

HRONIČNI UMOR, ČESTO PRIKRIVEN ZBOG NEZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA, JEDAN JE OD UZROKA BOLESTI

Bez odmora nema ni zdravlja

Umor, naročito hronični, često je uzrok brojnih bolesti, iako mnogi ljudi nisu svjesni toga. Umor je definitivno posljedica načina života. Umorni ljudi, vjerovali ili ne, uglavnom rade na poslovima koji zahtijevaju višesatno sjedenje.

Ti ljudi, takođe, su podvrgnuti pritisku posla koji treba obaviti na vrijeme i precizno, odnosno stresnim poslovima, kao i mnogim drugim emocionalno iscrpljujućim problemima. Mnogi od njih praktikuju kasne večernje izlaske, "teške" večere, odlazak na spavanje poslije ponoći... Oni često i proživljavaju dan sa vještačkim stimulansima, poput kafe. Kofein inače stimulativno djeluje na rad centralnog nervnog sistema i prikriva postojeći umor čovjeka.

Umoran čovjek, u pravom smislu te riječi, u stanju je stresa, nedostatka energije, razdražljivosti, često osjeća razne bolove i tegobe, počevši od leđa, grudi, zglobova, dolazi i do poremećaja krvnog pritiska, a u suštini dolazi do pada imunog sistema, što može dovesti i do težih bolesti. Tu su i drugi simptomi, kao što su slabljenje kreativnosti, prosuđivanja...

Međutim, zbog raznih stimulansa, kao što je i kofein, i uopšte nezdravog načina života, čovjek često ne osjeća da ima zapravo problem sa umorom.

Ako se osoba u stanju hroničnog umora ozbiljno ne odmori, umor će izazvati krajnju iscrpljenost i moguće težu bolest i depresiju.

Sve ovo ukazuje da je odmor za svakog čovjeka više nego neophodan, i on se u prirodnoj medicini tretira kao jedan od zakona zdravlja čije kršenje dovodi do posljedica.

Odmor, prije svega, omogućava oporavak tijela i uklanjanje otpadnih materija iz njega. Za to vrijeme se obnavljaju zalihe različitih enzima u organizmu, kao i sama energija. Odmor

je važan da tijelu omogući vrijeme za regeneraciju, podmlađivanje i reparaciju. Ko se ne odmara kvalitetno, taj brže stari. Odmor pomaže i bržem zacjeljivanju rana, infekcija i drugih negativnih stanja u tijelu, uključujući stres i emocionalne traume. Odmor, takođe, jača imunološki sistem organizma i tako pomaže u zaštiti od bolesti. Pravilan odmor može produžiti i život.

Odmor je, dakle, vrlo važan dio životnog ritma i prijeko potreban uslov za dobro zdravlje, i uopšte se ne radi o luksuzu slobodnog vremena. Naprotiv. Ne treba organizmu uskraćivati njegovu veliku potrebu - odmor.

Šta podrazumijevamo pod odmorom?. Prvo i osnovno je dobar san. U SAD je naučno ustanovljeno da je kod ljudi koji spavaju sedam do osam sati noću, manji procenat smrtnosti nego kod onih koji u prosjeku spavaju manje.

Ljudima su potrebne različite vrste odmora, a opuštajući noćni san je nezaobilazan. Novorođenčad spavaju 16 do 20 sati dnevno, dok je maloj djetetu potrebno 10 do 12 sati. Kod odraslih potreba za snom jako varira, ali je za većinu najbolje sedam do osam sati dnevno.

Prirodna medicina daje sljedeće savjete u vezi sa rješavanjem problema umora, odnosno sa kvalitetan odmor: Večerasi najmanje tri do četiri sata prije odlaska na spavanje. Prazan, neopterećen želudac pomaže kvalitetnijem odmoru, odnosno snu, jer se na taj način, između ostalog, omogućava lučenje hormona koji pomažu pri regenerisanju i podmlađivanju.

Jedino vrijeme kada tijelo stvarno može da se obnovi jeste kada spavate. Svaki bolesnik trebalo bi da bude u krevetu najkasnije do 21:30. U to vrijeme hormoni ozdravljenja počinju da se proizvode, kao što su melatonin, serotonin...

San prije ponoći je veoma važan, jer su procesi u tijelu uslovljeni smjenom dana i noći, a hormoni koji se proizvode su direktno vezani za svijetli i tamni period dana, i ako veći dio tamnog perioda provedemo budni, poremetićemo takozvani cirkadijalni ritam, a njime su direktno dirgovani hormoni. Faktori koji smanjuju mo-

gućnost kvalitetnog noćnog odmora su veliki večernji i teško svarljivi obroci, grickanje kasno uveče, stimulansi kao što su kafa ili drugi napici koji sadrže kofein, i alkohol.

Na Univerzitetu Harvard uradili su jednu vrlo zanimljivu analizu. Proučavali su medicinske sestre koje su radile i noću i danju. Na primjer, među sestrama koje su radile noćnu smjenu bilo je četiri puta više slučajeva raka.

Neko će pitati šta sa sredstvima za spavanje, i da li ih treba koristiti? Za vrijeme prirodnog spavanja stalno se izmjenjuju faze plićeg i dubljeg sna. Spavanje uz pomoć lijekova, iako pruža dobrodošlo stanje nesvjesnosti, ne sadrži ove faze sna. Takve se osobe ujutro ne mogu osjećati potpuno osvježenim i osnaženim, čak ako im se čini da su dobro prespavale noć. U izuzetnim situacijama sredstva za spavanje mogu biti korisna, međutim, ona će, ukoliko se uzimaju tokom dužeg vremenskog razdoblja, doprinijeti hroničnom umoru.

Važan savjet za kvalitetan odmor i san je da treba nastojati da što je moguće redovnije i u približno u isto vrijeme svakog dana ići na spavanje, ustajati i jesti, jer tijelo napreduje kada je izloženo redovnom ritmu.

Veoma je korisno i povremeno leći u mlaku (ne vruću) kupku, jer to opušta čovjeka i odmara ga. Fizička aktivnost je i u ovom slučaju, kao i kod bilo kojeg drugog zdravstvenog problema, važan faktor. Preporučljivo je dnevno aktivno vježbanje od 30 do 60 minuta, a to može biti i šetnja. Vježbanje opušta, obnavlja energiju, pomaže u uklanjanju nervne napetosti, i to dovodi do kvalitetnog odmora i sna.

Jedan od najvažnijih savjeta je i taj da čovjek treba da razmišlja o svemu dobrom što je doživio u životu, da ispunjava um zahvalnošću, pozitivnim stvarima... Postoji i izreka da su "čista savjest i zahvalan um najbolji jastuci za spavanje".

Mnogim ljudima je potrebna uopšte promjena u tempu života. Tokom Drugog svjetskog rata u Velikoj Britaniji je bila uvedena 74-satna radna sedmica, ali je uskoro ustanovljeno da to ljudi ne mogu izdržati. Nakon drastičnog

smanjenja broja odrađenih sedmičnih radnih sati i dužeg eksperimentisanja, ustanovljeno je da 48-satna radna sedmica sa redovnim pauzama tokom radnog vremena, i najmanje jednim 24-satnim sedmičnim danom odmora, daje maksimalnu produktivnost u radu.

Naučnici u SAD su otkrili i da je za sve životinje i ljude potreban cjelodnevni odmor na svakih sedam dana, i da to održava zdravlje. Isti naučnici su otkrili još nešto - kada mjere količinu hormona stresa, oni to rade kada se čovjek odmori i nivo hormona je ta-

da normalan. Prvog dana oni ga izlažu stresu, daju mu elektrošokove, puštaju glasove mačaka i nivo hormona stresa se

poveća. Drugog dana osoba je izložena istom stresu, ali ona se prilagođava situaciji i nivo hormona stresa je manji. Trećeg dana osoba se još bolje prilagođava. Četvrtog dana je isto kao i trećeg, a petog dana se nivo hormona povećava. Šestog dana nivo hormona je isti kao prvog dana. Ako naučnici dopuste osobi da sedmog dana ima dobar odmor, količina hormona se vraća na normalu. Ali, ako je osoba izložena istom stresu, nivo se povećava.

Poznato je i da su s vremena na vrijeme potrebni i duži periodi odmora. Produženi vikendi i godišnji odmori pokazali su se više nego dobrim za oporavak organizma, i to se preporučuje svima.

Zdravko VUČINIĆ
(Autor je diplomirani ljekar prirodne medicine)

