



Της δρ Δέσποινας Κατσούλη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



## Στην παραλία για να έχουμε την υγειά μας!

**Η** άμμος λειτουργεί ευεργετικά επειδή μεταδίδει θερμότητα χωρίς να προκαλεί εγκαύματα. Ενισχύει την καλή ροή του αίματος, ενώ έχει αναλγητική δράση στις νευρικές απολήξεις. Η αμμοθεραπεία ανακουφίζει από αρθρίτιδα και άλλες ρευματικές παθήσεις, ενώ συνιστάται στην οστεοπόρωση και σε μετατραυματικές περιόδους (κατάγματα, εξάρθρωσεις και διαστρέμματα).

Για ν' απολαύσουμε τα οφέλη της άμμου, βυθίζουμε το σώμα μας σε βάθος 25 εκατοστών για περίπου είκοσι λεπτά με μισή ώρα, με έμφαση στο μέρος του σώματος που αντιμετωπίζει πρόβλημα (π.χ χέρι, πόδι κ.ά.).

**Ιδανικές ώρες.** Πολύ νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα όταν η άμμος δεν είναι και τόσο καυτή.

**Περιοχή καθαρή.** Για ευνόητους λόγους...

**Βγαίνουμε άμεσα από την άμμο.** Αν νιώσουμε οποιαδήποτε δυσφορία.

**Οχι στην αμμοθεραπεία.** Αν έχουμε ουλές ή εκδορές στο δέρμα, αν πάσχουμε από φλεβίτιδα ή έχουμε χαμηλή ή αντίθετα υψηλή αρτηριακή πίεση.

Η άμμος περιέχει μέταλλα όπως μαγνήσιο, σίδηρο, διοξείδιο του πυριτίου αλλά και οργανικές ουσίες οι οποίες μέσω της θερμότητας μεταδίδονται στο σώμα. Ιδιαίτερα υψηλές ποσότητες θρεπτικών συστατικών έχουν παραλίες κοντά σε αποικίες κοραλλιών.

### Γερπιάζετε στην άμμο!

Το βάδισμα στην άμμο με γυμνά πόδια, ωφελεί καρδιά, δέρμα, μύς, τένοντες και οστά γιατί γυμνάζουμε όλους τους μύς που στηρίζουν και κινούν το σώμα. Ωστόσο καπέλο και γυαλιά είναι απαραίτητα γιατί κινδυνεύουμε από ηλίαση.

**Ας μην αφήσουμε ανεκμετάλλευτη την παραμονή μας στην παραλία αυτό το καλοκαίρι. Μπορούμε να εκμεταλλευθούμε τα ευεργετικά οφέλη της άμμου, αρκεί βέβαια να πληρούνται κάποιες προϋποθέσεις...**

**Θερμίδες.** Στην άμμο «καίμε» διπλάσιες απ' ό,τι σε στερεό έδαφος.

**Μύτες και φτέρνες.** Πατάμε εναλλάξ ώστε τα πόδια να βουλιάζουν μέσα στους ευεργετικούς κόκκους.

**Οφέλη.** Το βάδισμα στην άμμο βοηθάει στη διαμόρφωση της καμάρας. Μειώνει τους κραδασμούς του βαδίσματος και στην ήπια αρθρίτιδα, ελαχιστοποιεί τους πόνους και τη φθορά των αρθρώσεων. Η άμμος ανακουφίζει τα ηρησμένα πόδια από τη φλεβική ανεπάρκεια των κάτω άκρων, ενώ το μασάζ σε όλο το πέλμα απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και περιποιείται φυσικά την επιδερμίδα.

**Ψυχή και σώμα.** Η ακροθαλασσιά διώχνει το στρες και διατηρεί τις αισθήσεις σε εγρήγορση.

**Προβλήματα υγείας.** Αν αντιμετωπίζετε διαβήτη, καρδιολογικά ή μυοσκελετικά προβλήματα, συμβουλευθείτε τον γιατρό για τη συμπεριφορά σας στην παραλία. Αποφύγετε τις κουραστικές αποστάσεις και βεβαιωθείτε ότι η άμμος είναι καθαρή χωρίς καπάκια μπουκαλιών, αχνούς κ.ά.

### Πότε η άμμος είναι επικίνδυνη;

**Ουρολοιμώξεις.** Κινδυνεύουν άντρες και γυναίκες αν καθίσουν στην άμμο με βρεγμένο μαγιό, γιατί οι συνθήκες υψηλής υγρασίας ευνοούν την ανάπτυξη μικροοργανισμών. Όταν βγαίνουμε από τη θάλασσα αλλάζουμε αμέσως μαγιό.

**Στρώνουμε ψάθα και πετσέτα.** Ιδιαίτερα σε παραλίες με πολυκοσμία, δεν καθόμαστε κατευθείαν στην άμμο. Τα παιδιά στην παραλία φορούν πάντα μπλουζάκι και βερμούδα.

**Μυμηγκιές.** Μπορεί να εμφανιστούν σε όλο το σώμα και μοιάζουν με μικρές ελιές στο χρώμα του δέρματος ή ανοικτό καφέ. Στις

### Το καλοκαίρι γιατί...

#### αγριεύουν οι αιμορροΐδες;

**Φαγούρα, ερεθισμός, δυσφορία, πόνος και αιμορραγία. Η αιμορροϊδοπάθεια κάνει θραύση το καλοκαίρι για μια σειρά από λόγους.**

**Αλλάζουμε διατροφικές συνήθειες.** Στις διακοπές καταναλώνουμε πιο πικάντικα φαγητά, αλκοόλ, ενώ μπαίνουμε εύκολα στον πειρασμό να δοκιμάσουμε τοπικά εδέσματα που ενδεχομένως να θέσουν σε δοκιμασία τις αντοχές του οργανισμού μας. Οι διατροφικές αλλαγές συχνά προκαλούν και δυσκοιλιότητα, η οποία συνδέεται άμεσα με την αιμορροϊδική νόσο.

**Αλλοίωση των τροφίμων.** Οι υψηλές θερμοκρασίες αλλοιώνουν τα τρόφιμα, οπότε οξεία γαστρεντερίτιδα και διάρροια επιδεινώνουν την κατάσταση των αιμορροΐδων.

#### Για ν' αποφύγετε τις αιμορροΐδες

**Μεσογειακή διατροφή.** Φυτικές ίνες, δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά, φρούτα και πολύ νερό, δίνουν εξαιρετικά αποτελέσματα. Η κατάλληλη διατροφή καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα.

**Πηγαίνετε στην τουαλέτα όταν το επιθυμείτε.** Η άσκηση παραμονή προκαλεί επιπλέον πίεση στις φλέβες.

**Μην κάθεστε στην τουαλέτα πάνω από πέντε λεπτά.** Η πίεση επιδεινώνει την κατάσταση.

**Περπατήστε.** Το περπάτημα μειώνει την πίεση στις φλέβες.

**Αποφύγετε την ορθοστασία.** Αυξάνει την πίεση στις φλέβες.

**Βαμβακερά εσώρουχα.** Νάιλον ή άλλα συνθετικά υλικά ερεθίζουν την περιοχή.

**Οχι σε χαρτί υγείας με ορώματα ή χρώματα.** Προκαλούν ανεπιθύμητους ερεθισμούς. **Μην ξύνετε και μην τραυματίζετε την περιοχή.** Διατηρήστε την καθαριότητα με συχνό πλύσιμο με δροσερό νερό.

πατούσες εμφανίζονται σαν μαύρα στίγματα και νιώθουμε πόνο, σαν να έχουμε πατήσει κάτι αιχμηρό και έχει μπει ξένο σώμα στο κάτω μέρος του ποδιού.

**Μολυσματική τερμινθος.** Σπυράκια με «άσπρο κεφαλάκι», παρόμοια με αυτά του σταφυλόκοκκου. Ωστόσο τα σπυράκια του σταφυλόκοκκου σπάνε εύκολα, ενώ της μολυσματικής τερμινθός δεν έχουν υγρό περιεχόμενο αλλά μια στερεή άσπρη μπαλίτσα.

Και τους δύο ιούς φέρουν άνθρωποι, οι οποίοι είτε δεν το γνωρίζουν είτε δεν ενδιαφέρονται για το αν θα μολύνουν και άλλους.

**Μύκητες.** Ανθρωπόφιλοι, γεωόφιλοι και ζωόφιλοι, προκαλούν μυκητιάσεις σε δέρμα και νύχια, ενώ στα παιδιά μπορεί να προκαλέσουν ακόμη και μυκητίαση του τριχωτού της κεφαλής. Στο δέρμα η θεραπεία μπορεί να ολοκληρωθεί μέσα σε δύο εβδομάδες, ενώ στο τριχωτό της κεφαλής και στα νύχια είναι μακροχρόνια.