Ravinto ja sukeltaminen

Sukeltajantaudilla voidaan kuvata olevan monia oireita ja se seuraa ulkoisen paineen pienenemisen jälkeen. Yleensä sukeltajantautia edeltää laitesukellus, joka saa aikaan kehoon liuenneen liiallisen inertin kaasun muuttuminen kupliksi. Tämä muuttuminen jatkuu suurella nopeudella paineen muuttuessa tai mikä sukeltaja ei suorita suunniteltuja dekompressiopysähdyksiä.

Tälle määritelmälle perustuen on teoriassa mahdollista tunnistaa sukeltajantautiin johtaneet tekijät. Huolimatta siitä, onko kyseessä liian nopea pintautuminen tai pitämättömät pysähdykset, ne voidaan määritellä lääketieteellisen ongelman aiheuttaviksi tekijöiksi.

Todellisuus, käytännön kokemus ja lääkärinä toimiminen opettavat, etteivät ne ole ainoita tekijöitä. Ei ole harvinaista kuulla sairastapauksista, joissa ongelma muodostuu vaikka mitään selvää virhettä ei ole tehty. Samoin joskus jopa vakavat virheet eivät välttämättä aiheuta klassisia oireita, joita voisi odottaa.
Näistä syistä niin kutsutut lisätekijät tulevat kuvaan mukaan. Tämä tarkoittaa, että edeltävät tekijät myötävaikuttavat lääketieteellisen ongelman kehittymiseen.

Muistutetaanpa itseämme esimerkin vuoksi näistä lisätekijöistä. Niiden joukossa on tekijöitä kuten nestehukka, stressi, väsymys, muita lääketieteellisiä tekijöitä jotka voivat aiheuttaa sairauden, unen puute, kylmettyminen ja muut oireet. Lääketieteellinen ongelma voisi näin ollen syntyä vähintään kahden tekijän yhdistelmänä, joten voidaan sanoa että nopea pintautuminen yhdessä yhden tai useamman lisätekijän kanssa.
Linkki lisätekijöiden ja lääketieteellisten komplikaatioiden ilmeneminen voitaisiin tunnistaa hapettumisstressillä. Hapettumisstressillä tarkoitamme organismin sisällä olevaa vapaiden radikaalien epätasapainoa ja kehon kykyä puolustaa itseään ennemmin kuin sen anti-oxidanttikapasiteettia.

Vapaat radikaalit ovat erittäin reaktiivisia metaboliitteja jotka syntyvät hapen muuttumisprosessissa, mutta myös muista metaboliittisista reaktioista joissa ei ole riittävästi elektrodeja ääriradoillaan. Näissä olosuhteissa näillä molekyyleillä on erittäin lyhyt elinkaari. Niiden täytyy reagoida elektroneja tuottaviin aineisiin muutamassa millisekunnissa. Jotta organismi välttää näiden vapaiden radikaalien vuorovaikutuksen solumaiseen kalvoon sisältää organismi antioxidanttisia aineita. Nämä aineet sisältävät elementtejä, joilla on kyky antaa vapaille radikaaleille elektroneja ennen kuin ne ovat vuorovaikutuksessa organismin elintärkeiden osien kanssa. Tässä kohdin linkki ravintoon on yleisemmin linkki elämäntyyliin.

Yhtäältä terveellinen ruokavalio riittää tuottamaan organismille sopivia antioxidantteja perumaan vapaiden radikaalien toiminnon. Toisaalta terve elämäntyyli oleellisesti pienentää vapaiden radikaalien tuottoa aiheuttaen antioxi danttien kulutusta.
Katsotaanpa nyt muutamia aspekteja, jotka voivat olla osa terveellistä elämäntyyliä eikä selvästikään vain laitesukellusta varten.

1. Ravinto. Terveellinen ruokailu on pääosa varmistamaan terveellinen elämäntyyli. Sääntönä on, ettei anneta kehon hukkaenergian taistella meille pahoja ruokia vastaan. Sitten on sinun vuorostasi noudatettava periaatteita, jotka kulkevat käsi kädessä terveen ravinnon kanssa.

- Seuraavat kohdat ovat osa WCRF:n (World Cancer Research Fund) ohjekirjaa. WCRF on yksi pääasiallista kansainvälistä ravinteiden kanssa toimivaa organisaatiota.
- Yritä pitää terveellinen paino läpi elämäsi.
- Fyysistä aktiviteettia joka päivä
- Rajoita ruokaa, jossa on liian paljon kaloreita
- Valitse hedelmiä, kasviksia ja erityisesti lehtivihanneksia.
- Yritä rajoittaa punaisen lihan syöntiä. Vältä riivattua lihaa.
- Yritä rajoittaa alkoholin käyttöä.
- Rajoita suolan ja suolaisten ruokien käyttöä.
- Varmistu, että tärkeät ravintoaineet tulevat ainoastaan ruuasta.
- Imetä lastasi ensimmäiset kuusi kuukautta

2. Lisäaineet. Terveellisen elämäntavan pitäisi tarkoittaa, että lisäaineet/vitamiinit eivät ole tarpeellisia. Usein miten näin ei kuitenkaan ole. Tästä syystä ovat ohjeet lisäaineiden ottamiselle tärkeät: niiden on esimerkiksi oltava korkealaatuisia, niitä on käytettävä oikeaan aikaan ja niiden on virkistettävä elimiä jotka ovat väsyneitä tai sairaita.

3. Nesteytys. Kunnon nesteytys kuivattaa myrkyt parantaen solujen välistä kommunikointia. Tässä käyttökelpoisimmat ohjeet: juo päivässä, aterioiden välillä, vähintään 11 puolikasta lasia vettä. Veden ei pitäisi olla kovin mineraalipitoista, toisin sanoen/ mineraalipitoisuuden vakio jäännöksen tulisi pysyä 180° alle 50mg/ litra.

4. Hapettuminen. Saattaa tuntuu hölmöltä muistuttaa ihmisiä hengittämään, mutta kannattaa käyttää hivenen aikaa sen kahteen aspektiin. Meidän on hengitettävä hyvälaatuista ilmaa. Olisi hyvä idea meille kaikille oppia tekemään joitain hengitysharjoituksia joka päivä kaksi kolme kertaa päivän aikana. Harjoitukset, jotka auttavat meitä käyttämään kaikkia hengityslihaksiamme, ovat hyödyllisiä.

5. Liikunta. Säännöllisen, omaan kuntoomme ja olemassa oleviin ongelmiin sopiva harjoittelun tulisi olla osa jokaisen päivärutiineja. 30 minuutin päivit täinen kävely on ideaalista, jotta pysytään hyvässä kunnossa. Niiden, jotka aikovat pudottaa painoa on liikuttava enemmän.

6. Myrkkyjen poistaminen. Päivittäinen ruokavaliomme ja yleisesti ottaen stressi ovat vain muutamia niistä lähteistä, jotka myrkyttävät elimiämme. Elimen kuivattaminen tarkoittaa siihen kerääntyneiden myrkkyjen eliminointia.
Saatavilla on monia tuotteita, ennen kaikkea yrttituotteita, jotka ovat ideaalisia kuivattamaan yksittäisiä elimiä tai kehoa yleensä.

7. Suoliston toiminta. Suolistomme ei ainoastaan peilaa tunteitamme vaan myös koko elimistömme yleistoimintaa. Se on pääasiallinen tapa poistaa kuona- aineet. Sen pitäisi kyetä työskentelemään itsekseen. Se edustaa immuunisuojaa ja valikoivaa suodatinta ruuille ja bakteereille. Siitä pidetään huolta luonnollisella tavalla, joko ruokavaliolla tai ajoittaisella huuhtelulla. Kehomme on vaikea toimia ja reagoida normaalisti, mikäli suolistomme ei toimi kunnolla.

8. Tunteiden käyttö. Terveytemme ilmenee myös kykynämme olla vuorovaikutuksessa toisiin, näyttää tunteitamme, olla mukana, testata itseään, sopeutua, hyväksyä, hyväksyä itsensä, uneksia,

kommunikoida, rakastaa, rakastaa itseään, antaa anteeksi, antaa anteeksi itsellemme. Olettaen että puhumme elämäntyylistä yleensä, ei koskaan ole ajan tuhlausta muistuttaa itsellemme kehostamme ja tunteistamme. Varsinkaan artikkelissa, joka on omistettu pienelle osalle väestöä, jotka tekevät uhrauksia niinkin kauniin harrastuksen kuin laitesukelluksen vuoksi, etsien usein noita yksinkertaisia tunteita jotka tekevät elämän nautittavaksi.