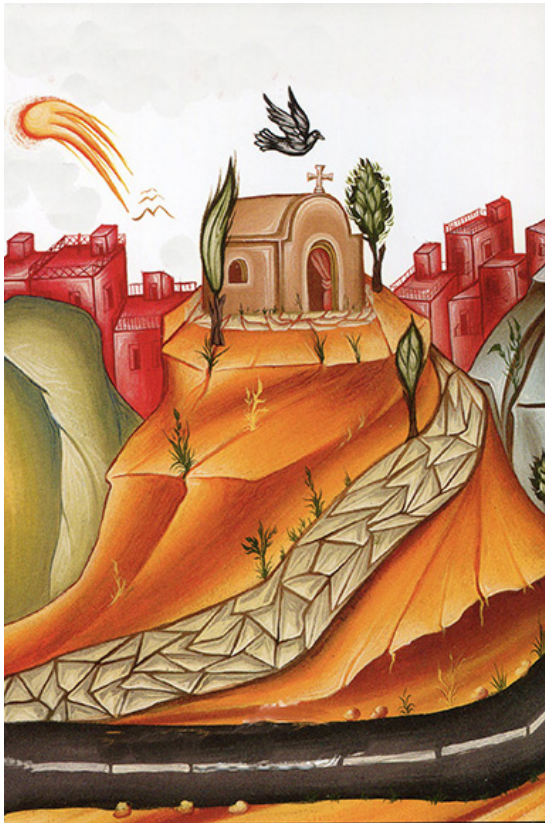


Η Έλλειψη Βιταμινών Πυροδοτεί Βίαη Συμπεριφορά

/ Γενικά Θέματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ελλείψεις σε βιταμίνες A, D, K, B1, B3, B6, B12 και φυλλικό οξύ, όπως και μετάλλων, ιωδίου, ποτασίου, σιδήρου, μαγνησίου, ψευδαργύρου και χρωμίου και μαγγανίου μπορούν να συμβάλλουν σε ψυχική ανισορροπία και βίαη συμπεριφορά, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύεται στο περιοδικό 'Wise Traditions', που εκδίδει το Weston A. Price Foundation.

Το άρθρο *Violent Behavior: A Solution in Plain Sight*, της Sylvia Onusic, PhD, CNS, LDN, αναζητά αιτίες για την αύξηση της βίαης συμπεριφοράς στις ΗΠΑ, ιδιαίτερα μεταξύ των εφήβων.

Η Onusic, δήλωσε ότι μπορούμε να αποδώσουμε τη βία στα μέσα ενημέρωσης και στη διάλυση των σπιτιών, αλλά το γεγονός είναι πως μεγάλος αριθμός Αμερικανών που ζουν κυρίως με επεξεργασμένα τρόφιμα ακολουθούν φτωχή διατροφή. Σε πολλές περιπτώσεις αυτό σημαίνει ότι ο εγκέφαλος πεινά.

Οι γιατροί διαπιστώνουν επιστροφή σε νόσους που οφείλονται σε διατροφικές ελλείψεις, όπως σκορβούτο και πελλάγρα, που είχαν εξαλειφθεί. Πολλές από αυτές

προκαλούν και βλάβες στον εγκέφαλο.

Στα συμπτώματα πελλάγρας περιλαμβάνονται το άγχος, η υπερδραστηριότητα, η κατάθλιψη, η κούραση, ο πονοκέφαλος, η αϋπνία και οι παραισθήσεις. Η πελλάγρα προκαλείται από έλλειψη βιταμίνης Β3. Η έλλειψη ψευδαργύρου συνδέεται με άγρια, επιθετική και εχθρική συμπεριφορά, που οδηγεί σε βία. Οι καλύτερες πηγές ψευδαργύρου είναι το κόκκινο κρέας και τα οστρακοειδή.

Η δυσανεξία στη γλουτένη μπορεί να επιτείνει τις διατροφικές ελλείψεις και συνδέεται στενά με τη σχιζοφρένεια. Την κατάσταση επιδεινώνουν ουσίες που εμφανίζονται στα τρόφιμα, όπως το MSG και η ασπαρτάμη, συμπλήρωσε η Onusis. Άνθρωποι που καταναλώνουν κατεργασμένες τροφές και αναψυκτικά διαίτης εκτίθενται στις χημικές ουσίες, που αλλάζουν τον εγκέφαλο, σε πολύ υψηλά επίπεδα. Πρόσφατες έρευνες υπέδειξαν ότι η ασπαρτάμη οδηγεί σε αύξηση του βάρους λόγω της επίδρασης της ινσουλίνης.

Άλλα συστατικά τροφίμων που συνδέονται με βίαιη συμπεριφορά είναι η ζάχαρη, τα τεχνητά χρώματα και γεύσεις και η καφεΐνη. Το βάρος του τοξικού περιβάλλοντος περιλαμβάνει τον υδράργυρο, το μόλυβδο, τα βαρέα μέταλλα, τα φυτοφάρμακα και το Teflon. Αν προσθέσουμε και τα ψυχοφάρμακα στο μείγμα, τότε ο καθένας βρίσκεται σε κίνδυνο.

Η Sally Fallon Morell, πρόεδρος του Weston A. Price Foundation, δήλωσε ότι η μόνη λύση να μειωθούν τα επίπεδα βίας είναι η επιστροφή σε πραγματικές τροφές, γεμάτες θρεπτικές ουσίες. Πρέπει να επιστρέψουμε σε κουλτούρα στην οποία η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων δεν φαίνεται επιθυμητή και στην οποία το σπιτικό φαγητό αγκαλιάζεται ως ιδιότητα που ενισχύει τη ζωή.

Το Weston A. Price Foundation, σε συνέντευξη τύπου το 2010, πρότεινε οδηγίες που περιλάμβαναν αυγά, οργανικό κρέας και υγιεινά ζωικά λιπαρά.

Ο εγκέφαλός μας χρειάζεται χοληστερόλη για να λειτουργεί κατάλληλα, δήλωσε η Fallon Morell και τα παιδιά χρειάζονται τροφές πλούσιες σε χοληστερόλη για επαρκή ψυχική και συναισθηματική ανάπτυξη. Έρευνες έδειξαν ότι άνθρωποι με κατάθλιψη, άνθρωποι που επιδεικνύουν την πιο επιθετική συμπεριφορά και τις πιο βίαιες αυτοκτονίες έχουν χαμηλά επίπεδα χοληστερόλης.

Πηγή:

<http://www.onlycy.com/380755-%CE%B7-%CE%AD%CE%BB%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CF%88%CE%B7-%CE%B2%CE%B9%CF%84%CE%B1%CE%BC%CE%B9%CE%BD%CF%8E%CE%BD-%CF%80%CF%85%CF%81%CE%BF%CE%B4%CE%BF%CF%84%CE%B5%CE%AF-%CE%B2%CE%AF%CE%B1%CE%B9%CE%B7-%CF%83>