*, έγινα *ολόκληρη*. Έμαθα ότι η καρδιά μπορεί να διακρίνει διαφορετικά και πιο σημαντικά πράγματα από τον εγκέφαλο. Ο εγκέφαλος δεν είναι το κέντρο ελέγχου του γυναικείου σώματος· η καρδιά είναι, όταν μια γυναίκα ηρεμεί αρκετά για να την ακούσει και είναι αρκετά δυνατή για να της παραδοθεί.

Είμαι εδώ για να σας μάθω έναν καλύτερο τρόπο για να επιτύχετε αυτή την ολότητα, για να μη χρειαστεί να υποστείτε το δικό μου τραύμα. Δεν χρειάζεστε μήνες για να πάρετε αυτό το μάθημα. Το μόνο που σας ζητώ είναι σαράντα ημέρες.

Αυτά που έμαθα και που με σόκαραν

Όσο ανάρρωνα από τον εγκεφαλικό/σωματικό τραυματισμό μου, έμαθα πολλά εκπληκτικά πράγματα. Πρώτον, τα νευρικά κύτταρα (νευρώνες) είναι πολύ ευαίσθητα, πολύ λιγότερο ανθεκτικά απ' όσο υπέθετα. Είναι εύκολο να σπάσουν και να δημιουργήσουν φλεγμονή.

Δεύτερον, ήμουν γεμάτη τοξίνες εγκεφάλου/σώματος. Παρόλο που ζούσα «καθαρά» και πίστευα ότι με αποτοξίνωση μία φορά το τετράμηνο θα ήμουν ασφαλής, υπήρχαν πολύ περισσότερα πράγματα που μπορούσαν να γίνουν για το τοξικό φορτίο του εγκεφαλικού σώματός μου – δηλαδή, υπήρχαν θεμελιώδη βήματα που έπρεπε να κάνω. Τοξίνες όλων των ειδών συνδέονται με ασαφή εγκεφαλικά συμπτώματα που σχετίζονται με τη μνήμη, την ικανότητα εστίασης, τον έλεγχο των παλμών, την αντοχή, τη λίμπιντο, την αύξηση βάρους και τη διάθεση. Προκαλούν χάος, καταστρέφοντας τη φυσική ισορροπία στον εγκέφαλο και στο σώμα.

Τρίτον, ήμουν σε προδιαβητικό στάδιο και αυτό είχε προκαλέσει την πτώση μου. Ο προδιαβήτης είναι μια κατάσταση σύγχυσης εγκεφάλου/σώματος που μου προκάλεσε έντονες διακυμάνσεις στο σάκχαρο, άλλαξε τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο, προκάλεσε διαρροή στην αρχή στο έντερο και στη συνέχεια στον εγκέφαλό μου, κατέστρεψε τα

μιτοχόνδρια και ισοπέδωσε τα επινεφρίδιά μου. Η ρίζα των προβλημάτων με το σάκχαρό μου –αντίσταση στην ινσουλίνη και ανεξέλεγκτο στρες– έγινε το σημαντικό αίτιο για την κατάρρευση του εγκεφαλικού σώματός μου. Θέλω να σας μάθω πώς να διαχειρίζεστε αυτά τα προβλήματα.

Ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί το ίδιο ένζυμο, που ονομάζεται *ένζυμο καταβολισμού ινσουλίνης*, για διττό σκοπό: για να επεξεργαστεί την ινσουλίνη μετά τη χρήση της και να καθαρίσει μια πιθανή τοξίνη που ονομάζεται *β-αμυλοειδές* και που σχετίζεται με τη νόσο Αλτσχάιμερ. Η ανακάλυψη αυτή, ότι η ινσουλίνη και το β-αμυλοειδές μοιράζονται το ίδιο ένζυμο καταβολισμού, είναι πολύ σημαντική για να κατανοήσουμε τη σύνδεση εγκεφάλου/σώματος.

Επιπλέον, το ένζυμο δεν μπορεί να κάνει και τις δύο εργασίες ταυτόχρονα. Εάν το ένζυμο είναι απασχολημένο με την ινσουλίνη επειδή το σάκχαρό σας είναι πολύ υψηλό (όπως ήταν το δικό μου) –άρα διαλύει ινσουλίνη για να προσπαθήσει να οδηγήσει τη γλυκόζη του αίματος στα κύτταρα–, το ένζυμο αυτό δεν θα είναι ελεύθερο για να διασπάσει το β-αμυλοειδές. Ως αποτέλεσμα του ανεπαρκούς καθαρισμού, το κολλώδες β-αμυλοειδές μπορεί να συσσωρευτεί σε υπερβολικές ποσότητες, φτιάχνοντας τοξικά σπέρματα, στη συνέχεια εναποτίθεται και, τελικά, δημιουργεί πλάκες, εικόνα χαρακτηριστική της νόσου Αλτσχάιμερ. Όταν το β-αμυλοειδές συσσωρεύεται πέρα από ένα ορισμένο σημείο, γίνεται τοξικό για τα νευρικά κύτταρα, καταστρέφει τις συνάψεις (τις συνδέσεις μεταξύ των νευρικών κυττάρων) και διευκολύνει τη δημιουργία φλεγμονής στον εγκέφαλο, η οποία με τη σειρά της διευκολύνει ακόμα περισσότερο την τοξική συσσώρευση β-αμυλοειδούς. Οι υψηλές τιμές σακχάρου στο αίμα και η συσσώρευση β-αμυλοειδούς σχηματίζουν έναν φαύλο κύκλο που θέλετε να αποφύγετε – εκτός εάν προτιμάτε να τα χάσετε καθώς μεγαλώνετε! (Ο κύριος σκοπός αυτού του βιβλίου δεν είναι να αποτρέψουμε ή να αντιστρέψουμε το Αλτσχάιμερ, ωστόσο οι στρατηγικές μου στοχεύουν στην αναστροφή της αντίστασης στην ινσουλίνη, που θα βοηθήσει επίσης στην αποτροπή

κάποιων περιπτώσεων εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ, συμπεριλαμβανομένων πρώιμων εκδηλώσεων όπως η απώλεια μνήμης και οι αλλαγές στη διάθεση.)

Τέλος, συνειδητοποίησα ότι ίσως δεν είχα ανακτήσει πλήρως την εγκεφαλική μου λειτουργία μετά την εγκυμοσύνη, και η τελευταία μου εγκυμοσύνη ήταν περισσότερο από μία δεκαετία πριν! Καθώς χτυπιόμουν, διερωτώμενη γιατί η μητρότητα απαιτούσε τόση πολλή δουλειά –και δυσκολότερη σε σύγκριση με την καριέρα μου στην ιατρική–, ανακάλυψα ότι η αποκατάσταση της λειτουργίας του εγκεφάλου κάνει τεράστια διαφορά στο πώς νιώθω καθημερινά.

Όσο περισσότερα πράγματα μάθαινα τόσο περισσότερο ήθελα να μάθω γιατί οι γιατροί και άλλοι επαγγελματίες υγείας δεν μιλούσαν για την υγεία του εγκεφαλικού σώματος. Είναι σχεδόν άσκοπο –ή, τουλάχιστον, ελλιπές και αντιφατικό– να προσπαθούμε να λύσουμε άλλα προβλήματα υγείας αν δεν εξετάσουμε πρώτα τι συμβαίνει με το λειτουργικό σύστημα του σώματος, τον εγκέφαλο.

Να θυμάστε: *ο εγκέφαλος είναι το απόλυτο κέντρο παραγωγής για όλες τις προσπάθειες του σώματος*. Εάν δεν τρώμε σωστά, δεν ασκούμεστε και δεν κοιμόμαστε, ο βασικός αντίκτυπος είναι στον εγκέφαλο. Δεν υπάρχει το ένα χωρίς το άλλο. Επιτρέψτε μου να επαναλάβω ότι δεν μπορείτε να έχετε έναν υγιή εγκέφαλο εάν το σώμα σας είναι διαλυμένο και ότι δεν μπορείτε να έχετε ένα υγιές σώμα εάν ο εγκέφαλός σας είναι διαλυμένος: γεμάτος τοξίνες, φλεγμονές, σε υπερεγρήγορη και συρρικνούμενος. Μέχρι να κατανοήσουμε καλύτερα τη σύνδεση εγκεφάλου/σώματος, θα συνεχίσουμε να υποφέρουμε από αμέτρητα προβλήματα που θα μας ταλαιπωρούν καθημερινά, τα οποία ενδέχεται να συντομεύσουν τη ζωή μας. Ήρθε η ώρα να αντιστρέψετε αυτό το δεδομένο. Θα μάθετε να διαφοροποιείτε με εντυπωσιακό τρόπο το πώς αισθάνεστε, ίσως ακόμη και αμέσως, εάν τηρήσετε το πρωτόκολλο των σαράντα ημερών.

Πώς μας προδίδει η κλασική ιατρική

Για να το θέσω ήπια, η κλασική ιατρική με απογοήτευσε. Στην αρχή, ένιωθα ενοχλημένη επειδή τα συμπτώματά μου δεν λαμβάνονταν σοβαρά υπόψη. Μετά θύμωσα, επειδή δεν θέλω η κλασική ιατρική να προδώσει και εσάς.

Οι γυναίκες μου λένε στο ιατρείο: «Δεν αισθάνομαι καλά. Είναι σαν να τρέχω σε έναν αγώνα ταχύτητας, στον οποίο δεν θα μπορέσω ποτέ να κερδίσω. Από τους άλλους γιατρούς μου, κανείς δεν βοηθάει, πόσο μάλλον ακούει. Με έχουν απορρίψει όλοι. Είστε η τελευταία μου ελπίδα». Αισθάνονται διαρκώς αδιάθετες: πιο θολωμένες, πιο πεινασμένες, πιο παχουλές, πιο ξεχασιάρες, πιο αγχωμένες και πιο δυστυχισμένες από ποτέ. Η επιδημιολογία το επιβεβαιώνει – παρακάτω δίνω πιο αναλυτικά περισσότερα στατιστικά στοιχεία.

Όταν οι γυναίκες περιγράφουν αυτά τα συμπτώματα στους γιατρούς τους, φεύγουν με συνταγές για αϋπνία ή άγχος ή κατάθλιψη, οι οποίες πιθανώς έχουν γραφτεί με αλαζονεία και ανυπομονησία (ή με κάποια ήπια παραίνεση να «πάει να δει έναν θεραπευτή», λες και το πρόβλημά τους είναι κάτι καθαρά ψυχολογικό), και η όλη αντιμετώπιση δείχνει ότι τα συνήθη συμπτώματα μιας γυναίκας άνω των σαράντα δεν αξίζουν την προσοχή των γιατρών ή τις ικανότητές τους. Αυτές οι συνταγές συνήθως έχουν ελάχιστη αποτελεσματικότητα, κάποιες φορές είναι χειρότερες από placebo, μπορεί να είναι εθιστικές και τείνουν να σας μουνδιάζουν αντί να αντιμετωπίζουν τις βασικές αιτίες των συμπτωμάτων σας. Ξέρω ότι είναι δελεαστικό να αναζητήσετε κανείς τη λύση σε ένα χάπι, αλλά στο σημείο αυτό ας είμαστε ειλικρινείς: ποια ήταν η τελευταία φορά που ένα χάπι διόρθωσε πραγματικά τα προβλήματά σας; Όσο για τις παρενέργειες, καλύτερα να μην αρχίσω: αύξηση βάρους, σεξουαλική δυσλειτουργία (συμπεριλαμβανομένης της δυσκολίας στον οργανισμό) και, πιθανώς, άνοια!

Ταυτόχρονα, μια πρόσφατη μεγάλη μελέτη από το Χάρβαρντ με 52.135 γυναίκες μέσης ηλικίας, τις οποίες η μελέτη ακολούθησε επί εί-

κοσι δύο χρόνια, έδειξε ότι μόνο το 13% των γυναικών μπορεί να χαρακτηριστεί ως «υγιείς ηλικιωμένες», ορίζοντας το «υγιές» ως κάποια που δεν παρουσιάζει εξασθένηση της μνήμης, κακή φυσική κατάσταση ή ψυχική υγεία και είναι απαλλαγμένη από έντεκα μεγάλες χρόνιες ασθένειες. 13%! Παρόμοια μελέτη μιας μεγάλης ομάδας επαγγελματιών στον τομέα της υγείας (92.837 γυναίκες και 25.303 άνδρες) έδειξε ότι η μέτρια αύξηση βάρους από την ηλικία των είκοσι ενός έως την ηλικία των πενήντα πέντε από 2,5 έως 10 κιλά σχετίζεται με σημαντικά αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση σοβαρών χρόνιων παθήσεων και μειωμένες πιθανότητες υγιούς γήρανσης. Το στοιχείο αυτό δεν αποτελεί έκπληξη: η αύξηση βάρους είναι ένα πρόβλημα εγκεφάλου/σώματος που σας θέτει σε σημαντικό κίνδυνο άλλων χρόνιων παθήσεων όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, τα καρδιακά προβλήματα, ο διαβήτης και ο καρκίνος που σχετίζεται με την παχυσαρκία.

Οι παράγοντες που προκαλούν στρες στον εγκέφαλο μπορεί να πετούν κάτω από το ραντάρ και να μη γίνονται εύκολα αντιληπτοί για τις περισσότερες γυναίκες και γιατρούς, αλλά όχι για την αίσθηση της ομοιόστασης του σώματός σας. Με τον καιρό, και μόνο ο όγκος τους οδηγεί σε υπερφόρτωση τοξικού φορτίου. Δεν είχαμε χρόνο να αναπτύξουμε ανοσία, σωματική ή ψυχική. Πάρτε την αχαλίνωτη χρήση του διαδικτύου και των κινητών τηλεφώνων μέσα στην τελευταία δεκαετία: κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, έχει σημειωθεί παράλληλη αύξηση της κατάρρευσης της σύνδεσης εγκεφάλου/σώματος, ειδικά μεταξύ των ατόμων που «τσεκάρουν διαρκώς» το smartphone ή το iPad τους, τα οποία χαρακτηρίζονται από συμπτώματα όπως ένταση, άγχος, κοινωνική απομόνωση, κατάθλιψη, παχυσαρκία και κακή ποιότητα ζωής. Δεν είναι περίεργο που έχω εμμονή με το εγκεφαλικό σώμα. Λίγοι γιατροί έχουν! Και έχω εμμονή, επειδή η κατάσταση αυτή παίζει με τον νου μας.

Συνοψίζοντας: Οι γυναίκες γνωρίζουν διαισθητικά ότι υπάρχει μια σοβαρή επιδημία κατάρρευσης του εγκεφαλικού σώματος, όπως το γνωρίζουν και οι επιστήμονες που μετρούν τα ποσοστά των ασθενειών. Οι γιατροί, σε γενικές γραμμές, δεν το γνωρίζουν.

Οι γιατροί μπορεί να σας πουν, όπως είπαν και σ' εμένα, ότι το άγχος, η κατάθλιψη και η δυσκολία να πείτε τη λέξη που νιώθετε πως βρίσκεται στην άκρη της γλώσσας σας είναι αναπόφευκτο μέρος της γήρανσης. Αύξηση βάρους; Οι γιατροί ανασηκώνουν τους ώμους και μας λένε να τρώμε λιγότερο και να ασκούμαστε περισσότερο, παρόλο που σχεδόν καμία από αυτές τις στρατηγικές δεν λειτουργεί. Μέσα στη γενική πορεία των πραγμάτων, είστε απλώς ένας άτυχος άνθρωπος.

Αλήθεια; Άρα, μία στις τρεις γυναίκες άνω των σαράντα είναι άτυχη και χρειάζεται μια δυνητικά επικίνδυνη φαρμακευτική αγωγή; Δεν νομίζω.

Τότε είναι που οι γυναίκες καταλήγουν στα γραφεία εναλλακτικών θεραπειών, ελπίζοντας ότι ένα ιατρικό μέντιουμ ή ένας θεραπευτής κρυστάλλων –ή ακόμη και τα εθελοντικά τσιμπήματα μελισσών– θα μπορούσαν να τις απαλλάξουν από τις δυσάρεστες ενοχλήσεις τους. Οι εναλλακτικές προσεγγίσεις μπορεί να βοηθήσουν για μερικές ώρες, αλλά δεν υποστηρίζονται πάντα από τα καλύτερα δεδομένα, όπως είναι οι τυχαιοποιημένες, ελεγχόμενες κλινικές δοκιμές. (Προσωπικά, πίνω νερό στο όνομα του βελονισμού, ο οποίος έχει αιώνες αποτελεσματικής πρακτικής πίσω του, σε συνδυασμό με αυστηρά και αποδεδειγμένα λειτουργικά ιατρικά πρωτόκολλα.) Ωστόσο, οι γυναίκες είναι απελπισμένες (και εγώ ήμουν), γεγονός που οδηγεί σε μια εν πολλοίς άκριτη αποδοχή μη αποδεδειγμένων, κάποιες φορές, θεραπειών που, μακροπρόθεσμα, πιθανώς να επιδεινώσουν τα συμπτώματά τους.

Ειλικρινά, δεν έχω πρόθεση να επικρίνω τους κλασικούς γιατρούς. Αντ' αυτού, θέλω να χτίσω γέφυρες και να βρούμε μαζί την καλύτερη, πιο τεκμηριωμένη προσέγγιση για τους ασθενείς μας. Φοίτησα μαζί με κλασικούς γιατρούς στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ και μετά στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Σαν Φρανσίσκο – ήμουν και εγώ μια από αυτούς. Στον επαγγελματικό και κοινωνικό κύκλο μου βρίσκονται παντού συμβατικοί γιατροί. Δεν φταίνε εκείνοι· αντιθέτως, λειτουργούν μέσα σε ένα διαλυμένο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης που τους πιέζει να κάνουν γρήγορη διάγνωση σε λίγα μόλις λεπτά.

Οι γιατροί επισημαίνουν την πρόοδο που έχει σημειωθεί με ασθένειες όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου και τα κατάγματα του ισχίου, ωστόσο καταστάσεις που σχετίζονται με τον εγκέφαλο, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας ενός ατόμου να εστιάζει και να δίνει προσοχή, να χάνει βάρος, να νιώθει απελευθερωμένο από ανησυχητικές και καταθλιπτικές σκέψεις και να αποφεύγει τη νόσο Αλτσχάιμερ, επιδεινώνονται. Η αύξηση σε αυτά τα προβλήματα του εγκεφάλου συμπίπτει με την αυξανόμενη έκθεση σε τοξίνες από τρόφιμα, μακροχρόνιο στρες και περιβάλλον. Οι γυναίκες βιώνουν κάτι πολύ σημαντικό: το σώμα τους ανταποκρίνεται κανονικά σε ένα ανώμαλο σύνολο στρεσογόνων παραγόντων, αλλά δεν έχουν ιδέα περί τίνος πρόκειται. Η δουλειά μας ως γιατροί και πεφωτισμένοι πολίτες μόλις ξεκινά εάν θέλουμε να ανατρέψουμε αυτή την κατάσταση. Και εσείς, ακολουθώντας το πρωτόκολλο αυτού του βιβλίου, ετοιμάζεστε να ανακαλύψετε τον πραγματικά υγιή και ισορροπημένο τρόπο που μπορείτε να ζήσετε ως κομμάτι ενός μεγαλύτερου οικοσυστήματος προκλήσεων, το οποίο περιλαμβάνει δυσλειτουργικές διατροφικές συνήθειες, έλλειψη επαρκούς άσκησης, τοξικό περιβάλλον, φλεγμονή στο εγκεφαλικό σώμα και, ως αποτέλεσμα, συνολική υγεία που συχνά υποφέρει.

Πίσω από κάθε κατάσταση που σχετίζεται με τον εγκέφαλο υπάρχει ένα πρόβλημα που έχει ήδη εμφανιστεί στο σώμα. Οι περισσότεροι γιατροί και οι γυναίκες ασθενείς τους δεν έχουν ιδέα ότι ο μόλυβδος στο κραγιόν τους επιβραδύνει τη σκέψη τους ή ότι η τυπική σύγχρονη διατροφή οδηγεί σε άνοια ή ότι το άγχος στον εγκέφαλο μετατρέπεται σε πόνο στον αυχένα. Είναι σαν να βάζετε τις φωνές στα παιδιά σας επειδή ρώτησαν «Τι έχουμε για δείπνο;», ενώ στην πραγματικότητα είστε τσατισμένη επειδή το αφεντικό σας μόλις πρόσθεσε άλλες τρεις εκκρεμότητες στο ήδη υπερβολικά φορτωμένο εργασιακό σας πρόγραμμα. Είναι σημαντικό να κοιτάξετε λίγο πιο βαθιά, αντί για το πιο άμεσο σύμπτωμα.

Στο μεταξύ, οι γυναίκες νιώθουν σαν να παλεύουν σε έναν διαρκή αγώνα επιβίωσης και πρέπει να επιμείνουν και να αντέξουν παρά τα συ-

μπτώματα. Πηγαίνουν για ύπνο το βράδυ φοβούμενες ότι η λειτουργία του εγκεφάλου τους χειροτερεύει, ότι η υγεία τους επιδεινώνεται, ότι η κατάσταση αυτή δεν μπορεί να αλλάξει. Αισθάνονται κολλημένες στα ίδια παλιά μοτίβα: βάρος που δεν μειώνεται, άσκηση για την οποία δεν μπορούν να βρουν χρόνο, ανησυχίες για τη δουλειά ή την οικογένειά τους, αίσθημα βαθιάς κόπωσης χωρίς δυνατότητα αλλαγής. Ή διαβεβαιώνουν τον εαυτό τους ότι ίσως τα πράγματα δεν είναι τόσο άσχημα, πιθανώς επειδή δεν μπορούν να δουν όλους τους τρόπους με τους οποίους δεν λειτουργεί η σύνδεση εγκεφάλου/σώματος. Το ξέρω γιατί όχι μόνο το έχω ζήσει, αλλά το έχω ακούσει και από χιλιάδες γυναίκες στο ιατρείο μου.

Για τις γυναίκες, το πρόβλημα της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ έχει αυξηθεί. Το ίδιο και ο χρόνιος πόνος. Η οξύνιοια και η ευτυχία βρίσκονται στο ναδίρ. Χωρίς αρκετούς νευροδιαβιβαστές –τους χημικούς αγγελιαφόρους που επικοινωνούν πληροφορίες μεταξύ εγκεφάλου και σώματος– να κυκλοφορούν, όταν πρέπει να διαλέξετε τρόφιμα ή άλλους παράγοντες του τρόπου ζωής σας που θα μπορούσαν να βοηθήσουν, η μία κακή επιλογή διαδέχεται ακατάπαυστα την άλλη. Το τελικό αποτέλεσμα; Έχετε βαλτώσει σε ένα σώμα που δεν θέλετε, ούτε χρειάζεστε. Καταλαβαίνω: είστε υπερβολικά απασχολημένες, κουρασμένες και αγχωμένες για να δώσετε προτεραιότητα στη μελλοντική υγεία αντί στη βραχυπρόθεσμη ανακούφιση.

Είναι μια περίπτωση αυτοσυντήρησης που στράβωσε. Η αυτοσυντήρηση σας κρατάει κολλημένες στην αρχέγονη αντίδραση απέναντι στον κίνδυνο, που συνοψίζεται στο τρίπτυχο «πάλη-φυγή-πάγωμα» (fight-flight-freeze response). Η παλιά καλωδίσωση του εγκεφάλου μας βασίζεται στην επιβίωση, αλλά δεν εξυπηρετεί την τρέχουσα ανθρώπινη ανάγκη για περισσότερες αποχρώσεις στη συμπεριφορά, όπως μια ευρηματική απάντηση στον συνεργάτη ή στον προϊστάμενό σας. Αντ' αυτού, καταλήγουμε σε δυσπροσαρμοστικές μορφές σκέψης που δημιουργούν βαθιά ριζωμένα νευρικά μονοπάτια στον εγκέφαλο, οδηγώντας σε άγχος, πόνο, κατάθλιψη, ακόμη και εθισμό. Και τότε ο εγκέφαλός σας δεν

μπορεί να σας εξυπηρετήσει όταν τον χρειάζεστε. Τα μοτίβα σκέψης δεν αλλάζουν, αν δεν αλλάξουμε τη *φυσιολογία* που υπάρχει πίσω τους με *φυσικές* λύσεις – θρεπτικά συστατικά από φρέσκα τρόφιμα, επαρκής ροή αίματος και σκέψεις χωρίς τοξίνες, υποστηριζόμενες από εσκεμμένα αλλαγή στη συμπεριφορά, σύμφωνα με την οποία θα είμαστε πιο ευγενικές και υποστηρικτικές με τον εαυτό μας. Το βιβλίο αυτό θα σας προσφέρει εργαλεία που πιθανότατα δεν παίρνετε στο γραφείο του γιατρού σας.

Κατάρρευση εγκεφάλου/σώματος σε αριθμούς

Μετά την πτώση μου, έγραψα ξανά το πεπρωμένο του εγκεφάλου μου και μαζί του το πεπρωμένο ολόκληρου του σώματός μου. Καθώς ανάρρωνα, αναγκάστηκα να έρθω αντιμέτωπη με μια θλιβερή κατάσταση που αφορά την υγεία μας, μια σιωπηλή επιδημία αποσύνδεσης του άξονα που συνδέει εγκέφαλο και σώμα, η οποία οδηγεί στην κατάρρευση της λειτουργίας του εγκεφαλικού σώματος. Ακολουθούν λίγα μόνο από τα αμείλικτα στατιστικά στοιχεία:

- Ένας στους τρεις Αμερικανούς ταλαιπωρείται από χρόνια άγχος ή κατάθλιψη. Οι γυναίκες εμφανίζονται δύο φορές πιο επιρρεπείς σε σχέση με τους άνδρες.
- Μία στις τέσσερις γυναίκες άνω των σαράντα λαμβάνει κάποιου είδους αντικαταθλιπτικό σκεύασμα – η συνταγογράφηση έχει τριπλασιαστεί τα τελευταία δέκα χρόνια, παρά τα στοιχεία που δείχνουν πως τα αντικαταθλιπτικά είναι συχνά πιο βλαπτικά από το placebo.
- Το 80% των γυναικών είναι δυσαρεστημένο με το σώμα του, και αυτό δεν θα πρέπει να μας εκπλήσσει: το σημείο ρύθμισης σωματικού βάρους ανεβαίνει διαρκώς και αυτό αποτελεί βασικό σημάδι κατάρρευσης του εγκεφαλικού σώματος.
- Το 20% των Αμερικανών, κυρίως γυναίκες, υποφέρει από εθισμό στο φαγητό.

- Τα επίπεδα στρες στις Ηνωμένες Πολιτείες συνεχίζουν να αυξάνονται, με τα $\frac{2}{3}$ των Αμερικανών να βιώνουν έντονο άγχος για το μέλλον τους.
- Περισσότεροι από ενενήντα Αμερικανοί πεθαίνουν καθημερινά από υπερβολική δόση οπιοειδών – μεταξύ των οποίων συνταγογραφούμενα παυσίπονα, ηρωίνη και φαιτανύλη.
- Τουλάχιστον είκοσι τέσσερα εκατομμύρια άνθρωποι στις ΗΠΑ παρουσιάζουν εθισμό στο αλκοόλ και στα ναρκωτικά. Το 10% των ενηλίκων Αμερικανών κάνει κατάχρηση αλκοόλ και, δημογραφικά, οι γυναίκες αποτελούν το ταχύτερα αναπτυσσόμενο τμήμα του πληθυσμού.
- Η τραυματική εγκεφαλική βλάβη αυξάνεται και η επιδείνωση στις γυναίκες είναι πολύ μεγαλύτερη από τους άνδρες: οι γυναίκες υποφέρουν περισσότερο από διασείσεις στην άθληση και αναφέρουν περισσότερα τραυματικά συμπτώματα εγκεφαλικής βλάβης (και τα συμπτώματα που αντιμετωπίζουν είναι πιο σοβαρά και χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να ανακάμψουν).
- Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένα αυξανόμενο ζήτημα που επηρεάζει έως και το 17% των εφήβων και παίζει ρόλο στην εκθετική αύξηση του άγχους, της εφηβικής κατάθλιψης και της παχυσαρκίας.
- Τα εγκεφαλικά είναι η τρίτη κύρια αιτία θανάτου για τις γυναίκες και η πέμπτη κύρια αιτία θανάτου για τους άνδρες. Οι γυναίκες έχουν χειρότερη κλινική εικόνα από τους άνδρες έπειτα από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο και εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά υποτροπής.
- Το 13% των ατόμων άνω των εξήντα ετών παραπονιέται για απώλεια μνήμης.
- Το 2015, περισσότερα από 47 εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως διαγνώστηκαν με άνοια και ο αριθμός αναμένεται να τριπλασιαστεί έως το 2050.
- Αυτή τη στιγμή, κάθε 66 δευτερόλεπτα, ένας άνθρωπος διαγιγνώσκεται με Αλτσχάιμερ και επί του παρόντος η νόσος πλήττει 5,5 εκατομμύρια ανθρώπους, αλλά ο αριθμός αυτός θα τετραπλασιαστεί έως το 2050.

Όπως μπορείτε να διαπιστώσετε, η κατάρρευση της σύνδεσης εγκεφάλου/σώματος συμβαίνει σε όλα τα στάδια της ζωής, από την εφηβεία έως τα γηρατειά και οποιαδήποτε στιγμή ενδιάμεσα. Εμφανίζεται σε άνδρες και γυναίκες, αν και ως πιστοποιημένη γυναικολόγος, το δικό μου σημείο εστίασης είναι πώς να βοηθήσω τις γυναίκες να αναρρώσουν, να αναρρυθμιστούν και να ανακάμψουν καλύτερα από ποτέ. Ανάλογα με το πώς αλληλεπιδρούν τα δικά σας γονίδια με το περιβάλλον σας, η αποσύνδεση εγκεφάλου/σώματος εμφανίζεται με διαφορετικούς τρόπους – αλλά θέλω να γνωρίζετε ότι αυτά τα διάφορα συμπτώματα και καταστάσεις έχουν παρόμοια ρίζα: φλεγμονή του εγκεφάλου που οδηγεί σε απώλεια σωματικής ισορροπίας (ομοιόσταση). Το χειρότερο είναι ότι η συμβατική ιατρική συνήθως τα κάνει μαντάρα, επειδή σχεδόν όλες αυτές οι καταστάσεις της κατάρρευσης εγκεφάλου/σώματος είναι προληπτικές και αναστρέψιμες. Επιτρέψτε μου να το επαναλάβω: Μπορώ να σας δείξω πώς να αποφύγετε εντελώς αυτά τα συμπτώματα και να αντιστρέψετε τις υπάρχουσες καταστάσεις, ώστε να χάσετε βάρος και να νιώσετε ξανά σαν στο σπίτι σας μέσα στο εγκεφαλικό σώμα σας.

Η βασική αιτία των συμπτωμάτων σας περιλαμβάνει έκθεση σε τοξίνες, από το τοξικό άγχος των υπερβολικά πολλών υποχρεώσεων μέχρι το γρονθοκόπημα από στοιχεία που προκαλούν διαταραχές στο ενδοκρινικό σύστημα, όπως τα παχυγόνα (ύπουλες τοξίνες που σας στερούν το υγιές βάρος) και τα ανοιογόνα (τοξίνες που σας κλέβουν τη γνωστική λειτουργία). Όταν κατανοήσετε τον τρόπο με τον οποίο οι τοξίνες μπορούν να αυξήσουν τη φλεγμονή στο σώμα και στον εγκέφαλο, προκαλώντας διαταραχή της φυσιολογικής δραστηριότητας, τότε θα ανακαλύψετε τα καλύτερα σενάρια για την ανακούφιση των συμπτωμάτων σας και την επίλυση του πραγματικού προβλήματος στη σύνδεση εγκεφάλου/σώματος. Θα σας μάθω πώς να αναπτύξετε σωματική και διανοητική ανοσία από τον συνεχή βομβαρδισμό μας με δηλητήρια, η οποία θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος, να καθαρίσετε την ομίχλη εγκεφάλου σας, να απομακρυνθείτε από μοτίβα εθιστικής συμπεριφοράς, να ηρε-

μήσετε, να νιώσετε πιο χαρούμενες και να θυμάστε αυτή τη λέξη που έχετε στην άκρη της γλώσσας σας.

Μήπως πρόκειται για αδικαιολόγητη χημειοφοβία και τρομολαγνεία απέναντι στις τοξίνες; Όχι. Πιστεύω σε μια επιστημονική προσέγγιση για τα θέματα υγείας και ότι πρέπει να τα κάνουμε λιγότερο περίπλοκα. Όλες γνωρίζουμε τα βασικά χαρακτηριστικά ενός υγιεινού τρόπου ζωής: περισσότερα λαχανικά, λιγότερο αλκοόλ, άθληση, επαρκής ύπνος, υγιείς ανθρώπινες σχέσεις και σύνδεση με στόχους και πράγματα που δίνουν νόημα στη ζωή. Ωστόσο, γνωρίζω από τη δουλειά μου στα χαρακώματα ότι η κοινή γνώση σπάνια γίνεται και κοινή πράξη. Όλες χρειαζόμαστε βοήθεια στην εφαρμογή αυτών των βασικών χαρακτηριστικών –μαζί με τις όποιες πρόσθετες στρατηγικές έχει ανακαλύψει στο ενδιαμέσο η επιστήμη– στη ζωή μας με έναν λογικό, παραγωγικό τρόπο. Επιπλέον, έχω παρατηρήσει κατά τη διάρκεια των ετών που φροντίζω τις γυναίκες ότι πολλές δεν διαθέτουν τα κατάλληλα γονίδια που αφαιρούν τις τοξίνες και αναστρέφουν τη φλεγμονή. Μερικές φορές χρειαζόμαστε επιπλέον βοήθεια για την αντιμετώπιση αυτών των επιπλοκών, ώστε να νιώσουμε όσο καλύτερα γίνεται.

Όσον αφορά την κατάρρευση της σύνδεσης εγκεφάλου/σώματος, το βιβλίο αυτό σάς διδάσκει τεκμηριωμένες πρακτικές που λειτουργούν και διευκρινίζει τι δεν λειτουργεί, ώστε να αποφύγετε να σπαταλήσετε χρόνο, χρήμα και ενέργεια. Θα νιώσετε καλύτερα –στην ουσία, *υπέροχα*–, καθώς ανακτάτε το εγκεφαλικό σώμα σας και τον έλεγχο της ζωής σας.

Επιτυχία με τη Δίαιτα του Εγκεφαλικού Σώματος

Ίσως πρέπει να αναβαθμίσετε τη μνήμη σας, να διαλύσετε την ομίχλη εγκεφάλου ή να θεραπεύσετε κάποιο πρόβλημα, όπως η περιφέρειά σας που φαρδαίνει διαρκώς, η κατάθλιψη, ο εθισμός στα ψώνια ή οι πονοκέφαλοι. Μπορεί να είναι μια τάση προς κυκλοθυμία, ανησυχία, επιδείνω-

ση ή υπερφόρτωση τοξινών που δεν μπορείτε πλέον να ανεχτείτε. Ίσως ανακαλύψετε ότι η έλλειψη στον έλεγχο των παρορμήσεών σας προέρχεται από ανεπάρκεια ντοπαμίνης ή ότι είστε σαν εμένα και ο κύριος στόχος σας είναι να αποτρέψετε τη γνωστική παρακμή που σχετίζεται με τη γήρανση, να δημιουργήσετε γαλήνη και ισορροπία, να συνεχίσετε να μεγαλώνετε και να εμβαθύνετε στις σχέσεις σας. Για να ισορροπήσει ο εγκέφαλος και να φτάσει στη ρίζα των σωματικών προβλημάτων που μοιάζουν δυσεπίλυτα, χρειάζεται τη φυσική, έμφυτη δύναμη του εγκεφαλικού σώματος.

Παραθέτω εν συντομία κάποιες ιστορίες επιτυχίας με τη Δίαιτα του Εγκεφαλικού Σώματος για τις οποίες θα διαβάσετε στα επόμενα κεφάλαια.

Η Ταμάρα, τριάντα οκτώ ετών, ήρθε να με δει εξαιτίας της κόπωσης και της αύξησης βάρους. Ανακαλύψαμε πως είχε θυρεοειδίτιδα Χασιμότο και πως ο υδράργυρος στο σώμα της ήταν σε τοξικά επίπεδα. Τα τεστ αποκάλυψαν ότι τα γονίδιά της που ήταν υπεύθυνα για την αποτοξίνωση είχαν χαμηλή απόδοση, οπότε βρήκαμε έναν τρόπο να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση χωρίς αυτά. Μετά την ολοκλήρωση του πρωτοκόλλου, τα επίπεδα υδραργύρου μειώθηκαν μαζί με το βάρος της, με συνολική απώλεια είκοσι πέντε κιλών. Η Ταμάρα δεν έχει πλέον σημάδια αυτοάνοσης θυρεοειδίτιδας (τα τεστ αντισωμάτων της είναι φυσιολογικά) και διατηρεί υγιές βάρος.

Η Ρούθι πάλευε με διατροφική διαταραχή και εθισμό στο φαγητό που επιδεινώθηκε μετά την εγκυμοσύνη. Εντοπίσαμε το πρόβλημά της σε μια κλασική ανισορροπία λόγω χαμηλών επιπέδων ντοπαμίνης, της χημικής ουσίας του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνη για την «ευχαρίστηση», και στην κατανάλωση πάρα πολλών τροφίμων με έντονα ευχάριστη γεύση, όπως τσιπς και γλυκά. Η εγκυμοσύνη και η ζάχαρη κυριολεκτικά συρρίκνωναν τον εγκέφαλό της, καθιστώντας τη λιγότερο ευρηματική και ικανή να ξεπεράσει τις λιγούρες της. Τώρα, σε ηλικία πενήντα δύο ετών, έχει αναρρώσει μετά την εφαρμογή της Δίαιτας του Εγκεφαλικού Σώματος.

Η Κάρεν, σαράντα πέντε ετών, γιάτρεψε την ανησυχία και το άγχος της με μερικές μικρές αλλά συνεπείς αλλαγές στη διατροφή της, αλλάζοντας το μικροβίωμά της, κολυμπώντας πιο συχνά και λαμβάνοντας ένα φυσικό ηρεμιστικό χάπι, σύμφωνα με το πρωτόκολλο.

Τι να περιμένετε

Το βιβλίο αυτό θα σας δείξει πώς να αντιμετωπίζετε τα συμπτώματα ενός εγκεφαλικού σώματος που βρίσκεται σε ανισορροπία. Πιο συγκεκριμένα, θα σας δώσω εργαλεία για τα ακόλουθα:

- Αφαίρεση τοξινών, συμπεριλαμβανομένων των γενεσιουργών παχυσαρκίας και άνοιας που ανέφερα νωρίτερα. Οι τοξίνες αυτές διαβρώνουν τον νου σας, δημιουργούν αρνητικές συνήθειες και εμμονές, σας κάνουν να πεινάτε και να νιώθετε πιο κουρασμένες, ενώ αυξάνουν τον κίνδυνο γνωστικής βλάβης και απώλειας μνήμης – γενικά, σας κάνουν να μη νιώθετε ο εαυτός σας.
- Αλλαγή του σημείου ρύθμισης του σωματικού βάρους στον εγκέφαλο, που σας δυσκολεύει τόσο πολύ στο αδυνάτισμα.
- Ανάκτηση φαιάς ουσίας (εγκεφαλικά κύτταρα που είναι υπεύθυνα για την επεξεργασία των πληροφοριών και τη γνώση) που χάθηκε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή/και λόγω υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ.
- Βελτίωση της δύναμης (ιδιαίτερας της δύναμης των ποδιών, που αποτελούν τον καλύτερο προοιόνιστη για τη γνωστική λειτουργία μέσα στα επόμενα χρόνια).
- Ανάκτηση και σταθεροποίηση της πνευματικής υγείας και πρόληψη υπερκόπωσης, κατάθλιψης και κρίσεων άγχους.
- Αύξηση του προσδόκιμου ζωής, με την αποκατάσταση της υγείας των μιτοχονδρίων που μπορεί να έχουν υποστεί βλάβη από τον συνδυασμό υπερβολικής κατανάλωσης ζάχαρης και λιπαρών, οξειδωτικών βλαβών, βαρέων μετάλλων και ξενοβιοτικών.

- Καλύτερη ποιότητα ύπνου, βελτίωση του γλυφατικού συστήματος και απομάκρυνση περισσότερου β-αμυλοειδούς – της τοξίνης που πιθανώς συμβάλλει στη νόσο Αλτσχάιμερ.
- Ανάκτηση της ισορροπίας στη χλωρίδα του εντέρου που αποτρέπει τη φλεγμονή, την εμφάνιση αυτοάνοσων, τα ορμονικά προβλήματα και την αύξηση βάρους.
- Πρόληψη ή αντιστροφή των νευροφλεγμονωδών και εκφυλιστικών νόσων που σχετίζονται με τον εγκέφαλο, όπως απώλεια μνήμης, Αλτσχάιμερ και πολλαπλή σκλήρυνση.
- Δημιουργία μιας μεγαλύτερης αίσθησης ουσιαστικής ολότητας – κάτι που μου αρέσει να αποκαλώ *νευροπνευματικότητα*.

Θα μοιραστώ μαζί σας τις ακριβείς αρχές που ερεύνησα και ανακάλυψα για να ανακτήσω την ομοιόσταση του εγκεφαλικού σώματός μου – και, στη συνέχεια, εφάρμοσα με επιτυχία σε εκατοντάδες ασθενείς.

Ανεξάρτητα από το τι επιδιώκετε, η αλλαγή ξεκινά πρώτα στον εγκέφαλο και στη συνέχεια εκπέμπεται στο σώμα. Ο εγκέφαλος είναι το αφεντικό – παρόλο που, αν βάζει διαρκώς το σώμα να υπερλειτουργεί, αυτό μπορεί να επαναστατήσει και να κατεβάσει ρολά. Προτού έρθει η αλλαγή αυτή, πρέπει να εντοπίσουμε τα μοτίβα στη σύνδεση εγκεφάλου/σώματος που δεν λειτουργούν πλέον για εσάς. Μόλις συνειδητοποιήσετε τα ανεξέλεγκτα μοτίβα του εγκεφάλου («Μα, *λατρεύω* αυτό το ρύζι που μπορεί να περιέχει αρσενικό!» ή «Ο σύζυγός μου με απάτησε, άρα αξίζω το αγαπημένο μου επιδόρπιο» ή «Καλή ιδέα να βάλουμε ένα φίλτρο νερού, αλλά έχω πάρα πολλές δουλειές αυτή την περίοδο»), μπορείτε να αναλάβετε δράση την κρίσιμη στιγμή για να τα αναθεωρήσετε και να τα απελευθερώσετε.

Η υγεία του εγκεφάλου είναι η πύλη για τη βέλτιστη υγεία. Πρέπει να ενεργοποιείται απαλά μέσω της πίστης με ευαισθησία, εξειδικευμένο τρόπο και προσοχή στις λεπτές διαφορές και αποχρώσεις. Τα σκληρά, επιθετικά και σαρωτικά προγράμματα συνήθως δεν λειτουργούν μακροπρόθεσμα, αλλά η διακριτική και γεμάτη φροντίδα έρευνα σχετικά με το

τι σας ταιριάζει καλύτερα λειτουργεί. Μέσω της Δίαιτας του Εγκεφαλικού Σώματος, εσείς και εγώ, δουλεύοντας ομαδικά για μόλις σαράντα ημέρες, θα επανασυνδέσουμε τον εγκέφαλό σας με τα πιο σημαντικά εργαλεία στο οπλοστάσιο της ιατρικής του τρόπου ζωής: υγιεινά μη επεξεργασμένα τρόφιμα, ιδανικές ώρες μέσα στην ημέρα για φαγητό, άσκηση, γιόγκα, διαλογισμό, μικρές δόσεις συμπληρωμάτων, βιοπανομοιότυπες ορμόνες, σχέσεις, κοινωνική υποστήριξη και σκοπός ζωής.

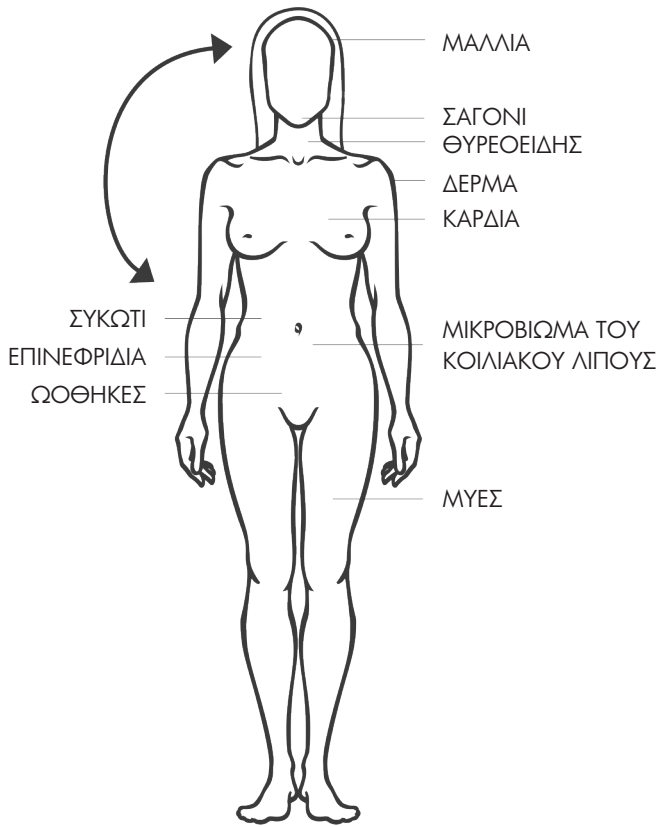
Η δίαιτα για τον νου και το σώμα θα σας βοηθήσει να προκαλέσετε και να διατηρήσετε τις διαδικασίες-κλειδιά που οδηγούν σε ισχυρότερα νευρικά κύτταρα, συνάψεις και κύτταρα υποστήριξης (νευρογλοιακά κύτταρα). Η 40ήμερη Δίαιτα του Εγκεφαλικού Σώματος είναι μια τεκμηριωμένη, εξαιρετικά χορογραφημένη διαδικασία πολλαπλών σταδίων, η οποία θα οδηγήσει σε μακροχρόνιες αλλαγές στο μοριακό βαλς που λαμβάνει χώρα στο έντερο, στον εγκέφαλο και στο σώμα σας. Θα βρείτε ξεχωριστά πρωτόκολλα για τα συμπτώματα που σας ενοχλούν περισσότερο, στην αρχή των οποίων υπάρχει πάντα ένα ερωτηματολόγιο για να αξιολογήσετε εάν χρειάζεστε το συγκεκριμένο πρωτόκολλο. Θα ανακτήσετε την υγεία του εγκεφαλικού σώματός σας για να μην είστε πλέον θήραμα των συντριπτικών συναισθημάτων του άγχους ή της κατάθλιψης. Θα εξουδετερώσετε τη φλεγμονή καθαρίζοντας τις τοξίνες, θεραπεύοντας τις συνδέσεις εγκεφάλου/σώματος, ειδικά αυτή μεταξύ εντέρου και εγκεφάλου. Θα μειώσετε τη δόση του τοξικού στρες και θα ικανοποιήσετε τις ανάγκες σας σε θέματα όπως ύπνος, έκθεση στον ήλιο, κίνηση, συναισθηματική σύνδεση, υγιείς σχέσεις και πνευματική ανάπτυξη. Θα αναρρυθμίσετε τις διαφορετικές ορμόνες που επηρεάζουν τον εγκέφαλό σας και ελέγχουν τα πάντα, από την πείνα έως τη μνήμη. Εάν είστε υπέρβαρες, θα μειώσετε το σημείο ρύθμισης του σωματικού σας βάρους, το οποίο ελέγχεται από τις αλληλεπιδράσεις εγκεφάλου/σώματος. Θα αντιστρέψετε τη συρρίκνωση του εγκεφάλου που προκαλεί η κατανάλωση ζάχαρης και αλκοόλ, η εγκυμοσύνη και η έλλειψη συγκεκριμένων τύπων άσκησης που αποτρέπουν ειδικά τη φλεγμονή και τη γήρανση του εγκεφάλου. Θα σας βοηθήσω να ξεκολλήσετε

από τα συνταγογραφούμενα φάρμακα που δεν σας εξυπηρετούν. Θα νιώσετε ξανά πως το σώμα σας είναι το σπίτι σας, καθώς θα ανακτάτε τη νοητική οξύτητά σας, θα νιώσετε δυνατές και έτοιμες να αντιμετωπίσετε κάθε πρόκληση και θα μπειτε στο αγαπημένο σας τζιν, λάμποντας εσωτερικά, νιώθοντας ευτυχισμένες στο σώμα σας. Με τον εγκέφαλο και το σώμα σας να έχουν γίνει ξανά σύμμαχοι, θα έχετε απόλυτη υγεία, χωρίς όλο αυτό να είναι περίπλοκο.

Όταν ολοκληρώσετε τη Δίαιτα του Εγκεφαλικού Σώματος, θα νιώσετε βαθιά ήρεμες, γεμάτες ενέργεια, συγκεντρωμένες, με διαυγή σκέψη, πιο αδύνατες και έξυπνες. Το σώμα σας θα λειτουργεί πιο εύκολα. Θα επιλύσετε τα βαθύτερα νοσήματά σας και, τελικά, θα νιώσετε γαλήνη. Θα λαμβάνετε πιο έξυπνες αποφάσεις. Θα αγαπάτε καλύτερα.

Στο σημείο αυτό, αρχίζετε να καταλαβαίνετε τη σχέση μεταξύ εγκεφάλου και σώματος και πώς μπορεί να γίνει δυσλειτουργική. Στη συνέχεια, θέλουμε να συνεργαστούμε για να αλλάξουμε τις καθημερινές επιλογές και δράσεις σας, ώστε να ευθυγραμμιστούν με την καλύτερη έκφραση του μοναδικού εγκεφαλικού σώματός σας. Πρέπει να μάθετε να ζείτε με έναν νέο τρόπο με το εγκεφαλικό σώμα σας, κάτι που απαιτεί χρόνο και υπομονή. Σύμφωνα με το πρωτόκολλο αυτού του βιβλίου, ζητώ μόνο σαράντα ημέρες για να ανακαλύψετε αυτόν τον τόπο υγείας και αρμονίας. Το έχω κάνει η ίδια, το έχουν κάνει και πολλές ασθενείς μου. Τώρα είναι η σειρά σας. Μαζί θα τα καταφέρουμε.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Συνδέσεις εγκεφάλου/σώματος