

«ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει» ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ “Ο άνθρωπος και το περιβάλλον”

«Το νερό, η ζωή και ο άνθρωπος»

ΔΙΔΑΣΚΩΝ: Δρ Πέτρος Τζιάς,
Διπλ. Χημικός Μηχανικός ΕΜΠ, Διδάκτωρ ερευνητής στο University of Tennessee.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 7η

ΝΕΡΟ ΧΑΛΑΡΩΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Πέραν της κάλυψης των βιολογικών του αναγκών από το νερό, ο άνθρωπος ανέκαθεν αναζητούσε την χαλάρωση, την αναψυχή και την ψυχαγωγία από το υδάτινο περιβάλλον. Αναζητούσε την υγεία και την ευεξία από την άσκηση που μπορεί να κάνει στο νερό. Το νερό ανέκαθεν επιδρούσε θετικά στην ψυχολογία του.

Μετά από την κούραση του χειμώνα κατέφευγε για διακοπές στην θάλασσα ή σε μέρη κοντά σε λίμνες ποτάμια ή πηγές, όπου υπήρχε και πλούσια βλάστηση. Και σε καθημερινή βάση μετά την κούραση από την δουλειά ηρεμούσε κάνοντας ένα χλιαρό ντους ή πηγαίνοντας σε κάποια πισίνα ή SPA. Οι αρχαίοι γνωρίζοντας τα ευεργετικά αποτελέσματα του νερού στην υγεία και την ψυχολογία κατασκεύαζαν δημόσια λουτρά.

Το νερό εκτός από μέσον διατροφής και καθαριότητας προσφέρει δια της επαφής του με το ανθρώπινο σώμα υγεία, χαλάρωση και ευεξία. Αυτό ήταν γνωστό στην αρχαία Ελλάδα γι' αυτό ο Ιπποκράτης είχε ιδρύσει διάφορα κέντρα θαλασσοθεραπείας. Υπήρχαν τουλάχιστον 300 σε όλη την Ελλάδα.

Οι δράσεις του νερού στο ανθρώπινο σώμα είναι μηχανικές, θερμικές, χημικές και ψυχολογικές, ανάλογα με την κατάσταση, την ποιότητα και την περιοχή που βρίσκεται το νερό.

Οι **μηχανικές επιδράσεις** του νερού οφείλονται στην άνωση που υφίστανται όλα τα σώματα που βυθίζονται στο νερό και εξαιτίας της οποίας χάνουν μέρος του βάρους τους. Εκ του γεγονότος αυτού οι κινήσεις μέσα στο νερό είναι πιο εύκολες, πιο ανώδυνες, άρα και οι ασκήσεις και επομένως γίνεται πιο γρήγορα η θεραπεία μυοσκελετικών παθήσεων. Από την αντίσταση του νερού εξασκούνται οι μυς, βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος, εξασκείται η καρδιά, οι πνεύμονες και το νευρικό σύστημα.

Θερμικές επιδράσεις του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό. Η απότομη αλλαγή θερμοκρασίας από την είσοδο και έξοδο από το νερό διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία, εξασκεί την καρδιά και βελτιώνει το καρδιαγγειακό σύστημα. Το θερμό νερό θεραπεύει ρευματισμούς, μειώνει μυϊκούς σπασμούς, χαλαρώνει και ξεκουράζει. Οι υδρατμοί έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στο αναπνευστικό σύστημα. Για τους ανωτέρω λόγους ο κόσμος καταφεύγει σε ιαματικά λουτρά.

Εξαιτίας των ανωτέρω ο κόσμος καταφεύγει και σε σπορ, όπως η SAUNA, όπου το σώμα έρχεται σε επαφή με πολύ θερμούς υδρατμούς και το ΧΑΜΑΜ όπου η επαφή είναι με θερμό νερό.

Υπάρχει και η χειμερινή κολύμβηση, κατά την οποία ιδιαίτερα σκληραγωγείται ο άνθρωπος και αποκτά ανοσία σε πολλές αρρώστιες.

Η χρήση SAUNA, Χαμάμ ή η χειμερινή κολύμβηση απαιτούν την συμβουλή του προσωπικού μας γιατρού.

Χημικές δράσεις του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό. Το νερό της θάλασσας, αλλά και τα νερά πηγών, λιμνών και ποταμών περιέχουν ορισμένα στοιχεία, όπως Μαγνήσιο, Ασβέστιο, Νάτριο, Ιώδιο, Βιταμίνη C, αλλά και φύκια και διάφορα άλλα άλατα, τα οποία δρουν στο ευεργετικά στο δέρμα και γενικότερα στην ανθρώπινη υγεία. Βελτιώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα, θεραπεύουν το άσθμα, την ρινίτιδα την βρογχίτιδα, την ιγμορίτιδα και βοηθούν στην αποσυμφόρηση της μύτης. Επίσης μαζί με τον ήλιο τα θαλασσινό νερό, όπως και τα νερά πηγών θεραπεύουν πολλές δερματοπάθειες, ρευματοπάθειες κλπ.

Ψυχολογικές δράσεις του νερού. Η απεραντοσύνη της θάλασσας, το γαλάζιο της χρώμα, η ήρεμη επιφάνεια του νερού και η θαλασσινή αύρα επηρεάζουν θετικά την ψυχολογία του ανθρώπου, καταπολεμούν το στρες και του δημιουργούν αισθήματα ευφορίας.

Ο ήχος των κυμάτων αντίθετα από τον θόρυβο και την κίνηση των πόλεων, είναι ένας φυσικός και μουσικός θόρυβος που επηρεάζει τον εγκέφαλο μεταφέροντας τον άνθρωπο σε μία κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης του μυαλού και του σώματος.

Η αποσυμφόρηση της αναπνευστικής οδού από τον αέρα της θάλασσας, η θεραπεία διαφόρων παθήσεων και γενικά η βελτίωση της υγείας προκαλούν σωματική ευεξία, η οποία με την σειρά της παράγει αισθήματα χαράς και ευδαιμονίας.

Νερό, άσκηση και διασκέδαση

Το νερό και γενικά το υδάτινο περιβάλλον προσφέρονται επίσης για διασκέδαση, απόδραση του νου και του σώματος από τις φροντίδες, τις μέριμνες και τις υποχρεώσεις και ενασχόληση με ευχάριστες ασχολίες που ξεκουράζουν σωματικά και ψυχικά και άσκηση που γυμνάζει και ενδυναμώνει τα μέλη του σώματος και χαρίζει σωματική και ψυχική υγεία. Η πιο γνωστή άσκηση-άθλημα και διασκέδαση στο νερό είναι η κολύμβηση. Οι πιο συνηθισμένοι τρόποι κολύμβησης είναι το πρόσθιο, το πλάγιο, το κρόουλ, η πεταλούδα, το ύπτιο, οι καταδύσεις και το υποβρύχιο κολύμπι και η υδατοσφαίριση που είναι ομαδικό άθλημα.

Η κολύμβηση είναι ο καλύτερος τρόπος εκγύμνασης, διότι ωφελεί το σώμα και το πνεύμα ποικιλοτρόπως και χαρίζει υγεία στον ανθρώπινο οργανισμό περισσότερο από κάθε άλλο τρόπο εκγύμνασης.

Άλλα θαλάσσια αθλήματα είναι η κωπηλασία, η ιστιοπλοΐα, το θαλάσσιο σκι, η ιστιοσανίδα, το σέρφινγκ, οι καταδύσεις, το υποβρύχιο ψάρεμα κλπ.

Η ανάπαυλα, η χαλάρωση και η διασκέδαση είναι πολύ σημαντικά. Προσφέρουν ξεκούραση, αναζωογόνηση, ενέργεια για την αντιμετώπιση των δυσκολιών της ζωής και επιπλέον υγεία.

Η άθληση προσφέρει υγεία, ψυχαγωγία και χαλάρωση.

Αναμφισβήτητα ο καλύτερος χώρος που μπορεί κάποιος να συνδυάσει τα ανωτέρω είναι το νερό, το ευλογημένο αυτό στοιχείο της γης.