



TOURISM INSIDER

Του Κωνσταντίνου Κουσκούκη

Καθηγητής Δερματολογίας, Νομικός,
Πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής,
Πρόεδρος Ελληνικού Συνδέσμου Τουρισμού Υγείας
Email: konkouskoukis@gmail.com

Ιαματική Ιατρική στις ενδοκρινολογικές παθήσεις

Οι ορμόνες μας μας κυβερνούν, αλλάζοντας μας σε κάθε δεκαετία της ζωής μας. Ο λόγος για τις ορμόνες που παράγονται μέσα στο σώμα μας από διάφορα όργανα και παίζουν κεντρικό ρόλο στην αναπαραγωγή, στον μεταβολισμό και στην ανάπτυξή μας. Οι ενδοκρινολόγοι, αλλά και όσοι ειδικοί αποκωδικοποιούν τις βασικότερες από αυτές τις ορμόνες, προειδοποιούν για τις αλλαγές που επιφέρουν στη ζωή μας στην ηλικία των 20, 30, των 40 και των 50. Το βασικό θέμα είναι πλέον να ταυτοποιούμε και να αναγνωρίζουμε αυτές τις ορμονικές αλλαγές, για να είμαστε σε θέση να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε ανισορροπία παρουσιάζεται αλλά και να είμαστε κοντά στην φύση που απλόχερα μας παρέχει ανεκτίμητα συστατικά που μπορούν να εξισορροπήσουν τις ορμόνες μας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Η ιαματική υδροθεραπεία βοηθάει στον καλύτερο έλεγχο του σακχάρου στο αίμα στους διαβητικούς τύπου 2. Σε ορισμένες περιπτώσεις δε οι ινσουλινοθεραπευόμενοι χρειάζονται λιγότερη ινσουλίνη κάθε μέρα επίσης λόγω της αυξημένης ροής του αίματος, η οποία μιμείται την άσκηση και μειώνει τη δραστηριότητα του ενδοκρινικού συστήματος ενώ αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος προς και από τους ιστούς και επομένως η ιαματική υδροθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην ικανότητα του σώματος να διατηρεί τα επίπεδα γλυκόζης. Επιπρόσθετα, η σάουνα βελτιώνει την απορρόφηση της ινσουλίνης στα κύτταρα.

Η ιαματική υδροθεραπεία πλούσια σε θειούχα άλατα μειώνει τα επίπεδα ομοκυστεΐνης, που αποτελεί γνωστό παράγοντα κινδύνου για τα καρδιαγγειακά και αυτό μεταφράζεται σε μείωση του καρδιαγγειακού ρίσκου σε άτομα με δυσλιπιδαιμίες και υπερλιπιδαιμίες, λόγω μείωσης της αναλογίας της χοληστερόλης.

Η ιαματική εξωτερική υδροθεραπεία ασκεί ευεργετικές ιδιότητες και στην αντιμετώπιση των αυτοάνοσων παθήσεων και της βρογχοκήλης μέσω των αντιοξειδωτικών και αντιφλεγμονωδών δράσεων των ραδιενεργών

Η ιαματική υδροθεραπεία αυξάνει την κυκλοφορία των λευκών αιμοσφαιρίων, επιτρέποντας το ανοσοποιητικό σύστημα να λειτουργεί πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά, ενώ αυξάνεται επίσης η παραγωγή ενδορφινών που διεγείρουν επίσης το ανοσοποιητικό σύστημα.

Τα ηρεμιστικά αποτελέσματα που έχει το ζεστό νερό στο νευρικό και εν-

δοκρινολογικό σύστημα βοηθούν το σώμα μας να χαλαρώσει ψυχικά. Αυτή η κατάσταση αυξημένης χαλάρωσης καθιστά ευκολότερο τον ύπνο και βοηθά στην ανακούφιση του καθημερινού στρες και του άγχους με μείωση της κορτιζόλης που βρίσκεται εφαρμογή στην υπογονιμότητα ανδρών και γυναικών, ενώ βρέθηκε η μείωση των επιπέδων της ομοκυστεΐνης και η αύξηση της σεροτονίνης, μεταφράζονται σε μείωση κινδύνου για εγκεφαλικά και εμφράγματα αλλά και στην βελτίωση της διάθεσης.

Η εξωτερική υδροθεραπεία με ραδόνιο είναι αποτελεσματική λόγω της αύξησης των επιπέδων της ACTH, της β-ενδορφίνης και της ινσουλίνης, μεταξύ άλλων βιοδεικτών και της βελτίωσης στην αντιοξειδωτική και ανοσολογική λειτουργία μαζί με τις αλλαγές στους συνδεόμενους με τον πόνο βιοδείκτες.

Καθώς αυξάνονται τα επίπεδα της κορτιζόλης, προάγεται η ευημερία των ασθενών ενώ αυξάνονται και τα επίπεδα της DHEA και της θειικής πρεγνενολόνης, οδηγώντας συνολικά στην διέγερση οργανισμού.

Η ιαματική υδροθεραπεία μπορεί να επηρεάζει τις ορμονικές παραμέτρους και να συμβάλει στη βελτίωση της κατάθλιψης, της μελαγχολίας και της αυτοανοσίας, γεγονός το οποίο μπορεί να διαρκέσει πολλές εβδομάδες μετά την ιαματική υδροθεραπεία, κάτι που θα μπορούσε γενικότερα να εφαρμοστεί και ως μια καλή αντιγηραντική θεραπεία, ενώ βελτιώνει την αιμοποίηση μέσω της αύξησης της έκκρισης ερυθροποιητίνης από τους νεφρούς, αυξάνει τα επίπεδα σιδήρου και φερριτίνης καθώς και τον κορεσμό της τρανσφερρίνης, με αποτέλεσμα την καλύτερη αιμοποίηση.

Η ιαματική εξωτερική υδροθεραπεία πρέπει να εναρμονίζεται με τις σύγχρονες ιατρικές αντιλήψεις για την αντιμετώπιση διαφόρων ασθενειών και ειδικότερα στην παχυσαρκία και στο μεταβολικό σύνδρομο, στην υπογονιμότητα, στην αντιμετώπιση του διαβήτη και της ινσουλινοαντίστασης, στην οστεοπόρωση καθώς και στην αντιμετώπιση ενδοκρινολογικών και νευροενδοκρινολογικών παθήσεων στην βελτίωση της ανοσίας, στην διαχείριση του πόνου, την κόπωση και το άγχος δρώσα ως συμπληρωματική θεραπεία που υπόσχεται πολλά, με αντικειμενικό στόχο τόσο την πρόληψη όσο και την αντιμετώπιση πολλών και διαφορετικών παθήσεων ακόμη και ως ένα καλό μέσο αντιγηραντικής θεραπείας.