



Συνήθως κοιμόμαστε λιγότερο από όσο χρειαζόμαστε κι αυτό δεν είναι καλό. Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να ξεκουραζόμαστε για να προσθέσουμε χρόνια στη ζωή μας.

Όμως το πως θα ξεκουραστούμε έχει πολύ μεγάλη σημασία.

Ο δρ Μάθιου Έντλαντ, πρώην καθηγητής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Brown και του Πανεπιστημίου του Τέξας, είναι διεθνώς αναγνωρισμένος ειδικός σε θέματα ύπνου και βιολογικού ρολογιού, μάλιστα στις ΗΠΑ τον αποκαλούν «Ο γιατρός της ξεκούρασης» (the rest doctor).

Σε ένα νέο βιβλίο που προσφάτως κυκλοφόρησε στις ΗΠΑ γράφει ότι για όσους δεν έχουν χρόνο να κοιμηθούν, μια καλή ανάπαυση μπορεί να είναι εξίσου ωφέλιμη με τον ύπνο.

Το κλειδί, όμως, είναι πως θα ξεκουραστεί κανείς.

Όπως γράφει η εφημερίδα «Ντέιλι Μέιλ», ο δρ Έντλαντ, ο οποίος σήμερα είναι διευθυντής στο Κέντρο Κιρκάδιας Ιατρικής, στη Σαρασότα της Φλόριντα, αφιέρωσε

όλη την ιατρική σταδιοδρομία του στη μελέτη του ύπνου και του ζωτικού ρόλου που παίζει στην υγεία, από την ανανέωση των κυττάρων έως τον έλεγχο του σωματικού βάρους και την ψυχική ευεξία.

Έπειτα, όμως, από αρκετά χρόνια, συνειδητοποίησε ότι ο ύπνος δεν ήταν η «πανάκεια» που πίστευε. Ακόμα και όταν με τις συμβουλές του βοηθούσε τους ασθενείς του να κοιμηθούν καλύτερα, η υγεία τους δεν βελτιωνόταν πάντοτε.

Έτσι, άρχισε μελέτες που έδειξαν ότι η ξεκούραση παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ανανέωση του οργανισμού και πλέον πιστεύει πως για την μακροπρόθεσμη υγεία είναι εξίσου σημαντική με τον ύπνο.

«Πολλοί από εμάς είμαστε τόσο πολυάσχολοι, ώ στε να θεωρούμε την ξεκούραση ως αδυναμία και απώ λεια πολύτιμου χρόνου», λέει.

«Στην πραγματικότητα, όμως, αποτελεί βιολογική ανάγκη και οι υπάρχουσες έρευνες δείχνουν ότι την χρειαζόμαστε όπως χρειαζόμαστε τον ύπνο ή την τροφή».

Ωστόσο, ξεκούραση δεν σημαίνει να βουλιάζουμε στον καναπέ και να βλέπουμε τηλεόραση.

Ει μη τι άλλο, όταν βλέπουμε τηλεόραση ο εγκέφαλος μας «δουλεύει στο φουλ», οπότε δεν ξεκουράζεται και αυτό έχει τεκμηριωθεί μέσα από πολλές επιστημονικές μελέτες.

Αυτό που χρειαζόμαστε, είναι άλλα είδη ξεκούρασης, τα οποία αυξάνουν την πνευματική εγρήγορση, μας κάνουν πιο αποτελεσματικούς, μειώ νουν τις στρες και αυξάνουν τις πιθανές μας να έχουμε μια πιο υγιή και πιο μακρά ζωή.

Ο δρ'Έντλαντ λέει πως υπάρχουν τέσσερα είδη «ενεργούς ξεκούρασης», όπως αποκαλεί την ξεκούραση που πληροί τις παραπάνω προϋποθέσεις.

Αυτά αποτελούν το αντικείμενο του νέου του βιβλίου και μολονότι δεν γράφει για πόση ώ ρα χρειαζόμαστε το κάθε ένα, λέει πως πρέπει να ενσωματώ σουμε όλα στην καθημερινή μας ζωή.

Στη συνέχεια, παρατίθενται τα τέσσερα είδη και η επίδρασή τους στην υγεία μας.

Κοινωνική ξεκούραση

Αφορά τον χρόνο που διαθέτουμε για να βλέπουμε τους αγαπημένους μας ανθρώ πους (φίλους και συγγενείς), καθώ ς και την χαλαρή κουβέντα με τους συναδέλφους μας.

Μελέτες έχουν δείξει πως όσοι έχουν καθημερινές κοινωνικές επαφές διατρέχουν μειωμένο κίνδυνο καρδιοπάθειας, έχουν περισσότερες πιθανότητες να νικήσουν σοβαρά νοσήματα όπως ο καρκίνος, καταπολεμούν καλύτερα τις λοιμώ ξεις και κατορθώ νουν να νικήσουν μέχρι και την κατάθλιψη. Διατρέχουν επίσης μειωμένο κίνδυνο να πεθάνουν από έμφραγμα.

Πως γίνεται αυτό;

Η «κουβεντούλα» με τους φίλους και όσους αγαπάμε μειώ νει το στρες□ και έτσι τα επίπεδα των ορμονώ ν του στο αίμα□ με αποτέλεσμα να ωφελεί σημαντικά την ψυχοσωματική μας υγεία.

Μάλιστα, έχει αποδειχθεί πως οι φίλοι είναι εξίσου σημαντικοί για την επιβίωσή μας με την καταπολέμηση της παχυσαρκίας και την διακοπή του καπνίσματος.

Και το καλύτερο όλων: στην κοινωνική ξεκούραση εντάσσεται και το σεξ

Νοητική ξεκούραση

Σήμερα όλοι προσπαθούμε να κάνουμε πολλά πράγματα ταυτόχρονα: μιλάμε στο κινητό την ώρα που οδηγούμε, τρώ με βλέποντας τηλεόραση ή γράφουμε μιλώντας στο τηλέφωνο.

Ο εγκέφαλος, όμως, έχει ανάγκη να συγκεντρώνεται σε ένα πράγμα κάθε φορά, και αυτή η υπεραπασχόληση έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει το νευρικό σύστημα, αλλάζει την αρτηριακή πίεση, αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό και επηρεάζει την σωματική θερμοκρασία.

Νοητική ξεκούραση σημαίνει να εστιάσουμε για λίγη ώρα απόλυτα την προσοχή μας σε ένα και μόνο πράγμα, με τρόπο ώστε να «σβήσουμε» κάθε άλλη σκέψη από το μυαλό μας.

Δοκιμάστε το εξής: Διώξτε κάθε σκέψη από το μυαλό σας, κοιτάξτε ευθεία μπροστά και στρέψτε τα μάτια σας προς τα πάνω, σαν για να κοιτάξετε το ταβάνι.

Στη συνέχεια, κλείστε πολύ αργά τα βλέφαρά σας (αν είστε πολύ συγκεντρωμένοι, θα δείτε κάτι σαν λευκό την ώρα που θα κλείνετε τα μάτια σας).

Φροντίστε να παραμείνουν οι βολβοί των ματιών σας στραμμένοι προς τα επάνω, παρ'ότι είναι τα μάτια σας κλειστά.

Όπως είστε, πάρτε μια βαθιά ανάσα μετρώ ντας αργά ως το 4 και μετά εκπνεύστε αργά μετρώ ντας έως το 8.

Κατά την εκπνοή, θα νιώσετε το σώμα σας να χαλαρώνει, από τον αυχένα προς τα κάτω.

Τώρα, δοκιμάστε να οραματισθείτε κάτι όμορφο, όπως μια παραλία ή μια ηλιόλουστη μέρα στο δάσος.

Φαντασθείτε ότι περπατάτε σε αυτό το ωραίο σκηνικό και παρατηρήστε τις λεπτομέρειες του γύρω «τοπίου».

Όταν τελειώσετε τον «περίπατο», πάρτε βαθιά ανάσα και δίχως να κατεβάσετε τα μάτια σας, ανοίξτε τα.

Μετά, μπορείτε να τα κατεβάσετε και να ξανακοιτάξετε ευθεία μπροστά σας ή όπου αλλού θέλετε. Βεβαιωθείτε ότι σε όλη τη διάρκεια της «άσκησης», αναπνέετε βαθιά και αργά.

Σωματική ξεκούραση

Αυτή συνίσταται στην χρήση των μηχανισμών του σώματος για να χαλαρώσουν το σώμα και το μυαλό μαζί.

Ένας από τους καλύτερους τρόπος για να ξεκουραστούν σώ μα και μυαλό είναι η σιέστα, δηλαδή ένας υπνάκος των 15-30 λεπτών, μία φορά την ημέρα.

Μια ελληνική μελέτη έδειξε πως ένας υπνάκος επί 30 λεπτά την φορά, τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, μειώ νει κατά 37% τον κίνδυνο εμφράγματος, ενώ μελέτη της NASA έδειξε ότι ένας υπνάκος των 26 λεπτών μπορεί να βελτιώ σει τις επιδόσεις σε ορισμένες δουλειές κατά 38%.

Εξίσου αποδοτικό είναι να αφιερώ νετε λίγα λεπτά την ημέρα, καθισμένοι ή ξαπλωμένοι, με κλειστά τα μάτια, αναπνέοντας βαθιά, δίχως να κάνετε ούτε να σκέφτεστε τίποτα, σας πάρει δεν σας πάρει ο ύπνος.Οι βαθιές ανάσες επίσης βοηθούν σημαντικά.

Δοκιμάστε την εξής τεχνική: σταθείτε όρθιοι, με ίσια την πλάτη και τα πόδια ανοικτά στο ύψος των ώ μων, κοιτάζοντας ευθεία μπροστά.

Φαντασθείτε πως οι αστράγαλοι, τα γόνατα, τα ισχία και οι ώ μοι σας βρίσκονται σε μια νοητή ευθεία, ισιώ στε καλά τους ώ μους σας, τεντώ στε το λαιμό σας και πάρετε βαθιά ανάσα μετρώ ντας αργά ως το 4,νιώ στε τον αέρα να γεμίζει τους πνεύμονές σας και να διαστέλλει τον θώ ρακά σας.

Στη συνέχεια, εκπνεύστε αργά μετρώ ντας έως το 8, και συγκεντρώ στε την προσοχή σας στον αέρα που βγαίνει από τη μύτη σας.

Προσέξτε δύο λεπτομέρειες: να μην αλλάξει η ευθυγράμμιση του σώ ματός σας και να εισπνέετε βαθιά και ομοιόμορφα, κάθε φορά.

Πνευματική ξεκούραση

Έχουν δείξει πως όσοι κάνουν διαλογισμό, κατορθώνουν να αλλάξουν το μέγεθος του μετωπιαίου λοβού του εγκεφάλου - βρίσκεται στο πρόσθιο τμήμα του και ελέγχει τη συγκέντρωση, την προσοχή, την εστίαση και, σε μεγάλο βαθμό, την ανάλυση των προβλημάτων μας.

Επιπλέον, διαθέτουν περισσότερη φαιά ουσία στον μεσεγκέφαλο (ρυθμίζει λειτουργίες όπως η αναπνοή και η κυκλοφορία του αίματος) και στο πλαγιοραχιαίο προμετωπιαίο φλοιό (είναι ένα τμήμα σημαντικό για τον συγχρονισμό των μυών και την ενεργή μνήμη).

Επιπλέον, έχουν αλλάξει στη δομή του θαλάμου του τμήματος του εγκεφάλου που παίζει σημαντικό ρόλο στην επεξεργασία των πληροφοριών απ' όλο το σώμα.

Ανάλογη επίδραση έχει και η προσευχή, στους βαθιά θρησκευόμενους ανθρώπους.