



Τα θαλάσσια σπορ χτίζουν γερό ανοσοποιητικό σύστημα

Κατά την επαφή μας με το νερό, κάνουμε τις πιο φυσικές ρινικές πλύσεις, οι οποίες θεραπεύουν τα χρόνια προβλήματα του ανώτερου αναπνευστικού ή βοηθούν ώστε αυτά να διατηρηθούν σε ένα σταθερό επίπεδο.



ΑΝΑΤΟΛΗ ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ

Χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής & τραχήλου - παιδωτορινολαρυγγολόγος, επιστημονική συνεργάτις Νοσοκομείου Υγεία-Μητέρα

e-mail: anatolipataridou@windowslive.com
www.pataridou.gr

Τα θαλάσσια σπορ συνδυάζουν διασκέδαση και άθληση με τον πιο απολαυστικό και cool τρόπο, ξεορκίζοντας τη ζέστη του καλοκαιριού. Ωστόσο, αυτό που λίγοι άνθρωποι γνωρίζουν είναι ότι η ενασχόληση με τα σπορ της θάλασσας επιδρά ευεργετικά στα χρόνια νοσήματα του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος και πως τα παιδιά και οι έφηβοι που περνούν το καλοκαίρι τους κάνοντας θαλάσσια σπορ χτίζουν από μικρή ηλικία ένα πολύ γερό ανοσοποιητικό. Δεν είναι ποτέ αργά να ανακαλύψουμε τα φανερά και τα κρυφά οφέλη των υδάτινων σπορ και να τα εντάξουμε στη ζωή μας. Για μένα, προσωπικά, η επαφή με τα θαλάσσια σπορ προέκυψε καθώς αναζητούσα απαντήσεις στο ερώτημα: «Γιατί, παρά την πρόοδο της Ιατρικής, έχει αυξηθεί τόσο πολύ η νοσηρότητα στις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος;». Ιδιαίτερα στην ειδικότητα της ωτορινολαρυγγολογίας έχουν αυξηθεί οι ασθενείς με αλλεργική ρινίτιδα, ιγμορίτιδα, πολύποδες, αποφρακτική άπνοια, καθώς και κακοήθειες στην περιοχή του στόματος, του φάρυγγα και του λάρυγγα. Επίσης, έχει αυξηθεί και η σωματοποίηση του άγχους, με συχνότερα συμπτώματα τον ίλιγγο, την κεφαλαλγία, τις εμβοές, τη δυσκολία στην κατάποση, την ασάφεια. Βέβαια, παρά την εξέλιξη στη διάγνωση και στη θεραπεία, είτε φαρμακευτική είτε χειρουργική με τις νέες ενδοσκοπικές τεχνικές, είναι βέβαιο αυτό που ο Ιπποκράτης είχε πει πριν από χιλιάδες χρόνια, ότι το σώμα έχει την ιδιότητα, σε μεγάλο βαθμό, να αυτοθεραπεύεται. Για να συμβεί αυ-

τό, ύψιστη σημασία έχουν οι εξής παράγοντες: η διατροφή, η κίνηση, το περιβάλλον, ο τρόπος ζωής, ο τρόπος σκέψης. Σε ό,τι αφορά τον τρόπο ζωής, η άσκηση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην καλή υγεία του οργανισμού μας. Αναπτύσσονται σωματικές δυνάμεις παράλληλα με τις νοητικές λειτουργίες και τονώνεται η ευεξία. Ειδικά η ενασχόληση με τα θαλάσσια σπορ μπορεί να μας προσφέρει πολύ περισσότερα, καθώς συνδυάζει την άθληση με την επαφή με το υδάτινο στοιχείο, γυμνάζει ολόκληρο το σώμα και προάγει την ψυχική μας υγεία, λόγω της άμεσης επαφής με τη φύση.

Κάθε ηλικία είναι κατάλληλη για να μάθεις water ski ή windsurfing

Έτσι κι εγώ, πριν από οκτώ χρόνια, μπήκα στον γλυκό πειρασμό να πραγματοποιήσω ένα παιδικό μου όνειρο, να μάθω θαλάσσιο σκι και ιστιοσανίδα. Σαγηνεύτηκα από την αύρα του αέρα της Πάρου και αποφάσισα να ξεπεράσω τους φόβους μου, χάρη στους έμπειρους δασκάλους. Η ιστιοσανίδα και το θαλάσσιο σκι είναι δύο αθλήματα που ανεβάζουν την αδρεναλίνη και τον ενθουσιασμό στα ύψη, γιατί αυξάνουν τα επίπεδα των ενδορφινών, που δρουν ως φυσικά αντικαταθλιπτικά στον εγκέφαλο και αμέσως αλλάζει η διάθεσή μας. Παράλληλα, κατά την επαφή μας με το νερό κάνουμε τις πιο φυσικές ρινικές πλύσεις, οι οποίες θεραπεύουν τα χρόνια προβλήματα του ανώτερου αναπνευστικού ή βοηθούν ώστε αυτά να διατηρηθούν σε ένα σταθερό επίπεδο, χωρίς επιπλοκές και έντονα συμπτώματα. Και τα δύο αθλή-

ματα απαιτούν συντονισμό κινήσεων και ισορροπία. Είναι από τις πιο δημοφιλείς καλοκαιρινές δραστηριότητες στη χώρα μας, και όχι άδικα. Ειδικά για το θαλάσσιο σκι, η στιγμή που το σώμα, μαζεμένο σαν μπάλα, εκτινάσσεται και ισορροπεί στην επιφάνεια του νερού είναι συγκλονιστική και αξίζει να το ζήσει κανείς. Όσον αφορά το άθλημα της ιστιοσανίδας, ο συντονισμός και η τεχνική που απαιτούνται για να ισορροπήσεις πάνω στη σανίδα χαρίζουν απίστευτη αυτοπεποίθηση, σε όποια ηλικία κι αν είναι κανείς, καθώς ανακτάς τον έλεγχο του σώματος. Αξίζει να αναφέρουμε αυτό που λέει ο Αργεντινός ψυχίατρος Χόρχε Μπουκάι σε ένα του βιβλίο: «Η ζωή είναι όπως το σπορ της ιστιοσανίδας, πρέπει να πας ανάλογα με τον αέρα και το κύμα, που έχει μια συνεχή δυναμική». Η ενασχόληση με αυτά τα τόσο δημοφιλή σπορ του ελληνικού καλοκαιριού χαρίζουν ένα καλύτερο προφίλ υγείας σε κάθε ηλικία, καθώς έχουν ευεργετική επίδραση (και) στα χρόνια νοσήματα του ανώτερου αναπνευστικού. Η υψηλή περιεκτικότητα του θαλασσινού νερού σε ευεργετικά συστατικά μειώνει τις πιθανότητες νοσηρότητας, ενώ αλλάζει το προφίλ των χρόνιων νοσημάτων, όπως οι αλλεργίες και η ιγμορίτιδα, και στα παιδιά και στους ενήλικους. Το κλειδί, λοιπόν, για την καλή υγεία είναι η πρόληψη. Οι παρακαταθήκες ενέργειας που θα πάρουμε από τις καλοκαιρινές μας διακοπές ας γίνουν η αφορμή να αντιδράσουμε πιο ολιστικά στην αύξηση της νοσηρότητας με ριζική αλλαγή του καθημερινού τρόπου ζωής όσον αφορά τη διατροφή, την άθληση και τη διαχείριση των γεγονότων της ζωής μας.