

Είστε άρρωστοι; Πηγαίνετε διακοπές! Πρόταση να συνταγογραφούνται οι διακοπές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βρετανοί ειδικοί από το Πανεπιστήμιο Queen Mary στο Λονδίνο συστήνουν να συνταγογραφούνται οι διακοπές. Όπως φάνηκε από μελέτη που έκαναν, τα ταξίδια και η αλλαγή περιβάλλοντος βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα να αναλάβει, σε περίπτωση ασθένειας.

Η άλλη διάσταση των διακοπών. Τα οφέλη των ταξιδιών στη χαλάρωση και στη βελτίωση της ψυχικής κατάστασης είναι γνωστά και ισχύουν για τους περισσότερους ανθρώπους.

Η νέα έρευνα τώρα λέει ότι οι διακοπές μπορεί να αντικαταστήσουν τα φάρμακα σε ορισμένες περιπτώσεις. Ο λόγος είναι, όπως εξηγούν οι επιστήμονες, ότι η περιέργεια να δει και να εξερευνήσει κάποιος έναν προορισμό, μπορεί να «μπουστάρει» το ανοσοποιητικό σύστημα και να τον κάνει καλά.

Τα ευρήματα δημοσιεύθηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση *Frontiers in Immunology*. Σε πειράματα, που έγιναν σε ποντίκια στο εργαστήριο, φάνηκε ότι η παραμονή τους για δύο βδομάδες σε ένα μεγάλων διαστάσεων κλουβί με πολλά

παιχνίδια, βελτίωσε σημαντικά την κατάσταση των λευκών αιμοκυττάρων, τα οποία καταπολεμούν τις μολύνσεις.

Ο επικεφαλής της μελέτης, καθηγητής Fulvio D'Acquisto, από το Πανεπιστήμιο Queen Mary, δήλωσε: «Αυτό το αποτέλεσμα των διακοπών είναι αξιοσημείωτο, γιατί (στα πειραματόζωα) δεν δώσαμε καθόλου φάρμακα, απλά τους αλλάξαμε τις συνθήκες διαβίωσης για ένα διάστημα. Κατά κάποιο τρόπο είναι σαν να τα στείλαμε διακοπές σε κάποιο θέρετρο για δεκαπέντε ημέρες, αφήνοντάς τα να απολαύσουν ό,τι τα περιέβαλε».

Τα λευκά αιμοποιητικά κύτταρα είναι το «κλειδί» για τα αυτοάνοσα νοσήματα, όπως είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα και η πολλαπλή σκλήρυνση. Και ο καθηγητής D'Acquisto πρότεινε να συνταγογραφούνται οι διακοπές, καθώς μπορούν να κάνουν καλά, κάποιον που είναι άρρωστος. Ακόμη μπορούν να δώσουν νέα πνοή ζωής στους σκληρά εργαζόμενους, όπως εξήγησε.

«Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να εντείνει τα οφέλη της φαρμακευτικής θεραπείας, που έχει να κάνει με τον μηχανισμό της μόλυνσης στον ανθρώπινο οργανισμό. Θα μπορούσε να είναι μια πολλά υποσχόμενη αντιμετώπιση ενάντια στα χρόνια νοσήματα» κατέληξαν οι ερευνητές.

Πηγή: healthmag.gr