

Diritto D'Autore SIAE n. 2012003558

La Teoria dell'"autolavaggio" del cervello

(é una Teoria Originale e come tutte queste teorie, può essere vera o falsa. Ma questa teoria, è supportata dai risultati di esperimenti fatti da scienziati , che hanno fatto gli esperimenti per altri scopi.(vedi fine articolo))

di

Graziano Maria Campostrini

□

Sommario Questa introduzione trovata su internet, dimostra come sia ancora oggi difficile spiegare il fenomeno del sonno e dei sogni.

“Il cervello umano è talmente complesso, che ancora oggi abbiamo delle conoscenze piuttosto limitate, soprattutto per quanto riguarda il sonno e la relazione con i sogni.

Non è ancora chiaro il motivo per cui si debba dormire, e non è chiaro a cosa servono i sogni. Sostanzialmente è stato spiegato soltanto il fenomeno del sonno e le sue caratteristiche fisiologiche.

I vari studi fatti sul sonno concordano nell'affermare che sia il sonno REM che quello NON-REM sono necessari per essere in buona salute, ma ancora non si conosce bene il ruolo specifico di ognuno.”(1)

Con la teoria dell'autolavaggio del cervello si può spiegare questo enigma.

Finalmente sapremo che ruolo hanno i sogni durante la fase REM, sapremo perché dobbiamo dormire, e a cosa serve sognare.

Qual è la relazione tra dormire e sognare, perché si muovono gli occhi durante il sonno REM , e perché non è un sonno paradossale.

Sapremo anche qual è il sesto senso.

□ □ **INTRODUZIONE**

L'autolavaggio del cervello □ Per dimostrare meglio questa teoria dell'autolavaggio, dobbiamo usare una metafora, confrontando il cervello, con un'altra macchina meno perfetta, costruita dall'uomo.

Come esempio, prendiamo un impianto di pulizia automatico chiamato CIP (Clean In Place) e analizziamo il processo.

Questo impianto di solito è incorporato in una macchina riempitrice di bevande tipo coca cola. Viene utilizzato prima di entrare in produzione con la bevanda, per assicurare che le linee produttive, siano depurate dai contaminanti organici e inorganici.

Il CIP realizza un ricircolo di lavaggio a determinate pressioni/temperature, dei liquidi detergenti e delle soluzioni per il risciacquo. Il ciclo di lavaggio e risciacquo, è gestito elettronicamente e può durare delle ore.

I prodotti chimici normalmente utilizzati, sono soluzioni caustiche; in grado di rimuovere gli strati di grassi e proteine; e soluzioni acidi, per eliminare i depositi minerali.

Una volta pulito tutto il circuito che comprende pompe, rubinetti, tubi e filtri, si può iniziare la produzione vera e propria con il prodotto.

Nello stesso modo, il cervello umano deve fare un "CIP" di tutti i suoi tubi, connessioni elettriche e chimiche, prima di iniziare la giornata lavorativa.

Il CIP non si può fare durante la produzione. (perché nei tubi è presente il prodotto.)

Questo principio vale sia per la macchina, che per il nostro cervello. Il lavaggio del cervello, avviene di notte tramite il sonno; Il cervello si deve spegnere per poter essere lavato in sicurezza evitando corti circuiti(2), a livello delle sinapsi e per essere pulito fin nei più piccoli vasi capillari.

Durante il giorno si accumulano nel cervello sostanze tossiche, Ipno tossine che per alcuni sarebbero responsabili del sonno, per altri la ragione per cui si dorme. Non c'è ancora certezza su queste teorie. Altri ancora sostengono che il responsabile della loro comparsa è lo stress da privazione di sonno.

Sezioni 1) Perché si deve dormire ?

2) Come avviene il lavaggio LDC ?

3) Fasi di lavaggio

4) Qual è la relazione tra dormire e sognare ?

5) Che ruolo hanno i sogni durante questo lavaggio ?

6) A cosa serve sognare.

7) Perché a noi non può succedere di bruciarsi i piedi durante il sonno.

8) Che strumenti usa il nostro cervello, per svegliarci rapidamente, dopo un segnale di pericolo. Il sesto senso.

9) Metodo adottato per analizzare il sogno.

10) Le malattie del cervello.

11) Note

PERCHE' SI DEVE DORMIRE ? □ Oltre a permettere all'intero organismo di riposare,....si dorme per permettere al cervello di lavare i circuiti ed eliminare queste sostanze tossiche che si sono formate durante la giornata.

Questa definizione del sonno:(periodica sospensione dello stato di coscienza durante la quale l'organismo recupera energia; stato di riposo fisico e psichico, caratterizzato dalla sospensione, completa o parziale, della coscienza e della volontà, dal rallentamento delle funzioni neurovegetative e dall'interruzione parziale dei rapporti senso-motori del soggetto con l'ambiente, indispensabile per il ristoro dell'organismo) secondo molti, non è completamente vera.

Infatti alcune cellule cerebrali in alcune fasi del sonno hanno una attività 5-10 volte maggiore rispetto alla veglia.

Secondo la mia teoria invece, questa definizione è vera. Perché esiste una spiegazione della forte attività di queste cellule cerebrali durante le fasi del sonno che sono ben spiegate qui sotto.

COME AVVIENE IL LAVAGGIO □ □ □ LDC □ ? (3) □ Nel 1953, Eugene Aserinsky scoprì la fase REM lavorando nello studio del suo assistente, già dottore in filosofia. Aserinsky notò che gli occhi dei dormienti, durante il sonno, si muovevano pur con le palpebre chiuse, mentre usava un poligrafo per registrare le onde cerebrali durante questi periodi. In questa fase scoprì la presenza dei sogni. Durante il sonno profondo, il corpo doveva essere rilassato, invece gli occhi si muovevano rapidamente, e si notava un lavoro cerebrale intenso.

Fu per questo motivo che lo chiamarono sonno paradossale, o movimento rapido degli occhi , in inglese REM. Ma non sapeva che in realtà la fase REM, era l'ultima fase del lavaggio del cervello e che non era un sonno paradossale.

FASI DI LAVAGGIO

Dalla fase 1 alla fase 4 corrisponde il sonno NON – REM

la fase 5 è il sonno REM **stadio 1-**

L'attività celebrale rallenta e le onde alfa dell'elettroencefalogramma, che sono tipiche dello stato di veglia in rilassamento ad occhi chiusi, vengono sostituite da ondulazioni abbastanza regolari. I movimenti degli occhi sono ancora presenti ma lenti, rotanti e oscillatori (non in opposizione di fase come nella fase REM).

stadio 2 - "SONNO LEGGERO"

In questo stadio prevalgono le onde con brevi esplosioni di attività celebrale, "fusi del sonno". I movimenti degli occhi sono lenti.

secondo la mia teoria ,in questo stadio, "SI PREPARA IL CORPO PER IL LAVAGGIO "

stadio 3 - "SONNO PROFONDO"

Le onde cerebrali diventano lente e grandi. E' il primo sonno vero e dura circa la metà del tempo totale del sonno. Il tono muscolare in questo stadio è lievemente ridotto ed i movimenti degli occhi praticamente assenti. I fusi del sonno possono presentarsi oppure no.

secondo la mia teoria, in questo stadio, inizia il "PRELAVAGGIO DEL CORPO(15)" mentre il cervello e gli occhi iniziano a riposarsi. **stadio 4 - "SONNO PROFONDO EFFETTIVO"**

E' quello del sonno più profondo, quando il nostro organismo si rigenera. Le onde corrispondenti all'attività celebrale di questo momento sono piuttosto lente

I movimenti degli occhi non sono presenti mentre persiste uno stato di attivazione muscolare tonica molto basso. In questa fase l'attività metabolica del cervello è ridotta (minor consumo di

ossigeno e glucosio). Se il soggetto si sveglia in questa fase rimane confuso per qualche minuto.

secondo la mia teoria, in questo stadio, inizia il "LAVAGGIO DEI VASI CAPILLARI NEL CORPO E DEL CANALE CENTRALE DEL MIDOLLO SPINALE.

In questa fase il corpo si muove, anche per permettere al sangue di raggiungere i punti più difficili. Durante questi movimenti potrebbero esserci dei risvegli di pochi secondi.

Stadio 5 - "REM "

questa fase è caratteristica per la paralisi dei muscoli, il corpo è immobile, mentre gli occhi si muovono velocemente, è quella in cui si verificano prevalentemente i sogni. Il cervello consuma ossigeno e glucosio come se il soggetto fosse sveglio e stesse svolgendo un'attività intellettuale. Se ci si sveglia in questa fase si è perfettamente orientati. Questo stadio è caratterizzato anche da un controllo più impreciso delle

funzioni vegetative dell'organismo, infatti la pressione arteriosa aumenta e subisce sbalzi, la frequenza cardiaca aumenta e possono comparire extrasistoli, aumenta la frequenza respiratoria che si fa più irregolare inoltre è in parte compromessa la termoregolazione.

-secondo la mia teoria, nello stadio REM, inizia il "LAVAGGIO VERO E PROPRIO DEL CERVELLO compresi GLI OCCHI "

La spiegazione è molto semplice: Il cervello, non controlla più il corpo. Le comunicazioni interne con l'organismo sono spente. Perché sta iniziando il lavaggio del "computer principale". Nello stesso tempo aumenta il flusso sanguigno per la pulizia del cervello. E mentre è in corso la pulizia, aumentano anche i movimenti saccadici(4) degli occhi. Questi movimenti servono perché durante la pulizia, si possano raggiungere e pulire bene tutti i piccolissimi vasi sanguigni presenti negli organi della vista. E' per questo motivo, che il sonno REM non è un paradosso. Gli occhi sono solamente dei sensori speciali che ci permettono di vedere le immagini all'interno del nostro cervello.(quindi, pulizia dei sensori speciali in movimento)

Le cellule cerebrali, che hanno una attività 5-10 volte maggiore rispetto alla veglia, non fanno altro che verificare, che il lavaggio venga fatto in tutti i punti del cervello.

Sono dei supervisor che si trovano nella parte inconscia del cervello e che verificano con dei segnali di ritorno, la qualità della pulizia fatta. I supervisor sono quelli che decidono se rifare il lavaggio (ripetizione delle 5 fasi), quattro o cinque volte in una notte. Lo stadio REM dura circa 15 minuti. Il famoso liquido che viene usato per il LDC, si chiama "liquor cefalorachidiano" e si trova nella cavità del sistema nervoso centrale. Viene prodotto dalle cellule ependimali(5).

Scorre nella colonna vertebrale ed è usato dal nostro corpo anche come ammortizzatore di urti esterni, perché è sotto pressione. Durante la notte si ripulisce questo liquido, e i prodotti nocivi, "cataboliti", vengono espulsi dai reni, e dall'urina.

Così il liquor, dopo essere stato pulito, può anche nutrire le cellule del sistema nervoso centrale.(È un insieme di liquido circolante che assieme al sangue permette di controllare le modificazioni dell'ambiente interno. Per esempio le modificazioni di CO₂ del liquor fanno scattare risposte automatiche dei centri respiratori del tronco cerebrale che a loro volta regolano il rifornimento di O₂ e il pH del corpo. Ecco perché nella fase REM aumentando la frequenza respiratoria, si pulisce meglio il liquor).(6) Sembra che chi dorme troppo poco abbia un'aspettativa di vita inferiore rispetto a chi dorme bene e per un numero sufficiente di ore. Quando il riposo notturno non è soddisfacente si verificano tutta una serie di problemi e di inconvenienti, che creano difficoltà e disagio al nostro organismo. Tipici sono la sensazione di sonnolenza durante il giorno, il senso di affaticamento e il nervosismo conseguenti ad uno

scarso riposo notturno.

Tuttavia dormire un alto numero di ore non significa necessariamente essere riposati, perché spesso il sonno è disturbato da una serie di manifestazioni e di problemi che rendono il riposo non ristoratore. (e non si raggiunge la fase REM).

Le tecniche per imparare dormendo, tramite un registratore, non sono mai state confermate dagli esperimenti e quindi non sono valide. Tuttavia gli esperimenti di Noam Sobel e Anat Arzi (7), dimostrano che è possibile imparare nella fase NON-REM suoni e odori. Non sono d'accordo quando dicono che si può imparare anche nella fase REM, perché secondo la mia teoria, in questa fase il cervello pensante è spento e quindi non può apprendere. Durante la fase REM solo il subconscio è funzionante, dove troviamo anche i sogni. Solamente se noi riuscissimo in qualche modo a influenzare la sceneggiatura dei sogni con un registratore, allora potremo per esempio imparare una lingua durante il sogno. Ma non avrebbe senso fare tutti questi studi per far imparare qualcosa a una persona per soli 15 minuti, che è la durata del sogno REM.

Il sonnellino pomeridiano, può dare un leggero sollievo, ma non dovrebbe mai superare i 30 minuti, perché con un riposo più lungo si passerebbe al sonno profondo, ma non sufficiente per arrivare al sonno REM. Ci sentiremo peggio di come ci sentivamo prima del riposo.

QUAL'E LA RELAZIONE TRA DORMIRE E SOGNARE ? □ La teoria di continual - activation del sognare presentata da Jie Zhang propone che sognare è un risultato dell'attivazione del cervello e della sintesi allo stesso tempo, poiché il sogno e la fase REM del sonno sono controllati da differenti meccanismi cerebrali.

Zhang presume che, durante la fase REM, la parte inconscia del cervello sia occupata nel processare la memoria procedurale; nel frattempo, il livello di attività nella parte consapevole del cervello scende a un livello molto basso come i contributi dal sensorio, che risulta fondamentalmente disconnesso.

Questo dà ragione alla mia teoria, che durante il lavaggio, il livello di attività del cervello consapevole, si riduce al minimo, per ridurre i danni che potrebbero insorgere durante il processo.

CHE RUOLO HANNO I SOGNI DURANTE QUESTO LAVAGGIO. □ Per fare un buon lavaggio (fase REM) il cervello deve essere spento. Se per qualsiasi motivo a metà lavaggio, il cervello entrasse in funzione, noi saremo a rischio di corto circuiti, a livello delle sinapsi.(8) E se dovessimo svegliarci a metà ciclo, andremo incontro a tutte queste conseguenze: nervosismo, stanchezza ecc..

I neurotrasmettitori sono sostanze che il cervello usa per il passaggio del segnale tra una cellula e l'altra, (da una reazione biochimica si genera un segnale elettrico) nei punti di contatto chiamati sinapsi; essi partecipano attivamente a questi processi: alcuni aumentano l'attività, altri la riducono. La norepinefrina, ad esempio, diminuisce la sua attività e quasi sparisce durante il sogno, questo secondo la mia teoria, per evitare i cortocircuiti, mentre l'acetilcolina sembra attivarsi proprio durante la fase del sogno.

L'acetilcolina serve per sgrassare e pulire il cervello. Un'altra delle sue funzioni è quella di allargare i vasi sanguigni (per una migliore pulizia).

Durante il sonno le sinapsi diventano più deboli e più piccole; e così rimpicciolendosi, si allontanano tra di loro, (aumenta lo spazio sinaptico) per impedire scambi di segnali durante il lavaggio. (Sono altre conferme della mia teoria).

Il cervello durante la fase REM, non essendo spento completamente, potrebbe muovere dei muscoli o fare altre operazioni, tipo calcoli o ragionamenti complessi, o addirittura far cantare,

che metterebbero a rischio di corto circuito il cervello .

Ecco che qui entra in funzione il sogno. **A COSA SERVE SOGNARE ?** □ Il sogno ha due funzioni importanti che sono fondamentali per la sicurezza dell'individuo: la prima durante la fase REM di lavaggio, per proteggere il cervello, la seconda per proteggere il nostro corpo in caso di pericolo. Perché ?

La prima funzione serve per distrarre il cervello in modo da evitare che faccia ragionamenti complessi o calcoli per evitare il pericolo di causare reazioni biochimiche. Durante la veglia i neuroni, tramite le sinapsi, scambiano dei segnali elettro/chimici che portano segnali ad altri neuroni, in modo ordinato e ragionato. Mentre se noi ragionassimo durante il lavaggio, metteremo in comunicazione tutte le nostre aree del cervello, contemporaneamente e in modo caotico, tramite l' acetilcolina che farebbe da cortocircuito. Quindi potremmo anche impazzire e non capire cosa ci stia succedendo.

La seconda funzione importante è quella di svegliare il nostro corpo immobile durante le cinque fasi del lavaggio, in caso di pericolo esterno . **PERCHE' A NOI NON □ PUO' SUCCEDERE DI BRUCIARSI I PIEDI DURANTE IL SONNO, COME A PINOCCHIO ?**

La risposta è molto semplice. Ma per capirla bisogna conoscere tutte le fasi dei sogni. Fase 1- In questa fase del sonno , si verifica una perdita di coscienza e la riduzione o sospensione parziale del funzionamento dei centri nervosi, e quindi diminuzione delle funzioni organiche, tipo circolazione, respirazione, metabolismo ecc.

Questo per permettere all'intero organismo di riposare.

Fase 2- In questo stadio, il sistema nervoso centrale si scollega con il sistema nervoso periferico. Tutti i recettori tattili, si spengono, e non si percepisce più l'ambiente esterno. Si spengono anche quelli del gusto, mentre la vista e l'udito rimangono attivi,(es: il lamento di un neonato), ma più deboli. L'olfatto, invece, rimane sempre attivo, perché è l'unico che non è controllato dal talamo. Il cervelletto controlla tutte le funzioni dell'organismo che avvengono in modo inconscio. Elabora tutti i segnali che provengono da oltre duecentomila recettori dislocati su tutto il corpo che fanno parte dei cinque sensi ; vista, udito, tatto, gusto, olfatto; ed è responsabile dei nostri sogni.

Dallo stadio 2 allo stadio 4 del sonno, iniziano i sogni, che servono solo per la seconda funzione che è quella di proteggere il nostro corpo da eventi esterni. Sono sogni più leggeri che non hanno una vera e propria sceneggiatura, come quelli REM che invece sembrano avere delle storie reali.(I sogni REM, sono più appassionanti per distrarre meglio il cervello).

E' per questo motivo che nelle prime quattro fasi, non ricordiamo mai i sogni.

Una volta che il sistema nervoso centrale, si scollega dal Sistema Nervoso Periferico, iniziamo a dormire. Se i recettori non si scollegassero, tutto quello che toccherebbe il nostro corpo, tipo materasso ,lenzuola ecc, ci impedirebbe di dormire, perché i recettori tattili, continuerebbero a mandare dei segnali al cervello.

Durante il sonno , l'ipotalamo che è il nostro termostato ,abbassa la temperatura corporea; specialmente negli animali, diminuire la temperatura del corpo, è un vantaggio per

economizzare energie. Come i recettori tattili, i termo-recettori ,che controllano il caldo, il freddo e il dolore, rimangono sempre attivi, ma il sistema nervoso centrale, essendo scollegato con il sistema nervoso periferico, non li rileva più, perché il talamo che smista questi segnali, non li manda più alla corteccia cerebrale dove ha sede il nostro conscio, ma li devia al cervelletto che è responsabile dei sogni. Domanda: “ se non sentiamo più il nostro corpo, e i sensori sono scollegati, mentre il cervello è impegnato nel suo lavaggio e stiamo sognando nel sonno profondo; come facciamo a svegliarci in caso di pericolo ?”.

CHE

STRUMENTI USA IL NOSTRO CERVELLO, PER SVEGLIARCI RAPIDAMENTE, DOPO UN SEGNALE DI PERICOLO ?

□

La risposta è semplice, utilizza il **sesto senso**

La paura è il sesto senso. Di giorno durante la veglia è utilizzata come un segnale di ingresso, che ci avverte dei pericoli; mentre nel sonno e nel sogno è usata come un segnale di uscita(allarme). La paura è gestita dall'amigdala che si comporta come un archivio di allarmi a diversi livelli di pericolosità. Ad ogni segnale di allarme che arriva dal talamo, l'amigdala rilascia un allarme proporzionale al segnale di ingresso.

Di giorno è attivata per consentire l'apprendimento della paura.

In tutte le fasi NON-REM e REM, la nostra mente subconscia, mentre sta sognando è collegata al cervelletto. Se per esempio durante il sonno, la temperatura corporea scende per qualsiasi motivo, l'amigdala riceve immediatamente un segnale di allarme dai termo-recettori tramite il talamo. Quindi attiva subito una ricerca nella sua memoria, di una figura paurosa, e se non la trova, è in grado di crearla deformando un'altra immagine presa in un'altra categoria di immagini della sua memoria.

Questa nuova immagine la manda subito alla mente subconscia del cervelletto, che a sua volta la inserisce nel sogno. Il personaggio del sogno, che normalmente siamo noi, si accorge che è entrato qualcuno nel suo mondo virtuale , e vedendolo sfocato, non capisce cos'è e inizia a preoccuparsi, fino a spaventarsi quando vede che questa cosa (per esempio brutta e nera) inizia a seguirlo. Quindi entra in agitazione,(è presente l'ansia, la paura, e la sorpresa) la respirazione aumenta e i muscoli del corpo iniziano a muoversi velocemente, fino a svegliare di colpo il soggetto.

Riassumendo, l'amigdala riceve in anticipo l'allarme. (prima che il cervelletto se ne accorga e prenda delle decisioni.) Manda subito un'immagine paurosa al cervelletto, e invia messaggi ad altre parti del cervello. Mobilita i centri del movimento, attivando il sistema cardiovascolare e gli altri muscoli. Simultaneamente i sistemi mnemonici corticali, vengono riorganizzati con precedenza assoluta; si interrompe subito il lavaggio e il cervello pensante si risveglia.

Da studi fatti(9), le immagini paurose ; innescano l'ansia fisiologica, in modo molto più potente dei pensieri e quindi vengono usate nei sogni in caso di allarme.

Qualsiasi evento esterno , come rumori forti, odore di bruciato, alzamento o abbassamento della temperatura corporea, ecc. ,viene segnalato al nostro cervelletto, che con l'aiuto della paura, riesce a risvegliare e proteggere il nostro corpo.

Dopo un allarme di questo tipo, al risveglio brusco, nella fase REM, ricordiamo sempre il sogno,

mentre nella fase 4, non lo si ricorda.

In questa fase di sonno profondo effettivo, non ci svegliamo nemmeno le cannonate. (per il minor consumo di ossigeno e glucosio da parte del cervello.)

Ma il pianto di un neonato ci sveglia immediatamente. Perché ?

Perché il pianto del neonato, è stato memorizzato come una cosa paurosa, e quindi è stato archiviato nel nostro cervello come un allarme di una certa importanza.

All'interno del sogno, nelle fasi NON_REM e quella REM, appena sentiamo la voce del neonato, entriamo subito in una fase di ansia, ricreando la stessa condizione della paura, e quindi ci svegliamo subito. La Madre, o il Padre che segue il neonato fin dalla nascita, si sveglia immediatamente al primo lamento, non perché ha l'udito più sensibile dell'altro coniuge, che continua a dormire; ma perché lui ha memorizzato il pianto come un allarme, mentre l'altro coniuge no. In caso di mancanza del primo coniuge, allora anche il secondo, inizierà a memorizzare il pianto come un allarme.

SOGNO

METODO ADOTTATO PER ANALIZZARE IL

Per dimostrare le mie teorie, soprattutto quella del sesto senso, ho fatto una serie di esperimenti di stampo Galileiano, che dimostrano che la mia teoria è vera.

Il primo esperimento fatto in Italia, è stato casuale, e quindi ho voluto ripeterlo, per avere una conferma. L'esperimento consisteva nello svegliarsi in fase REM, per poter ricordare il sogno, e capire qual era stata la causa del risveglio e cosa avrebbe usato il mio cervello per svegliarmi. La figura che il nostro cervello usa più di frequente per spaventarci; è un cane che ci insegue, (funziona sempre) oppure la caduta nel vuoto.

Per esempio in Congo, per svegliarmi nella fase REM, sapevo che al mattino verso le 4,00 la temperatura ambiente si sarebbe abbassata, e quindi a mezzanotte, non mi ero coperto con il lenzuolo. Infatti verso le 4.00 del mattino successivo, mi ero svegliato di colpo, e il mio corpo stava tremando dal freddo. Quindi la causa del risveglio era stata un abbassamento della temperatura del corpo.

Ricordandomi il sogno, l'ho potuto analizzare:

“Mi trovavo a passeggiare in una piazza, tutto tranquillo, quando ad un certo punto vidi passare un'ombra strana. Subito non capii cos'era quella cosa, ma nello stesso tempo ero curioso, e quando scoprii che era un cane, e che iniziava a seguirmi, iniziai a correre sempre più forte. Ma il cane era troppo veloce e così iniziai ad agitarmi fino a svegliarmi. La cosa strana, era che mentre ero inseguito, oltre ad essere spaventato, riuscivo a memorizzare tutti i particolari della corsa, perché ero consapevole di essere dentro ad un esperimento, e così quando il cane arrivò a mezzo metro da me, mi voltai apposta per guardarlo in faccia, così mi accorsi che aveva una faccia spaventosa, tutta deformata.”

LE MALATTIE DEL CERVELLO.

Il cervello è un sistema altamente complesso e finemente regolato(11) e, di conseguenza, tutti i fattori che in qualche modo alterino questa organizzazione, possono essere causa di degenerazione nervosa.

Il cervello riceve talmente tante informazioni che sono immaginabili sistemi di riorganizzazione e scarico dei dati da cancellare.

Queste teorie, supportate da scarse conferme sperimentali, sono, per alcuni, invalidate da ricerche di laboratorio che hanno dimostrato come, tramite medicinali usati in psichiatria, sia possibile sopprimere del tutto il sonno paradossale, e quindi il sogno, senza provocare, anche dopo molti mesi, disturbi alla memoria.

Secondo la mia teoria, del lavaggio, se si elimina il sonno paradossale o REM, si è più a rischio,

di ammalarsi del morbo di Alzheimer, del morbo di Parkinson o di altre malattie neuropsichiatriche, tipo la schizofrenia (soggetti depressi).

Diventando vecchi, si dorme meno ore, e quindi i lavaggi del cervello, diminuiscono diventando solo prelavaggi. Alcune persone riescono in poche ore a raggiungere la fase REM, e a raggiungere un buon lavaggio. Quindi nella terza età, si è più esposti alle malattie intellettive e quelle del controllo del corpo.(Parkinson). Per esempio sopra gli 85 anni, la malattia di Alzheimer, colpisce il 50% della popolazione.

Un nuovo studio ha scoperto che le persone che hanno un sonno "meno efficiente" hanno più probabilità di avere i marcatori della diagnosi precoce del morbo di Alzheimer rispetto a coloro che non hanno problemi di sonno.(12)

Una delle caratteristiche della m. di Alzheimer, è l'accumulo di placche amiloidi tra i neuroni nel cervello. L'Amiloide è un termine generico per indicare un frammento proteico, normalmente prodotto nel corpo. Beta-amiloide è un frammento di una proteina derivata da un'altra proteina denominata precursore amiloide. Nei cervelli normali questi frammenti sono eliminati, mentre in quelli colpiti dalla m. di Alzheimer, per ragioni ancora sconosciute, si accumulano, formando delle placche dure insolubili.

Queste ragioni sconosciute, sono facilmente spiegabili dalla mia teoria.

Nei cervelli normali, queste placche neuritiche, non si formano, perché ogni notte, i lavaggi sono regolari. Se noi alteriamo i lavaggi, per un tempo lungo, per esempio allungando la nostra giornata,(bar, discoteche, viaggi, ecc.)e andando a dormire verso le quattro del mattino, non riusciremo mai a completare il ciclo REM. Se poi ci aggiungiamo anche dell'alcool, il gioco è fatto. Se questo comportamento si allunga nel tempo, questi frammenti di amiloide, che si formano nel cervello, non vengono più eliminati e rimanendo all'esterno dei neuroni, interferiscono con il normale funzionamento neuronale.

Per capire meglio come nascono queste placche neuritiche, bisogna partire dai neurotrasmettitori. Senza approfondire molto la parte tecnica.

I neurotrasmettitori sono delle molecole che mediano la trasmissione del segnale fra neuroni a livello della sinapsi, e sono formate da acetilcolina ,amino-acidi o acido glutammico. Esistendo più tipi di questi neurotrasmettitori, si hanno più tipi di possibili effetti eccitatori o inibitori. Per farla breve, il neurone è formato da un assone che trasporta i segnali nervosi, e li manda ai dendriti che sono diramazioni simili ad un albero. Tutto questo si chiama sinapsi, in questo caso asso-dendritica(13). La complessità dell'albero dendritico rappresenta uno dei principali determinanti della morfologia neuronale e del numero di segnali ricevuti dal neurone. Quindi i Dendriti, con la loro ramificazione complessa, hanno decine di migliaia di terminazioni sinaptiche, che portano una moltitudine di segnali ai neuroni.

Se non viene fatto un buon lavaggio del cervello tutte le notti, con il tempo i primi ad essere colpiti sono proprio i dendriti che morendo, formano le placche neuritiche.(la morte di più famiglie di neuroni formano queste placche). Se poi andiamo a dormire dopo aver abusato dell'alcool,(liquori e vino bianco; che sono i più pericolosi) durante il sonno REM , oltre al liquido del lavaggio che serve per sgrassare e pulire il cervello, entra in circolazione anche il vino o i liquori . Questo comporta che molti Dendriti, a contatto con l'alcool, si bruciano nel vero senso della parola, e si ritirano, diventando sempre più piccoli, come se fossero a contatto di una fiamma. Poi si uniscono tra loro formando delle placche. IL problema, è che con la loro scomparsa, spariscono dal cervello, decine di migliaia di terminazioni sinaptiche e quindi molti neuroni rimangono senza comunicazioni con le altre aree del cervello. Causando per esempio la Sindrome di Korsakov.: Sindrome mentale caratterizzata da turbe della memoria

(amnesia anterograda o di fissazione), disorientamento e fabulazione, falsi riconoscimenti. Molteplici sono le cause, la più frequente è l'alcoolismo cronico. Se le cellule cerebrali che di notte lavorano come supervisori durante il lavaggio, vengono rovinare dall'alcool; il lavaggio del cervello non è più sotto controllo e certe parti non vengono più pulite o controllate.

Uno studio condotto da un'equipe di scienziati dell' Università del Wisconsin-Madison, diretto dall'italiano Giulio Tononi, sui ratti; afferma che alcuni neuroni nel cervello, forse i più affaticati, si addormentano mentre l'animale resta in uno stato di veglia normale. (14) Questo conferma che se l'autolavaggio è fatto bene, i neuroni durante la veglia funzionano benissimo. Un neurone lavato male, è come un lavandino otturato; l'acqua fa fatica a passare per lo scarico. Quindi di giorno, un neurone sporco, non riesce più a trasmettere segnali ad un altro neurone.

Un'altra conferma a questa teoria sulla funzione del sogno, è data da un soggetto ammalato con presenza di febbre, o da una persona con il disturbo di Apnea notturna. Queste persone non riescono a dormire bene.

La febbre provoca una temperatura molto maggiore del normale durante il sonno REM e gli ammalati, durante la notte, fanno dei sogni terrorizzanti. (Questi sogni paurosi sono indispensabili per proteggere il nostro corpo).

Questo perché il nostro cervello percepisce la febbre come un allarme, e tramite il sogno, cerca di svegliarli con la paura. Lo stesso avviene con le apnee notturne; la persona durante il sonno ha degli incubi continui, si sveglia di soprassalto, perché gli manca il respiro. Succede che prima che il soggetto soffochi, la paura cerca in tutti i modi di svegliarlo. Queste persone sono a rischio di morte ogni notte, a meno che non usino delle maschere che le aiutino a respirare (cpap). (Queste maschere, sono la conferma della mia teoria; perché usandole, le persone che presentano questi disturbi, dormono molto più a lungo, e non rischiano più di soffocarsi, e come per magia tutti gli incubi spariscono. Il nostro cervello, indossando queste maschere, non ha più la necessità di spaventare il soggetto. L'allarme rientra.)

Con questa teoria è stato dimostrato il ruolo dei sogni, e il collegamento con l'autolavaggio del cervello.

L'autolavaggio, trova dimostrazione in tutti gli esperimenti che sono stati fatti fino ad oggi sul cervello; vedi alcuni esempi nei link delle note qui sotto.

Il vecchio detto, che è importante sognare, era vero; ma era riferito al contenuto e alla qualità del sogno.

In realtà sognare è importante per fare un buon lavaggio del cervello.

NOTE 1 http://www.benessere.com/salute/arg00/il_sonno.htm

2 trasmissioni fra i neuroni, non autorizzate dal cervello

3 LDC=lavaggio del cervello

4 <http://it.wikipedia.org/wiki/Saccade>

5 <http://www.scribd.com/doc/53688304/48/Cellule-ependimali>

6 http://it.wikipedia.org/wiki/Liquido_cefalorachidiano

7 <http://www.2duerighe.com/scienza-e-tecnologia/6316-si-apprende-anche-dormendo> , -lo-riv

ela-la-scienza.html

8 trasmissioni fra i neuroni, non autorizzate dal cervello

9 <http://www.psymedisport.com/Articoli/LE%20EMOZIONI%20E%20LE%20LORO%20ORIGINI.html>

10 <http://angelidieri.blogspot.it/2010/06/psicofisiologia-del-sogno-lucido.html>

11 <http://www.scienzagiovane.unibo.it/Cervello.html> ,

12 <http://gaidnews.it/salute/alzheimer-scoperta-relazione-con-la-qualita-del-sonno-17531.html>

13 <http://www.treccani.it/vocabolario/sinapsi/>

14 <http://www.businessonline.it/news/12962/Dormire-poco-induce-all-errore-per-neuroni-offline.html>

15 si intende il lavaggio del midollo spinale con tutte le terminazioni fino agli arti , dei vasi sanguigni.

[Vai ai Commenti.....](#)

