

مغز دوم شما در شکمتان است!

اگر هیجانانگیز ما همان طور که تا به حال خوانده‌ایم و شنیده‌ایم از مغزمان ناشی می‌شوند، چرا اغلب آن‌ها را در درون دلمان (یا شکمتان) احساس می‌کنیم؟



اگر هیجانانگیز ما همان طور که تا به حال خوانده‌ایم و شنیده‌ایم از مغزمان ناشی می‌شوند، چرا اغلب آن‌ها را در درون دلمان (یا شکمتان) احساس می‌کنیم؟

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ همه ی ما حس و ششم درونی را در مواقعی خاص در زندگی مان تجربه و احساس کرده ایم که گویی خبر از چیزی که قرار است با آن مواجه شویم می‌دهد؛ یک پیش بینی نگران کننده در مورد حادثه ای، گمانی در مورد سلامتی فرزندمان و یا ندایی که به هنگام رویارویی با عشق زندگی مان می‌شنویم.

ما از واژه های زیادی برای توضیح این احساسات استفاده می‌کنیم: «دلشوره» قبل از یک امتحان سخت، «دل پیچه و حالت تهوع» هنگام استرس، «احساس هُری ریختن دل» هنگام ترس و اتفاقات ناگهانی، «مثل سیر و سرکه جوشیدن دل» هنگام نگرانی و چیزهایی شبیه به این، بیان‌هایی هستند که از احساسی که در درون خود داریم ارائه می‌دهیم و گویی این حس از جایی درونِ «دل» ما به وجود می‌آید.

پس اگر هیجانانگیز ما همان طور که تا به حال خوانده‌ایم و شنیده‌ایم از مغزمان ناشی می‌شوند، چرا اغلب آن‌ها را در درون دل مان (یا شکم مان) احساس می‌کنیم؟ جواب این سوال در پژوهشی جدید و جالب وجود دارد که نشان می‌دهد مغز و امعا و احشای ما سخت با هم مرتبط اند. این مطالعه به ما می‌آموزد که احساسات و ششم «درونی» ما می‌تواند به روشنی بیانگر وضعیت گوارشی و روح و روان ما باشد.

همه چیز به درون کله تان مربوط نمی‌شود ... با مغز دومتان آشنا شوید!

دانشمندان قبلاً تصور می‌کردند سیستم گوارش فقط مسئول فرایند های گوارش، شامل جویدن، بلع، هضم و دفع است. اما یافته های جدید علمی نشان می‌دهند سیستم گوارش خیلی پیچیده تر از این حرفاست و عملکرد های فراتر از این‌ها دارد که با هدفی بسیار مهم تر صورت می‌گیرند.

امعا و احشای شما مجهز به تقریباً ۵۰۰ میلیون نرون است (حدوداً ۵ برابر بیشتر از تعداد نرون های موجود در نخاع شما!) که سیستم عصبی روده ای یا گوارشی را تشکیل می‌دهند و «مغز دوم» هم نامیده می‌شوند. معلوم شده که این مغز در روده ها می‌تواند با مغز دیگر در سر در ارتباط باشد و پیام‌هایی ارسال کند و هر چیزی را از اشتها گرفته تا عملکرد ایمنی و وضعیت هیجانی کنترل و تنظیم نماید.

این عملکرد چگونه صورت می‌گیرد؟ معلوم شده که عصب واگوس که از ساقه ی مغز تا اندام های داخلی شکم ادامه دارد، به عنوان یک سیستم مخابره ای، پیام‌ها را میان روده ها و مغز ردوبدل می‌کند، و موضوع دیگری که تحقیق جدید به آن پی برده این است که روده های ما در این تبادل و مکالمه، پُر حرف ترند! یعنی ۹۰ درصد از فیبر های عصب واگوس، اطلاعات را از روده ها به سمت بالا و مغز می‌برند و تنها ۱۰ درصد باقی مانده مربوط به پیام‌هایی است که از مغز به روده ها مخابره می‌شود!

این خط ارتباطی میان روده ها و مغز به عنوان یک سیستم تبادل اطلاعات عمل می‌کند که طی آن، مغز و روده ها در تماس مداوم با همدیگر هستند. اما روده های شما دقیقاً چگونه به مغز سیگنال می‌فرستند و این سیگنال‌ها چه می‌گویند؟ این موضوع همان چیزی است پای باکتری های مفید را به میان می‌کشد.

مغز میکروبی شما!

روده های شما جایگاه ۱۰۰ تریلیون میکروب است که بیشتر آن‌ها باکتری های مفیدی به نام پروبیوتیک‌ها هستند و از جانب شما سخت کار می‌کنند تا از سلامت شما تقریباً از هر جنبه ای پشتیبانی کنند، از سوخت و ساز و کنترل وزن

گرفته تا عملکرد ادراکی و ایمنی. اما این میکروبیوم دوست داشتنی شما کار مهم دیگری هم انجام می دهد، آن هم اینکه به تنظیم یا تولید ۳۰ فرارسان عصبی که سیستم عصبی گوارشی تان هر روز از آن ها برای ارتباط با مغزتان استفاده می کند نیز کمک می کند. برخی از این هورمون های مرتبط با خلق و خوی تان که وابسته به حمایت میکروبیوم روده های تان هستند شامل موارد زیر می شوند:

سروتونین: تقریباً ۹۵ درصد از سروتونین بدن تان در روده ها و توسط باکتری های روده ساخته می شود. سروتونین، هورمون شادی است که بر خیلی چیزها از جمله خلق و خو و اشتها و خواب و حافظه اثر می گذارد.

دوپامین: باکتری های مفید روده به تولید دوپامین نیز کمک می کنند (۵۰ درصد از این هورمون در روده ها تولید می شود) که به عنوان پیام رسانی در روده ها بوده و نقش بسیار بزرگی در سیستم پاداش مغز دارد.

GABA: گاما آمینو بوتیریک اسید (گابا) که به نام هورمون «آرامشبخش» نیز معروف است به کاهش حالت زودرنجی، نگرانی و اضطراب کمک می کند و توسط میکروبیوم روده ساخته می شود.

کورتیزول: باکتری های خوب روده های تان می توانند از کورتیزول تان کم کنند. حتماً می دانید که کورتیزول هورمونی است که در زمان استرس افزایش می یابد.

اکسی توسین: پروبیوتیک ها تلاش می کنند تا سطح هورمون اکسی توسین را کافی نگه دارند. این هورمون، احساسات خوب را تقویت می کند.

باکتری های خوب روده های تان با تولید و کنترل سطح این هورمون های مغز، تولید اسید های چرب کوتاه زنجیره و با ارتباط برقرار کردن با سلول های بدن، کمک می کنند تا خلق و خوی تان مطلوب باشد، عملکرد ادراکی تان خوب و مناسب باشد و وضعیت هیجانی متعادلی داشته باشید. همه ی این ها منجر به حس درونی ایده آل می شوند.

روده های تان چه می گویند؟

گوارش شما تنها گروه از اندام های تان است که بدون دستور از مغز می تواند خودش را اداره کند، بنابراین حق دارد که نیازمند توجه بیشتر شما باشد!

این درست است که اولین محرکی که جرقه ی یک حس درونی را می زند (مثلاً صدای زنگ تلفن در نیمه های شب) می تواند به صورت یک فکر در ذهن تان خودش را بروز بدهد (مثلاً «آیا فرزند نوجوانم حالش خوب است؟!»، اما روده های شما فوری و آنی جواب می دهند، درست مانند یک سیستم هشداردهنده ی اولیه که می گوید مشکلی وجود دارد.

روده های شما حتی پیش از اینکه بتوانید این افکار را در مغزتان پردازش کنید، می دانند که باید بدن شما را برای حالت «جنگ و گریز» آماده کنند تا شما بتوانید فوراً واکنش نشان دهید. در چنین شرایطی احساس دلشوره ای که با شنیدن اولین زنگ تلفن پیدا می کنید نشان می دهد خون به سرعت از سیستم گوارش تان دور می شود تا به سمت پاهای تان برود و شما بتوانید واکنش فوری نشان دهید.

پس می بینید حتی وقتی که افکار شما مسئول برانگیخته شدن واکنش های درونی تان هستند، اغلب می توانید این تاثیرات را اول در شکم تان احساس کنید که می تواند یک سیگنال مهم باشد که می گوید زمان آن است که با شنیدن بررسی کنید چه اتفاقی در حال افتادن است و راه حلی برایش پیدا کنید. در مورد استرس مزمن نیز همین طور است؛ احساس ناراحتی گوارشی می تواند اولین علامت فیزیکی باشد که به شما می گوید آرام باشید و تمرکزتان را حفظ کنید.

اما گاهی گوارش شما واقعاً اولین چیزی است که واکنش نشان می دهد. مثلاً جهاز هاضمه ی تحریک پذیر که دچار گاستریت و نفخ، بی نظمی در دفع و یا اسهال است می تواند موقتا احساس افسردگی و اضطراب ایجاد کند. خوشبختانه تامین نیاز های گوارش می تواند این نوع مشکلات فیزیکی و هیجانی را رفع کند.

و، اما در مورد غذا چطور؟ در زمان هایی که استرس دارید، روده های شما می توانند شروع کنند به تولید گرلین. گرلین هورمونی است که سیگنال های گرسنگی را به مغز می فرستد و شما را تشویق می کند چیزی بخورید که آرام و

راضی تان کند. در مطالعه ای، افراد به دو گروه تقسیم شدند و حین اینکه به موسیقی غم انگیز گوش می دادند و تصاویر ناراحت کننده تماشا می کردند، یک گروه غذایی با اسید های چرب خوردند و گروهی دیگر غذایی پُر نمک. در عرض این چند دقیقه، مغز این افراد اسکن شد و نتیجه این بود که گروهی که غذایی با اسید چرب خورده بودند، نواحی از مغزشان که هیجان را تعدیل می کند، فعال شده بود؛ و این نشان می دهد روده های ما واقعا می توانند خلق و خو و حال و هوای ما را تغییر دهند.

به هر حال فرقی نمی کند از کدام زاویه به این موضوع نگاه کنید؛ روده های شما نه تنها بر وضعیت هیجانی تان اثر می گذارند بلکه به عنوان یک شاخص و معیار برای چیز هایی که در ذهن تان می گذرد نیز عمل می کند؛ بنابراین آیا می توانید با اطمینان به شم درونی ارزشمند تان گوش دهید و به آن اعتماد کنید؟

چگونه به حس درونیتان اعتماد کنید؟

یک شکم قابل اعتماد! یعنی شکمی که بتوانید هم از جهت تغذیه و هم از جهت توصیه ای که به شما می کند به آن اعتماد کنید، با گوارش سالم شروع می شود. یادتان هست که گفتیم باکتری های روده های تان چگونه سخت تلاش می کنند تا هورمون های حامی خلق و خو تان را تولید کنند و با مغزتان ارتباط برقرار نمایند؟

بسیار خوب، این اتفاق تنها زمانی می افتد که شما تعادل باکتری های مفیدتان را حفظ کنید تا آن ها کارشان را خوب انجام دهند که البته امروزه و در زندگی مدرن، همیشه هم کار ساده ای نیست. خیلی چیز ها می توانند روده های تان را دچار کمبود باکتری های خوب کنند، از پاک کننده های آنتی باکتریال و آنتی بیوتیک های موجود در مواد غذایی و دارویی گرفته تا عادات بهداشتی وسواس گونه و سبک زندگی های یکجا نشینی و استرس های جورواجور.

ما می دانیم که کلید یک گوارش سالم، حفظ تعادل میکروبیوم روده است، بنابراین توصیه می کنیم برای حفظ سلامت گوارش تان که بتوانید به راحتی به آن اعتماد کنید نکات زیر را به کار ببرید:

برای حمایت از اکوسیستم باکتری های خوب روده های تان، هر روز مکمل با کیفیتی مانند پرو ۱۵ PRO مصرف کنید که می تواند میلیون میلیون باکتری زنده را وارد گوارش تان کند.

باکتری های مفید روده های تان را با یک مکمل پریبیوتیک مانند پودر پریبیوتیک که ترکیب کاملی از فیبر های پریبیوتیک ارگانیک است تغذیه کنید.

سبک زندگی سالمی در پیش بگیرید که پشتیبان باکتری های گوارش تان باشد؛ فعال باشید، گاهی خاک بازی کنید، خوب غذا بخورید و ریلکس و آرام باشید!

برترین ها؛ ما به عنوان انسان، سیر تکاملی خود را از زمانی که اجدادمان شکارچی بوده اند و شم درونی بسیار قدرتمندی داشتند طی کرده ایم و مجهز به سیستمی هستیم که می تواند در مواقع خطر هشدار بدهد و ما را از خطرات دور و ایمن نگه دارد. هر چند سبک زندگی ما نسبت به نیاکان مان به طور قابل توجهی تغییر کرده، اما سیستم عصبی ما تغییری نکرده و همچنان این قابلیت را داریم که به شم اولیه و درونی خود اعتماد کنیم و با آن هماهنگ باشیم.

به حفظ سلامت گوارش خود اهمیت بدهید و به حس درونی تان گوش دهید و اطمینان کنید تا بتوانید با درونی ترین افکار و احساسات خود ارتباط برقرار کنید، و در نتیجه زندگی سالم تر، هدفمندتر و لذت بخش تری داشته باشید.
منبع: hyperbiotics