

## EMICRANIA E SINDROME DA STANCHEZZA CRONICA

La connessione eclatante, rivelata dalla ricerca medica, che esiste tra i dolori fisici cronici e la disidratazione cronica ha segnato l'inizio di nuove prospettive e di nuovi paradigmi che con il tempo vedremo essere sfruttate.

Nello specifico affronteremo l'argomento sui dolori della testa, ed altri spiacevoli inconvenienti correlati, come:

- emicrania o mal di testa
- sindrome da stanchezza cronica

### EMICRANIA

L'emicrania, tra le tante cose, è un indicatore che ci indica una cattiva regolazione della temperatura corporea.

Se il corpo è aggravato da una situazione di disidratazione, l'emicrania acquista velocità e potenza.

Staticamente un corpo sano e ben idratato difficilmente soffre di emicrania.

Dato che l'acqua a temperatura ambiente è sempre più fredda del nostro corpo, il quale ha una temperatura di circa 36°, essa da sola è in grado di raffreddare anche il cervello provocando un lieve restringimento del sistema vascolare. Infatti l'eccessiva dilatazione dei vasi sanguigni periferici potrebbe essere una tra le cause principali dell'emicrania.

### CAUSE DELLA SINDROME DA STANCHEZZA CRONICA

La disidratazione delle cellule cerebrali è l'ultima ad essere colpita, ma quando la disidratazione nel corpo persiste, pian piano, colpisce anche le cellule cerebrali.

**Quando lo stato di disidratazione colpisce il cervello molte funzioni proprie delle cellule cerebrali vanno gradualmente perdute**, come, per esempio, il sistema di trasporto che conduce i neurotrasmettitori alle terminazioni nervose.

Inoltre il cervello utilizza energia idroelettrica che viene prodotta dal flusso dell'acqua che passa attraverso apposite pompe le quali in mancanza di acqua riducono la loro attività.

L'energia che dovrebbe essere generata viene meno e la conseguenza è: **molte funzioni del cervello che dipendono da questo tipo di energia diventano inefficienti.**

Il cervello, in mancanza d'energia, cade in stato di inefficienza, detto anche stato depressivo del cervello che si ripercuote sull'intero organismo portando alla cosiddetta: **sindrome da stanchezza cronica.**

La sindrome da stanchezza cronica che in realtà è molto connessa ad uno stato di disidratazione, è un'etichetta associata ad una serie di complessi problemi fisiologici la quale causa è stata per lungo tempo sconosciuta a cui poi hanno dato il nome di stress.

La vera causa della sindrome da stanchezza cronica è piuttosto una mancata energia che non permette al cervello e di conseguenza al corpo e all'intero organismo di affrontare, sopportare e fronteggiare difficoltà che si presentano contemporaneamente ad altri fatti che richiedono attenzione.

In realtà un cervello bene idratato dove tutte le cellule cerebrali riescono a svolgere le loro funzioni è in grado di elaborare, affrontare e risolvere svariati tipi di problematiche anche se si presentano contemporaneamente.

***“...dopo un periodo di correzione della disidratazione e delle sue complicazioni metaboliche, la sindrome da stanchezza cronica migliorerà al di là di ogni immaginazione.” dal libro “Il tuo corpo implora acqua” del Dott. Fereydoon Batmanghelidj.***

Per chi desidera approfondire questo argomento, nel libro “Il tuo corpo implora acqua” del Dott. Batmanghelidj, sono stati esposti molto bene, e con parole di facile comprensione, tutti gli eventi fisiologici e i possibili intralci metabolici che possono provocare una situazione di sindrome da stanchezza cronica.

## ALCOOL, CAFFÈ, TÈ, E BIBITE: BEVANDE CHE DISIDRATANO

L'alcool, il caffè, il tè nero e le bibite sono bevande da evitare in quanto disidratano ed alimentano la sindrome da stanchezza cronica.

L'alcool sopprime la secrezione di vasopressina prodotta dalla ghiandola pituitaria.

La mancanza di vasopressina porta ad una seria disidratazione generale del corpo che si estende anche alle cellule del cervello. Per far fronte a questo danno, il nostro organismo produce diversi ormoni, tra i quali le endorfine che creano dipendenza.

La caffeina e la teofillina sono sostanze disidratanti a causa della loro forte azione diuretica a carico dei reni. Queste sostanze sono presenti nel caffè, nel tè nero e nelle bibite come la coca-cola.

La reazione di difesa del corpo nei confronti di una immediata e veloce disidratazione è quella di attivare processi di razionalizzazione delle riserve di acqua nei tessuti, che con il tempo può degenerare nella possibile comparsa di ritenzione idrica. (Questo meccanismo lo abbiamo discusso nel documento che parla della disidratazione cronica, presente in questo sito.).

La sostituzione costante dell'acqua con bevande contenenti caffeina priva il corpo della sua naturale capacità di sviluppare energia idroelettrica, esaurendo, quindi, l'energia immagazzinata nel cervello e nel corpo, e predisponendo alla sindrome da stanchezza cronica.

L'eccesso di caffeina stanca anche il muscolo del cuore a causa della sua iper-stimolazione.

Dalla ricerca è stato dimostrato che la caffeina inibisce un sistema enzimatico molto importante, il PDE "fosfo di esterasi", il quale è implicato nel processo di apprendimento e di sviluppo della memoria. Ed è per questo motivo le bevande che contengono caffeina sono assolutamente controindicate per le persone affette da Alzheimer e per i bambini con difficoltà di apprendimento.

*Silvia Pellegrini*  
*[www.vitaesalute.org](http://www.vitaesalute.org)*