

Σπορ στη θάλασσα για αδρεναλίνη και υγεία!

Water sports for adrenaline and health!

Τα θαλάσσια σπορ συνδυάζουν διασκέδαση και άθληση με τον πιο απολαυστικό και cool τρόπο, ξερκίζοντας τη ζέση 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 προ-έκυψε 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 αστάθεια. Βέβαια, παρά την εξέλιξη στη διάγνωση και στη θεραπεία, είτε φαρμακευτική είτε χειρουργική με τις νέες ενδοσκοπικές τεχνικές, εί-ναι βέβαιο αυτό που ο Ιπποκράτης είχε πει πριν από χιλιάδες χρόνια, ότι το σώμα έχει την ιδιότητα, σε μεγάλο βαθμό, να αυτοθεραπεύεται.

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.

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.

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.



Water sports combine fun and exercise in the most enjoyable way. However, what few people know is, that engaging in sea sports has a beneficial effect on chronic diseases of the upper respiratory system and that, children and teenagers who spend their summer doing water sports, build from an early age a very strong immune system. It's never too late to discover the obvious and hidden benefits of water sports and incorporate them into our lives.

Especially otolaryngology has increased patients with allergic rhinitis, sinusitis, polyps, etc. Also, the embodiment of anxiety has increased, with the most frequent symptoms being vertigo, headache, difficulty swallowing, and unsteadiness.

Despite the development in diagnosis and treatment, either pharmaceutical or surgical with new endoscopic techniques, it is certain what Hippocrates said thousands of years ago, that the body has the ability, to a large extent, to heal itself.

Δεν είναι ποτέ αργά να ανακαλύψουμε τα οφέλη των υδάτινων σπορ και να τα εντάξουμε στη ζωή μας.

It's never too late to discover the benefits of water sports and to include them in our

Windsurfing and water skiing are two sports that boost adrenaline and enthusiasm, because they increase the levels of endorphins, which act as natural antidepressants in the brain and immediately our mood changes. At the same time, during contact with water, we make the most natural nasal washes, which heal chronic conditions of the upper respiratory or help to keep them leveled, without complications and pronounced symptoms.

Let the energy reserves that we will get from our summer vacations, be the reason for having a more holistic reaction to the increase in morbidity with a radical change in the daily lifestyle, in terms of nutrition, sports, and management of our lives.