

# Odżywianie w nurkowaniu

Choroba dekompresyjna może być zdefiniowana przez wystąpienie kilku symptomów i ma miejsce na skutek spadku ciśnienia zewnętrznego, zazwyczaj po nurkowaniu z akwalungiem. Symptomy choroby dekompresyjnej są generowane przez transformację nadmiaru gazu obojętnego, rozpuszczonego w tkankach ciała, w pęcherzyki. Ta transformacja odbywa się gdy zmiana ciśnienia odbywa się zbyt szybko, lub gdy nurek nie wykonuje wymaganych przystanków dekompresyjnych.

Bazując na tej definicji teoretycznie jest możliwe zidentyfikować powody, które prowadzą do choroby dekompresyjnej. Czy jest to prędkość wynurzenia, czy brak odpowiednich przystanków dekompresyjnych, są one określane jako czynniki determinujące, powodujące ten problem medyczny.

W rzeczywistości doświadczenie i praktyka medyczne uczą nas, że to nie są jedyne czynniki. Nie jest odosobnionym słyszeć o przypadkach, gdy mimo braku błędów ze strony nurka, problem z chorobą dekompresyjną wystąpił.

Tak samo, jak czasami mimo popełnienia poważnego błędu, który powinien skutkować DCS, nie obserwuje się objawów czy symptomów choroby dekompresyjnej. Dzieje się tak dlatego, że tak zwane dodatkowe czynniki wchodzi w grę. Chodzi o istniejące uwarunkowania, które mają wpływ na rozwój problemu medycznego. Pośród tych dodatkowych czynników można wymienić na przykład: odwodnienie, stres, zmęczenie, inne stany medyczne, które mogą ułatwić rozwój choroby, brak snu, zimno itd. Problem medyczny może w związku z tym wystąpić przy połączeniu co najmniej dwóch takich czynników.

Przykładowo, w wyniku szybkiego wynurzenia połączonego z jednym lub więcej czynników dodatkowych. Związek pomiędzy czynnikami dodatkowymi i wystąpieniem problemów medycznych może być zauważony w fenomenie stresu oksydacyjnego.

Stres oksydacyjny jest stanem braku równowagi wewnątrz organizmu pomiędzy agresywną aktywnością wolnych rodników i zdolnością organizmu do obrony, a raczej możliwości działania antyoksydacyjnego.

Wolne rodniki są bardzo reaktywnymi produktami metabolizmu, które pochodzą z procesów transformacji tlenu, ale również z innych reakcji metabolicznych, które charakteryzują się niedostateczną liczbą elektronów na zewnętrznych powłokach atomów. W tych warunkach, molekuły te mają bardzo krótki czas życia. W ciągu kilku milisekund wchodzi w reakcję z substancjami, które "produkują" dużo elektronów. Aby uniknąć interakcji wolnych rodników z błonami komórek, co uszkadza komórki, organizm zawiera substancje antyoksydacyjne. Te substancje zawierają pierwiastki, które mają zdolność oddawania elektronów wolnym rodnikom, zanim wolne rodniki zaczną reagować z ważnymi częściami organizmu.

To jest właśnie miejsce, gdzie odżywianie, jest, mówiąc ogólnie, związane ze stylem życia. Z drugiej strony, zdrowa dieta jest tym, co dostarcza organizmowi właściwe substancje antyoksydacyjne, które potrzebne są do przerywania działania wolnych rodników. Do tego, zdrowy styl życia znacząco zmniejsza produkcję wolnych rodników i wynikającą z niego konsumpcję antyoksydantów.

Teraz przyjrzyjmy się kilku aspektom, które mogą być częścią zdrowego stylu życia, nie tylko związanego z nurkowaniem.

1. **Odżywianie.** Zdrowa dieta jest kluczowa by zapewnić sobie zdrowy styl życia. Zasadą, którą

trzeba zastosować jest to, by nie pozwalać ciału marnować energię na walkę z pożywieniem, które jest szkodliwe. Zamiast tego należy stosować się do zasad żywienia, które wspierają zdrowy styl życia. Poniżej są wymienione punkty, będące częścią zbioru zasad WCRF, jednej z głównych międzynarodowych organizacji zajmujących się kwestiami związanymi z odżywianiem. Staraj się utrzymać zdrową masę ciała przez całe życie. Codziennie utrzymuj aktywność fizyczną. Ograniczaj spożywanie pokarmów zawierających zbyt wiele kalorii. Spożywaj więcej warzyw i owoców, zwłaszcza roślin zielonych. Staraj się ograniczyć spożycie mięsa. Unikaj przetworzonych mięs. Staraj się ograniczyć spożycie alkoholu. Ograniczaj spożycie soli i słonych pokarmów. Upewnij się, że podstawowe składniki odżywcze, które dostarczasz swojemu organizmowi pochodzą z pożywienia. Niech twoje dziecko będzie karmione piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia.

- 2. Suplementy.** Zdrowy styl życia powinien oznaczać, że suplementy i witaminy nie są potrzebne. Ty mnie mniej w większości przypadków wcale tak nie jest. Z tego powodu są potrzebne wskazówki dotyczące przyjmowania suplementów czy witamin. Na przykład muszą być wysokiej jakości, muszą być przyjmowane we właściwym czasie i stymulować organy, które są zmęczone lub chore.
- 3. Nawodnienie.** Właściwe nawodnienie pomaga pozbyć się toksyn, co poprawia komunikację pomiędzy komórkami. Najbardziej użyteczną zasadą jest ta, by pomiędzy posiłkami popijać wodę – pół szklanki, ale łącznie 11 razy w ciągu dnia. Ta woda nie powinna być mocno zmineralizowana. Powiedzmy, że ilość minerałów powinna być poniżej 50 mg/litr.
- 4. Natlenienie.** Może to brzmieć banalnie, ale ludzie zapominają o oddychaniu. Warto jednak poświęcić chwilę na dwa aspekty związane z oddychaniem. Po pierwsze musimy oddychać powietrzem wysokiej jakości. Po drugie, nie będzie złym pomysłem dla nas wszystkich nauczyć się kilku ćwiczeń oddechowych i ćwiczyć codziennie po dwa, trzy razy. Te ćwiczenia, które pomogą nam używać wszystkich mięśni oddechowych są szczególnie użyteczne.
- 5. Ruch.** Regularne ćwiczenia powinny być częścią planu dnia każdego człowieka. Oczywiście muszą być dopasowane do stanu fizycznego danej osoby i ewentualnych problemów, jakie może mieć. Chodzenie przez 30 minut dziennie jest idealne dla utrzymywania się w dobrej kondycji. Więcej ćwiczeń jest potrzebne dla tych, którzy potrzebują zrzucić kilka kilogramów.
- 6. Oczyszczanie z toksyn.** Nasza codzienna dieta i stres są tylko dwoma z wielu źródeł toksyn dla naszego ciała. Oczyszczanie z toksyn oznacza pozbycie się zebranych przez lata toksyn. Jest wiele produktów, szczególnie zielarskich, które są idealne do oczyszczania konkretnych organów lub całego ciała.
- 7. Praca jelit.** Jelita nie tylko odzwierciedlają stan naszych emocji, ale też działanie całego organizmu. Jelita są głównym punktem wejścia do organizmu. Powinny dobrze działać same z siebie. Są one główną barierą immunologiczną i selektywnym filtrem dla pożywienia i bakterii. Ich stan jest utrzymywany w sposób naturalny, albo przez odpowiednią dietę albo przez okresowe czyszczenie. Naszemu ciału jest trudno funkcjonować i reagować prawidłowo, jeśli jelita dobrze nie pracują.
- 8. Zdolności emocjonalne.** Zdrowie jest też wyrazem czyjejsz zdolności do utrzymywania relacji z

innymi, wyrażania emocji, angażowania się, poddawania się testom, adaptacji, akceptacji innych i siebie samego, marzenia, komunikowania się, miłości (również własnej), wybaczenia - innym i sobie. Jako że mówimy ogólnie o stylu życia, przypomnienie, że jesteśmy zbudowani z ciała i emocji nigdy nie jest stratą czasu. Zwłaszcza w artykule poświęconym małej części populacji, która poświęca się dla hobby tak pięknego jak nurkowanie. Często w poszukiwaniu tych prostych emocji, które czynią to życie tak zabawnym.