

της Βασιλικής Κουτσοσπύρου

Ως δυσανεξία του οργανισμού σε ορισμένες τροφές, ορίζουμε την παράδοξη συμπεριφορά του πεπτικού συστήματος να αντιλαμβάνεται τις τροφές αυτές ως "εισβολείς".

Δίνει έτσι το πράσινο φως στο ανοσοποιητικό σύστημα να κινητοποιηθεί -μέσω ποικίλων αντιδράσεων- για να τις αντιμετωπίσει, αντί να δεχθεί -το πεπτικό σύστημα- να τις αφομοιώσει ομαλώς.

Η ενδιαφέρουσα ανακάλυψη που έχει γίνει πάνω στο θέμα αυτό είναι ότι η συγκεκριμένη άρνηση του οργανισμού αφορά τις τροφές που συνήθως μας αρέσουν.

Τα άτομα λοιπόν με τροφικές ευαισθησίες είναι αυτά που "αγκιστρώνονται" σε συγκεκριμένες τροφές.

Η λήψη των τροφών αυτών σε υπερβολικές ποσότητες οδηγεί τον οργανισμό σε "άρνηση", που εκδηλώνεται με συγκεκριμένες αλλεργικές αντιδράσεις.

Η άρνηση του οργανισμού στη συνήθεια δηλώνει μια εσωτερική γνώση της λειτουργίας και της αποστολής του.

Σημειοδοτεί μια εγγενή ροπή προς την συνειδητότητα.

Στραμμένος εξωτερικά ο άνθρωπος σε καθημερινές συνήθειες απομακρύνεται ολοένα και περισσότερο από την εγγενή τάση του.

Η εσωτερική αυτή ροπή επιτάσσει, μεταξύ άλλων, και την έλλογη διαχείριση του σώματος. Πράγμα που σημαίνει πρωτίστως, αποκοπή από ηδονικές γευστικές απολαύσεις και καταχρήσεις σε καθημερινή βάση.

Τρώμε συνειδητά αυτό που μας προσφέρει "υγεία" και όχι αυτό που μας προσφέρει μόνο απόλαυση. Αποσυνδεόμαστε από τον αυτοματισμό: να απολαύσω και να χορτάσω. Τρώω όταν πεινάω -σύνδεση με το κέντρο της πείνας- και επιλέγω το καλύτερο δυνατό (από άποψη υγείας).

Μέσω αυτής της οδού η συνήθεια μπορεί να ελεγχθεί από τον άνθρωπο. Τρώγοντας συνειδητά αυτό που μας ωφελεί δεν είμαστε υποχείριοι ασυνείδητων αυτοματισμών που οδηγούν σε ασθένεια.

Ημερομηνία καταχώρησης: 22.12.2007