



TÄRKEITÄ ELÄMÄN OHJEITA, myös saunojille!

Huonot tavat jotka edistävät terveyttä Tiistai 1.9.2009 klo 11.41 ILTALEHTI

Kotitöiden välttelyllä, laiskottelulla ja musiikin kovaäänisellä kuuntelulla voi olla yllättäviä terveyttä edistäviä vaikutuksia.



Hitaamman elämänrytmin vaaliminen on avain pitkään elämään. (FANCY/VEER)

Daily Mail listasi yleisesti huonoina pidettyjä tapoja ja niiden hyviä puolia.

Vihaisuus

Vihanhallintaan kehottavien neuvojen pohjalla on usein verenpaineen nousu, joka saattaa nousta aggressiivisten tunteiden jyllätessä. Carnegie Mellon yliopisto Pittsburghissa havaitsi tutkimuksessaan, että ihmiset, jotka reagoivat ärsytyksiin ja erittäin stressaaviin tilanteisiin ilmaisemalla vihantunteitaan (kohtuullisissa mittasuhteissa), säilyttivät verenpaineensa taseisempina ja erittivät vähemmän kortisolia eli stressihormonia kuin ne, jotka reagoivat vastaavissa tilanteissa pelolla tai piilottivat tunteensa.

Oleellista on päästää höyryjä välillä ulos, jos sen tekee muita loukkaamatta ja vahingoittamatta. Tutkijoiden mukaan

liiallinen pelokkuus, tunteiden patoaminen ja turhautuminen lisäävät stressihormonia, joka vaikuttaa osaltaan myös sydämen terveyteen.

Pelaaminen

Pleikkari voi olla parempi vaihtoehto kuin passiivinen television tuijottelu sohvalla. Erityisesti lasten pelaamista ja sen kestoa täytyy tarkkailla, mutta tutkijoiden mukaan aktiivista osallistumista ja liikkumista vaativat pelit voivat toimia liikunnan tavoin terveyttä edistävinä.

Kiroilu

Brittitutkijoiden mukaan kiroilu auttaa kestämään kipua. Tutkijat testasivat 64 oppilaan testissä, kuinka kauan he pystyivät pitämään käsiään jäisen veden alla. Kiroilulla oloaan helpottaneet pystyivät pitämään käsiään jäävedessä 40 sekuntia kauemmin kuin lievemmillä keinoilla sinnitelleet.

Synnytyksissä kiroilun kerrotaan myös tehonneen tuskaiseen oloon.

Laiskottelu

Daily Mailin haastatteleman lääkärin ja tutkija **Peter Axtin** mukaan ihmiset, jotka heräävät aina aikaisin ja pitävät itsensä kiireisenä koko päivän, elävät hitaampaa elämänrytmiä suosivia lyhyemmän elämän. Axtin mukaan riittävä laiskottelu on avainasemassa pitkän elämän salaisuudessa.

– Tuhlaa puolet vapaa-ajastasi, hän kehottaa.

Tutkijan mukaan päiväunet ovat parempi vaihtoehto kuin vaikkapa ylimääräisen ajan käyttäminen tenniksen pelaamiseen. Myös yli 50-vuotiaiden ei tutkijan mukaan kannattaisi

Tervetuloa mukaan SaunaMafia Team ry:n
iloisiin tapahtumiin!



SaunaMafia Team ry:n julkaisu



enää rehkiä lenkipolulla nuoruuden päivien tapaan, sillä keski-ään jälkeen elimistö tarvitsee enemmän energiaa solujen uudistumiseen ja sitä kautta sairauksien estämiseen.

Laiskottelun hyöty on todettu myös tutkimalla villien ja vangittujen eläinten elinkaarta. Savannilla villinä elävä leijona elää keskimäärin kahdeksan vuotta, mutta voi elää peräti 20 -vuotiaaksi eläintarhassa. Samoin jääkarhut saattavat elää vangittuna 20 vuotta pidemmän elämän kuin vapaat yksilöt.

Laiskottelun yhteydessä harrastettava haaveilu ja mietiskely aktivoivat aivoja ja auttavat käsittelemään kokemuksia.

Stressaaminen

Vakavissa ja vaikeissa tilanteissa kuten esimerkiksi avioerovaiheessa immunitaattitaso saattaa kovan stressin vuoksi madaltua ja altistaa erilaisille sairauksille. Tutkijat ovat kuitenkin havainneet, että lyhytaikainen ja siedettävä stressi edistää muistia ja uusien asioiden omaksumista.

Stressihormoni kortisoli vaikuttaa aivojen osiin, jotka vaikuttavat oppimiseen ja tunteiden käsittelykykyyn. Laiskottelun opettelu aktiivisuuden rinnalla olisi tärkeä oppi.

– Stressi vaikuttaa ihmisiin sekä haitallisesti että suojaavasti. Suoriutuaksemme paremmin, tarvitsemme kohtuullista stressiä, mutta liiallinen stressi taas alkaa vaikuttaa hidastavasti toimintakykyymme.

Kotitöiden välttely

Aiemmissakin tutkimuksissa on todettu, että liian kliininen koti heikentää vastustuskykyä. Bristolin yliopiston tutkimus todisti, että vauvoilla, jotka elivät ensimmäiset kuukautensa ympäristössä, jossa käytettiin päivittäin vahvoja pesuaineita, oli kasvanut astmariski myöhemmässä vaiheessa.

Musiikin kuuntelu kovalla

Brittitutkijat kehottavat valitsemaan aika ajoin Black Sabbathin herkistelymusiikin sijaan ja säätämään volyymin suhteellisen kovalle. Ajoittainen kova musiikki tuottaa mielihyvää ja saa voimaan paremmin kuuntelun aikana ja jälkeenpäin. Hyvästä, koväänisestä musiikista saatava mielihyvä on lehden mukaan yhteydessä myös aivojen osiin, jotka säätelevät nälkää ja seksihaluja. Kun nämä tarpeet on tyydytetty, ihminen tuntee rauhallisuutta ja onnellisuutta.

Vuoteen sijaamatta jättäminen

Sijaamaton sänky ei välttämättä näytä siistiltä eikä sovi sisustukseen, mutta yöllä vuodevaatteisiin kertynyt hiki haihtuu paremmin avatussa vuoteessa. Pölypunkit eivät myöskään viihdy avoimessa kuivassa ympäristössä, jolloin sängyn petaamatta jättäminen vaikkapa työpäivän ajaksi on perusteltua.

Kaikki tekstit lainattuja
IL / 1.9.2009

**NÄIDEN OHJEIDEN MUKAAN SITÄ
ON ELETTY JO KAUAN!**

Ari

Tervetuloa mukaan SaunaMafia Team ry:n
iloisiin tapahtumiin!