

Ψυχογενής Βουλιμία (Bulimia Nervosa)

Όλοι έχουμε περάσει από εκεί: πέφτουμε στο φαγητό όταν αισθανόμαστε μόνοι, βαριεστημένοι, ή αγχωμένοι. Αλλά όταν πρόκειται για βουλιμία η υπερφαγία μοιάζει περισσότερο με καταναγκασμό. Και αντί να τρώει κανείς κανονικά για να νιώσει καλύτερα, τιμωρεί το εαυτό του με εμετούς, δίαιτα ή άσκηση για να απαλλαγεί από θερμίδες.

Ο φαύλος κύκλος υπερφαγίας και εμετών είναι βαρύ τίμημα για το σώμα και την συναισθηματική υγεία. Αλλά ο κύκλος μπορεί να σπάσει. Η θεραπεία μπορεί να βοηθήσει να αναπτύξει κανείς υγιέστερη σχέση με το φαγητό και να ξεπεράσει τα συναισθήματα άγχους, ενοχής και ντροπής.

Τι είναι ψυχογενής βουλιμία?

Η ψυχογενής βουλιμία (συνήθως χρησιμοποιούμε απλά τον όρο «βουλιμία» είναι μία ανωμαλία της διατροφής που χαρακτηρίζεται από συχνά επεισόδια υπερφαγίας, που ακολουθούνται από τις λεγόμενες «αντισταθμιστικές συμπεριφορές», συμπεριφορές δηλαδή για την αποφυγή προσθήκης βάρους (όπως είναι ο εμετός, η λήψη καθαρτικών, κλπ). Προσβάλλει γυναίκες και άνδρες όλων των ηλικιών.

Οι αντισταθμιστικές συμπεριφορές είναι δύο τύπων:

α) οι αντισταθμιστικές συμπεριφορές καθαρτικού τύπου που περιλαμβάνουν τα καθαρτικά, την πρόκληση εμετού, τα διουρητικά, την κατάχρηση της ινσουλίνης, και τη λήψη σιροπιού που προκαλεί εμετό

β) οι αντισταθμιστικές συμπεριφορές μη καθαρτικού τύπου που περιλαμβάνουν την νηστεία, την υπερβολική άσκηση ή τις διάφορες εντατικές δίαιτες.

Τα διαγνωστικά κριτήρια της βουλιμίας είναι τα ακόλουθα τρία:

Το άτομο πρέπει να σημειώνει επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας όπου καταναλώνει μεγάλες ποσότητες φαγητού με την ταυτόχρονη αίσθηση της απώλειας του ελέγχου.

Το άτομο πρέπει να υιοθετεί μία ή περισσότερες αντισταθμιστικές συμπεριφορές για να ελέγξει το βάρος του.

Υπερβολική ενασχόληση με τη σημασία της εικόνας του σώματος και του βάρους

Έχω βουλιμία?

Κάνε στον εαυτό σου τις ακόλουθες ερωτήσεις. Όσες περισσότερες θετικές απαντήσεις σημειώσεις, τόσο μεγαλύτερη πιθανότητα έχεις να υποφέρεις από βουλιμία ή κάποια άλλη διατροφική διαταραχή.

- Έχεις έμμονη ιδέα με το σώμα σου και το βάρος σου?
- Το φαγητό και η διαίτα «κυριαρχούν» την ζωή σου?
- Φοβάσαι ότι όταν θα αρχίσεις να τρως δεν θα μπορείς να σταματήσεις?
- Τρως καμιά φορά έως ότου αισθανθείς «άρρωστος» από το πολύ φαγητό?
- Αισθάνεσαι ένοχος, ντροπιασμένος ή καταθλιμμένος μετά το φαγητό?
- Κάνεις εμετούς ή παίρνεις καθαρτικά για να ελέγξεις το βάρος σου?

Ο κύκλος της υπερφαγίας και αποβολής τροφής

Η διαίτα πυροδοτεί τον καταστρεπτικό βουλιμικό κύκλο της υπερφαγίας και αποβολής τροφής. Όταν λιμοκτονείτε το σώμα σας αποκρίνεται με ισχυρή ακατάσχετη επιθυμία για φαγητό – είναι ο τρόπος του για να ζητήσει την απαιτούμενη τροφή.

Καθώς η ένταση, η πείνα και τα αισθήματα αποστέρησης δημιουργούνται, ο καταναγκασμός για τροφή γίνεται πολύ ισχυρός για να αντισταθεί κανείς: τρώει ένα "απαγορευμένο" φαγητό και σπάει ένα διαιτητικός κανόνας. Με μία νοοτροπία του «όλα ή τίποτε», αισθάνεται ότι κάθε «παραστράτημα» είναι πλήρης αποτυχία. Μετά από μια μπουκιά παγωτό, μπορεί για παράδειγμα να σκεφτεί κανείς "τα έκανα μαντάρα, ας το φάω όλο και μετά θα πάω να κάνω εμετό».

Δυστυχώς η ανακούφιση που φέρνει ο εμετός διαρκεί ελάχιστα. Αμέσως μετά, έρχεται η ενοχή και η σιχαμάρα.

Ο εμετός το μόνο που κάνει είναι ότι ενισχύει την υπερφαγία. Αν και μπορεί να πει κάποιος στον εαυτό του, καθώς ξεκινά μία νέα διαίτα, ότι αυτή είναι η τελευταία φορά, στο πίσω μέρος του μυαλού του υπάρχει μια φωνή που του λέει ότι πάντα θα μπορεί να κάνει εμετό ή να πάρει καθαρτικά εάν ξαναχάσει τον έλεγχο.

Αίτια

- Χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Κατάθλιψη
- Στρεσογόνες καταστάσεις (πχ. διαζύγιο, μετακόμιση, θάνατος κάποιου αγαπημένου ανθρώπου, κλπ)
- Στοιχεία της προσωπικότητας (πχ. τελειομανία)
- Άλλα ψυχολογικά προβλήματα, όπως για παράδειγμα μετατραυματική διαταραχή, ψυχαναγκαστική διαταραχή κλπ.
- Κοινωνικές πιέσεις
- Εφηβεία
- Γενετική προδιάθεση
- Ιστορικό διαταραχών διατροφής μέσα στην οικογένεια

Ο εμετός ΔΕΝ εμποδίζει την αύξηση του βάρους

Ο εμετός δεν είναι αποτελεσματικός για να απαλλαγεί κανείς από θερμίδες, πράγμα που είναι η αιτία που οι περισσότεροι άνθρωποι που πάσχουν από βουλιμία καταλήγουν στο να βάλουν βάρος με τον χρόνο. Ο εμετός αμέσως μετά το φαγητό θα μειώσει στο 50% τις θερμίδες που καταναλώθηκαν στην καλύτερη περίπτωση και συχνά ακόμη λιγότερο. Αυτό οφείλεται στο ότι η απορρόφηση θερμίδων αρχίζει την στιγμή που μπαίνει το φαγητό στο στόμα. Τα καθαρτικά και διουρητικά είναι ακόμη λιγότερο αποτελεσματικά. Τα καθαρτικά αποβάλλουν μόνο το 10% των θερμίδων που έχουν φαγωθεί, και τα διουρητικά δεν κάνουν τίποτε απολύτως. Μπορεί να ζυγίζει κανείς λιγότερο αφού τα πάρει, αλλά ο μικρότερος αριθμός στην ζυγαριά οφείλεται στην απώλεια νερού, όχι σε πραγματική απώλεια βάρους.

Ενδείξεις και Συμπτώματα Βουλιμίας

Εάν υποφέρει κανείς από βουλιμία, πιθανότατα να έχει προσπαθήσει να κάνει τα πάντα για να κρύψει τις βουλιμικές του συνήθειες. Είναι φυσικά ανθρώπινο να αισθάνεται κανείς ντροπή για την αδυναμία του να μην ελέγχει τον εαυτό του στο φαγητό, έτσι κατά πάσα πιθανότητα καταλήγει να τρώει μόνος του. Εάν φάει για παράδειγμα ένα κουτί λουκουμάδες, θα τους αντικαταστήσει έτσι ώστε οι φίλοι του ή η οικογένειά του να μην το καταλάβουν. Όταν αγοράζει φαγητό για βουλιμία, πιθανόν να αγοράζει σε τέσσερα διαφορετικά καταστήματα έτσι ώστε ο πωλητής να μην υποψιαστεί. Αλλά παρά την μυστική ζωή του, αυτοί που ζουν κοντά στο άτομο αυτό θα αισθάνονται ότι κάτι πάει στραβά.

Ενδείξεις Βουλιμίας και Συμπτώματα

- Έλλειψη ελέγχου για το φαγητό- Ανικανότητα να σταματήσεις να τρως. Τρως έως ότου φτάσεις στο σημείο φυσικής δυσφορίας και πόνου.
- Μυστικότητα γύρω από το φαγητό - πηγαίνεις στην κουζίνα αφού όλοι έχουν πάει στο κρεβάτι τους. Πηγαίνεις έξω μόνη για απρόσμενη ζήτηση φαγητού. Θέλεις να τρως μόνος σου.
- Τρως ιδιαίτερα μεγάλες ποσότητες φαγητού χωρίς να έχεις εμφανή αλλαγή βάρους
- Εξαφάνιση φαγητού, πολλές άδειες συσκευασίες ή δοχεία φαγητού στα σκουπίδια, ή κρυμμένα πρόχειρα φαγητά
- Εναλλαγή μεταξύ υπερφαγίας και διαίτης – σπάνια τρως κανονικά γεύματα. Είναι όλα ή τίποτε όταν πρόκειται για το φαγητό

Ενδείξεις αποβολής φαγητού και συμπτώματα

- Πηγαίνεις στο μπάνιο μετά από γεύματα – Συχνά εξαφανίζεσαι μετά από γεύματα ή πας μια βόλτα στο μπάνιο για να κάνεις εμετό. Μπορεί να τρέχει το νερό για να κρύβει το θόρυβο του εμετού.
- Χρησιμοποιείς καθαρκτικά, διουρητικά, σιρόπι που προκαλεί εμετό μετά το φαγητό. Μπορεί επίσης να παίρνεις χάπια διαίτης ή να χρησιμοποιείς σάουνα για “να βγάλεις με ιδρώτα” βάρος από νερό.
- Μυρωδιά εμετού –Το μπάνιο ή ο άνθρωπος μπορεί να μυρίζει σαν εμετό. Προσπαθούν να καλύψουν την μυρωδιά με στοματικό υγρό, άρωμα, ανανεωτικό χώρου, τσίχλα ή μέντες.
- Εξοντωτική άσκηση

Αποτελέσματα βουλιμίας

Όταν ζεις με βουλιμία, βάζεις το σώμα σου- και ακόμη και την ζωή σου- σε κίνδυνο. Η πιο επικίνδυνη παρενέργεια της βουλιμίας είναι η αφυδάτωση που οφείλεται στην αποβολή τροφής. Εμετός, καθαρκτικά και διουρητικά, σιρόπια που προκαλούν εμετό μπορούν να προκαλέσουν ανισορροπία ηλεκτρολυτών στο σώμα, συχνότερα υπό την μορφή χαμηλών επιπέδων καλίου. Τα χαμηλά επίπεδα καλίου πυροδοτούν ένα ευρύ φάσμα από συμπτώματα που κυμαίνονται από λήθαργο και νεφελώδη σκέψη έως ανώμαλο καρδιακό ρυθμό και θάνατο. Με τον χρόνο χαμηλά επίπεδα καλίου μπορούν να οδηγήσουν σε νεφρική ανεπάρκεια.

Άλλες κοινές ιατρικές επιπλοκές και δυσμενείς επιπτώσεις της βουλιμίας περιλαμβάνουν:

- Αύξηση βάρους
- Πόνο στο στομάχι, πρήξιμο
- Πρήξιμο στα χέρια και πόδια

- Χρόνιο πονόλαιμο,
- Αδυναμία και ζαλάδα
- Καταστροφή των δοντιών και έλκη στο στόμα
- Αναρρόφηση οξέων και έλκη
- Κατεστραμμένο στομάχι και οισοφάγος
- Απώλεια περιόδων
- Σπασμένα αιμοφόρα αγγεία στα μάτια
- Πρησμένα μάγουλα και σιελογόνους αδένες
- Χρόνια δυσκοιλιότητα από την κατάχρηση καθαρκτικών

Οι κίνδυνοι του σιροπιού ιπεκακουάνας

Εάν χρησιμοποιείται σιρόπι ιπεκακουάνας, ένα φάρμακο που χρησιμοποιείται για να προκαλέσει εμετό, μετά την υπερφαγία, να προσέχετε. Συχνή χρήση σιροπιού ιπεκακουάνας μπορεί να είναι θανάσιμη. Η ιπεκακουάνα συσσωρεύεται στο σώμα με τον χρόνο. Ενδεχομένως μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή βλάβη και απότομη καρδιακή λειτουργία, όπως συνέβη στην περίπτωση της τραγουδίστριας Karren Carpenter.

Κύρια αίτια

Φτωχή εικόνα σώματος: Ο πολιτισμός μας δίνει έμφαση στο αδύνατο σώμα και η ομορφιά μπορεί να οδηγήσει σε δυσαρέσκεια για το σώμα, ειδικότερα σε νεαρές γυναίκες που βομβαρδίζονται με εικόνες από τα μέσα ενημέρωσης για ένα μη ρεαλιστικό φυσικό ιδανικό πρότυπο.

Χαμηλή αυτοεκτίμηση: Άτομα που υποφέρουν από βουλιμία χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση. Οι βασικές πεποιθήσεις που έχει κανείς για τον εαυτό του καλλιεργούνται ασυνείδητα από την παιδική μας ηλικία, από άτομα και καταστάσεις που συνέβηκαν στη ζωή μας. Μερικές φορές, τα άτομα αυτά και οι καταστάσεις μπορεί να είναι θετικά για εμάς, άλλες φορές πάλι μπορεί να είναι καταστροφικά. Μπορεί να είναι τόσο αρνητικά φορτισμένα που να προκαλέσουν την γέννηση της βουλιμίας. Είναι αυτές οι «αρνητικές φωνές» που μιλάνε μέσα μας και μας απορρίπτουν, μας αποπαίρνουν, μας επικρίνουν, δεν είναι ποτέ ευχαριστημένες.

Ιστορικό τραύματος ή κακοποίησης: Γυναίκες με βουλιμία φαίνεται ότι έχουν μεγαλύτερη συχνότητα ιστορικού σεξουαλικής κακοποίησης. Τα άτομα που υποφέρουν από βουλιμία φαίνεται να έχουν επίσης κατά μέσον όρο γονείς που έχουν τα έχουν κακοποιήσει (σωματικά ή ψυχολογικά).

Μεγάλες αλλαγές ζωής: Η βουλιμία συχνά πυροδοτείται από αγχωτικές αλλαγές ή μεταβάσεις, όπως φυσικές αλλαγέςεφηβείας, μετάβαση στο κολλέγιο, την διακοπή μιας σχέσης, μετακόμιση, συγκατοίκηση, ο ερχομός

ενός μωρού. Υπερφαγία και αποβολή φαγητού μπορεί να είναι ένας αρνητικός τρόπος για να διαχειριστεί κάποιος το άγχος του, ακόμα και αν αυτό πυροδοτείται από «ευχάριστα γεγονότα».

Επαγγέλματα που έχουν σχέση με την εμφάνιση ή δραστηριότητες:

Άτομα που αντιμετωπίζουν μεγάλη πίεση εικόνας είναι ευάλωτοι στην ανάπτυξη βουλιμίας. Αυτοί που κινδυνεύουν περιλαμβάνουν χορεύτριες, μοντέλα, γυμναστές, παλαιστές, δρομείς και ηθοποιούς.

Κακή διαχείριση συναισθημάτων: Άτομα που υποφέρουν από βουλιμία –και διαταραχές διατροφής γενικότερα- έχουν πρόβλημα να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους με υγιή τρόπο. Το φαγητό μπορεί να είναι μία συναισθηματική απελευθέρωση έτσι ώστε να μην εκπλήσσει το ότι κάποιος μπορεί να οδηγηθεί στη βουλιμία όταν νιώθει θυμωμένος, καταθλιμμένος, αγχωμένος, ανήσυχος, στεναχωρημένος, απογοητευμένος, κλπ.

Ξεπερνώντας τη βουλιμία

Εάν ζείτε με βουλιμία, θα ξέρετε πόσο τρομακτικό είναι να αισθάνεστε ότι δεν έχετε έλεγχο. Γνωρίζοντας πόσο κακό κάνετε στο σώμα, προσθέτετε σε αυτήν την αίσθηση απώλειας ελέγχου και το φόβο ότι θα καταστρέψετε την υγεία σας. Αλλά πιστέψτε: η αλλαγή είναι δυνατή. Αδιάφορα για το πόσο καιρό παλεύετε με την βουλιμία, μπορείτε να μάθετε να σπάσετε το κύκλο υπερφαγίας και εμετών και να αναπτύξετε μία πιο υγιή συμπεριφορά απέναντι στο φαγητό και το σώμα σας.

Ο δρόμος για την ανάκαμψη είναι δύσκολος. Ίσως από τους πιο δύσκολους γιατί αντίπαλος είναι ο ίδιος σας ο εαυτός, ο «κακός» σας εαυτός. Είναι φυσικό αλλά και επώδυνο να παλινδρομείτε μεταξύ της αλλαγής και της υπερφαγίας και των εμετών. Ακόμη και αν σκέφτεστε να ζητήσετε βοήθεια για την βουλιμία έχετε κάνει ένα μεγάλο βήμα.

Τα βήματα για την ανάκαμψη από βουλιμία

Παραδεχθείτε ότι έχετε ένα πρόβλημα. Μέχρι τώρα έχετε επενδύσει στην ιδέα ότι η ζωή θα είναι καλύτερη – ότι θα αισθάνεστε καλά – εάν χάσετε περισσότερο βάρος και ελέγχετε ότι τρώτε. Το πρώτο βήμα να παραδεχθείτε ότι η σχέση σας με το φαγητό είναι διαταραγμένη και εκτός ελέγχου.

Να μιλήσετε με κάποιον. Μπορεί να είναι δύσκολο να μιλήσετε για ότι περνάτε, ειδικά εάν έχετε κρύψει την βουλιμία σας για μεγάλο διάστημα. Μπορεί να ντρέπεστε, να παλινδρομείτε, ή να φοβόσαστε για το τι σκέπτονται οι άλλοι. Αλλά είναι σημαντικό να καταλάβετε ότι δεν είσαστε

μόνοι. Βρείτε ένα καλό ακροατή, κάποιον που θα σας υποστηρίξει όσο θα προσπαθείτε να συνέλθετε.

Μείνετε μακριά από ανθρώπους, τόπους και δραστηριότητες που πυροδοτούν την πρόκληση της υπερφαγίας και εμετών. Μπορεί να χρειαστεί να μη κοιτάτε περιοδικά μόδας, να περνάτε λιγότερο χρόνο με φίλους που συνεχώς κάνουν δίαιτα και μιλάνε για χάσιμο βάρους και μείνετε μακριά από σελίδες του διαδικτύου που ασχολούνται με χάσιμο βάρους και άλλες που προωθούν την βουλιμία. Μπορεί επίσης να πρέπει να είστε προσεκτικοί όταν πρόκειται για τον προγραμματισμό γευμάτων, περιοδικά μαγειρικής και προγράμματα τηλεόρασης.

Ζητείστε επαγγελματική βοήθεια. Η συμβουλή και υποστήριξη ενός ειδικού μπορεί να σας βοηθήσει να ξαναβρείτε την υγεία σας. Να καταλάβετε σε τι εξυπηρετεί η βουλιμία στη ζωή σας, να έρθετε σε επαφή με τα συναισθήματά σας, να καλλιεργήσετε νέους, υγιέστερους τρόπους να τα εκφράζετε, να αγαπήσετε πάλι τον εαυτό σας, να μάθετε να τον φροντίζετε και να αναπτύξετε υγιέστερες συνήθειες για το φαγητό και το σώμα σας.

Η σημασία της απόφασης να διακόψετε την δίαιτα

Η θεραπεία της βουλιμίας έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να πετύχει όταν σταματήσετε την δίαιτα. Όταν αποφασίσετε να σταματήσετε τον περιορισμό των θερμίδων και τους αυστηρούς κανόνες διατροφής, δεν θα είσαστε πια κατακυριευμένοι από ακατάσχετες επιθυμίες και σκέψεις για το φαγητό. Τρώγοντας κανονικά μπορείτε να σπάσετε τον κύκλο υπερφαγίας εμετών και να φτάσετε σε ένα υγιές, ελκυστικό βάρος.

Διαχείριση της βουλιμίας και θεραπεία

Για να σταματήσετε τον βουλιμικό κύκλο, είναι σημαντικό να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια νωρίς, να ακολουθήσετε την θεραπεία και να αποκαλύψετε τα υποβόσκοντα συναισθηματικά θέματα που προκάλεσαν βασικά την βουλιμία.

Θεραπεία της βουλιμίας

Είναι φυσικό να αισθάνεστε απομονωμένη, ντροπιασμένη και καταβεβλημένη (σωματικά και ψυχικά) από τις υπερφαγίες και του εμετούς σας και ο θεραπευτής σας μπορεί να σας βοηθήσει με τα συναισθήματα αυτά.

Η προτιμώμενη θεραπεία για βουλιμία είναι η γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία. Η γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία στοχεύει στις άρρωστες

διατροφικές συνήθειες της βουλιμίας και τις φανταστικές, αρνητικές σκέψεις που τις πυροδοτούν.

Βοήθεια σε κάποιον που υποφέρει από βουλιμία

Εάν υποψιάζεστε ότι η/ο φίλη/ος σας ή κάποιον μέλος της οικογένειάς σας έχει βουλιμία, μιλήστε σε κάποιον για τις ανησυχίες σας. Το αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να αρνηθεί ότι έχει πρόβλημα, αλλά υπάρχει και η ελπίδα ότι αυτή/ός ή αυτή θα βρουν την ευκαιρία να ανοιχτούν για το βάσανό τους. Σε κάθε περίπτωση, ποτέ δεν πρέπει να αγνοήσετε την βουλιμία. Η φυσική και συναισθηματική υγεία του ανθρώπου βρίσκεται σε κίνδυνο.

Είναι επώδυνο να ξέρετε ότι το παιδί σας ή κάποιος που αγαπάτε μπορεί να υποφέρει από βουλιμία. Δεν μπορείτε να πιέσετε ένα άνθρωπο με διατροφικές διαταραχές να αλλάξει και δεν μπορείτε να κάνετε την δουλειά της ανάκαμψης για το αγαπημένο σας πρόσωπο. Αλλά μπορείτε να βοηθήσετε προσφέροντας την συμπόνια σας, την ενθάρρυνση και υποστήριξη καθ' όλη την διάρκεια της θεραπείας.

Εάν ένα αγαπητό σας πρόσωπο έχει βουλιμία

Προσφέρετε συμπόνια και υποστήριξη. Να θυμόσαστε ότι το πρόσωπο μπορεί να γίνει επιθετικό και να είναι θυμωμένο. Αλλά αν αυτή/ός σας ανοιχτεί, ακούστε χωρίς να κρίνετε και να είστε σίγουροι ότι ο άνθρωπος αυτός θα ξέρει ότι ενδιαφέρεστε.

Αποφύγετε προσβολές, τακτικές εκφοβισμού, σχήματα εκφοβισμού και προστατευτικά σχόλια. Δεδομένου ότι η βουλιμία συνήθως προκαλείται από μεγάλο στρες, χαμηλή αυτοεκτίμηση και ντροπή, αρνητικά σχόλια θα την κάνει απλώς χειρότερα.

Δώστε ένα καλό παράδειγμα για υγιή διατροφή, άσκηση και εικόνα σώματος. Μην κάνετε αρνητικά σχόλια για το δικό σας σώμα ή κάποιου άλλου.

Παραδεχθείτε τα όριά σας. Ως γονέας, φίλος ή συγγενής δεν υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε για να "διορθώσετε" την βουλιμία του αγαπημένου σας προσώπου. Το πρόσωπο με την βουλιμία πρέπει να αποφασίσει να προχωρήσει μπροστά.

Φροντίστε τον εαυτό σας. Πολλές φορές είναι πολύ χρήσιμο να ζητήσετε συμβουλή για σας από ένα σύμβουλο ή επαγγελματία σε θέματα υγείας. Να διαχειρίζεσαι μία διατροφική ανωμαλία είναι πολύ δύσκολο και θα βοηθήσει αν το δικό σας σύστημα υποστήριξης δουλεύει σωστά.