

Θεραπείες της Ανατολής

Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η γιόγκα και το τάι τσι ωφελούν τους πάσχοντες από αρθρίτιδα, μειώνοντας τους πόνους και βελτιώνοντας την ψυχική διάθεσή τους.

A

Αρθρίτιδα είναι το όνομα για μια ομάδα παθήσεων που επηρεάζουν τις αρθρώσεις. Αυτές οι παθήσεις προκαλούν βλάβη στις αρθρώσεις που οδηγεί σε πόνο και δυσκαμψία. Περίπου ένας στους πέντε ενήλικους έχει κάποια μορφή αρθρίτιδας (οι πιο πολλοί πριν από το 65ο έτος της ηλικίας τους). Πολλά είδη αρθρίτιδας μπορούν να ελεγχθούν αποτελεσματικά με τις σύγχρονες θεραπευτικές αγωγές. Ταυτόχρονα, όμως, οι πάσχοντες πρέπει να παραμείνουν δραστήριοι διατηρώντας τις αρθρώσεις τους σε κίνηση και τους μύς τους γερούς.

Οι ασθενείς στην πλειονότητά τους δεν τηρούν αυτή τη συμβουλή και παραμένουν αδρανείς, κάτι που μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση τους. Δύο πρόσφατες μελέτες

δείχνουν ότι η γιόγκα και το τάι τσι ωφελούν τους πάσχοντες από αρθρίτιδα, μειώνοντας τους πόνους τους, ενώ ταυτόχρονα βελτιώνουν και την ψυχική διάθεσή τους.

Στη μελέτη σχετικά με τη γιόγκα και την αρθρίτιδα, που χρηματοδοτήθηκε από το Εθνικό Κέντρο Συμπληρωματικής και Εναλλακτικής Ιατρικής των ΗΠΑ, συμμετείχαν ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα ή ρευματοειδή αρθρίτιδα, που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: η μία ομάδα έκανε γιόγκα δύο φορές την εβδομάδα για δύο μήνες, ενώ η άλλη όχι. Η κατάσταση των ασθενών αξιολογήθηκε στην αρχή και στο τέλος της μελέτης. Όσοι είχαν κάνει γιόγκα ανέφεραν μείωση στους πόνους της τάξης του 20%, περισσότερη ενέργεια και ικανότητα για εργασίες στο σπίτι, βελτιωμένη ψυχική διάθεση και αυξημένη ταχύτητα βαδίσματος. Οι ερευνητές βεβαιώνουν ότι η γιόγκα είναι ασφαλής για όσους έχουν αρθρίτιδα, ιδίως

αν κάποιος ξεκινά με ήπιες ασκήσεις. Επίσης ανέφεραν ότι οι ασθενείς πρέπει να συνεχίσουν να παίρνουν τα φάρμακά τους, παράλληλα με την άσκηση.

Μια άλλη δημοσίευση, του Πανεπιστημίου British Columbia στο Βανκούβερ, που έγινε στο περιοδικό «British Journal of Sports Medicine», αξιολογεί και συγκρίνει 24 προηγούμενες μελέτες που αφορούσαν τις επιπτώσεις του τάι τσι στη φυσική κατάσταση ατόμων με αρθρίτιδα. Η μέση διάρκεια των προγραμμάτων τάι τσι που εξετάστηκαν ήταν τρεις μήνες, με δύο έως τρεις συνεδρίες την εβδομάδα. Η ανάλυση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όσοι κάνουν τάι τσι μπορούν να περπατήσουν πιο γρήγορα, να σκύψουν καλύτερα και νιώθουν λιγότερους πόνους εξαιτίας της οστεοαρθρίτιδας. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι το τάι τσι θα έπρεπε να συνταγογραφείται όπως η φυσικοθεραπεία. ●

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΓΕΝΝΕΣ

Οι διεθνείς υγειονομικοί οργανισμοί υπολόγισαν έως τώρα ότι η κατάθλιψη της κύησης προσβάλλει μία στις έξι εγκύους. Όμως, σε νέα βρετανική δημοσκόπηση, το 30% των εγκύων και των νέων μητέρων δήλωσε ότι συχνά παρουσίαζε πέντε ή περισσότερα βασικά συμπτώματα κατάθλιψης της κύησης, όπως το να αισθάνονται άγχος δίχως λόγο, να έχουν χάσει το ενδιαφέρον τους για καθημερινές δραστηριότητες και το να νιώθουν τόσο δυστυχισμένες ώστε να κλαίνε. Το 42% από αυτές δεν μίλησαν στον γιατρό τους για αυτά τα αισθήματα επειδή ένιωθαν ενοχές και ντροπή ή επειδή δεν ήθελαν να χαρακτηριστούν ψυχικά ασθενείς. Το 26% των γυναικών που υπέφεραν σιωπηρά είπαν επίσης ότι δεν είχαν συζητήσει το θέμα ούτε με τον σύντροφο ούτε με τους στενούς φίλους ή συγγενείς τους.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ

ΠΡΩΙΝΟΣ ΧΥΜΟΣ

Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Ρέιντινγκ στην Αγγλία ισχυρίζονται ότι ένα ποτήρι χυμός πορτοκαλιού το πρωί «ευνάει» το μεταλλό, αυξάνοντας την πνευματική εγρήγορση και την ικανότητα συγκέντρωσης της προσοχής και βελτιώνοντας τους χρόνους αντίδρασης. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι τα οφέλη του χυμού οφείλονται στα φλαβονοειδή που περιέχει, τα οποία βοηθούν την αιμάτωση του εγκεφάλου και την επικοινωνία των κυττάρων του μεταξύ τους.

Είδος: Εφημερίδα / Ένθετο
Ημερομηνία: Κυριακή, 01-11-2015
Σελίδα: 56,57 (2 από 2)
Μέγεθος: 985 cm²
Μέση κυκλοφορία: 74350
Επικοινωνία εντύπου: (211) 365.7000

: BHMAGAZINO

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

