

Εδουάρδ Εστιβίλ, Κάρλα Εστιβίλ, υπνίατρος στο νοσοκομείο Henry Ford επί δεκαέξι χρόνια σε δημόσια

...

Media: ΘΕΣΣΑΛΙΑ **Page:** 18 **Published at:** 16-06-2024
Author: **Surface:** 186.46 cm² **Circulation:** 0
Subjects:



ΤΟΚΕΪ - ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΜΑΣ ΡΟΛΟΪ, Εδουάρδ Εστιβίλ, Κάρλα Εστιβίλ, Εκδόσεις Πατάκη

Ο συγγραφέας: Ο Εδουάρδ Εστιβίλ είναι απόφοιτος της Ιατρικής, νευροφυσιολόγος, παιδίατρος και ειδικός στην Ιατρική του Ύπνου. Έχει εκπαιδευτεί ως υπνίατρος στο νοσοκομείο Henry Ford του Ντιτρόιτ. Άσκησε το επάγγελμά του επί δεκαέξι χρόνια σε δημόσια νοσοκομεία της Βαρκελώνης, όπως το Vall d'Hebron ή το Sant Joan de Deu. Επί του παρόντος, είναι διευθυντής των Κλινικών Ύπνου Εστιβίλ, πρωτοπόρων στην Ισπανία από το 1989. Διευθύνει μια ομάδα δεκαπέντε και πλέον επαγγελματιών, που είναι μοιρασμένοι στις έδρες των κλινικών στο Ινστιτούτο Quiron Dexeus, στο Γενικό Νοσοκομείο της Καταλονίας και στο νοσοκομείο Quiron de Valles. Τα τελευταία τριάντα χρόνια έχουν περάσει από τα χέρια του πάνω από εβδομήντα χιλιάδες ασθενείς. Έχει συμμετάσχει σε αμέτρητα εθνικά και διεθνή συνέδρια και έχει δημοσιεύσει άρθρα σε εκατοντάδες επιστημονικές εκδόσεις. Είναι συγγραφέας τριάντα ενός βιβλίων, μεταξύ των οποίων ξεχωρίζουν τα «Κοιμήσου, παιδί μου» (Εκδ. Πατάκη, 2004, νέα, αναμορφωμένη έκδοση, 2014), που έχει μεταφραστεί σε είκοσι γλώσσες και έχει πουλήσει εκατομμύρια αντίτυπα σε όλο τον κόσμο, και «Μη σου κλέβουν τον ύπνο. Η Μέθοδος



Εστιβίλ για την αύγνια των ενηλίκων» (Εκδ. Πατάκη, 2015). Η Κάρλα Εστιβίλ είναι διδάκτωρ Χημείας και φυτοθεραπεύτρια. Για το ερευνητικό της έργο στον φαρμακευτικό τομέα της απονεμήθηκε το 2011 το βραβείο Επιστημονικής Αριστείας. Το 2012 συμμετείχε στο πρόγραμμα του Ιδρύματος Ύπνου Εστιβίλ (Fundacion Estivill Sueno) ως διευθύντρια και υπεύθυνη έρευνας. Έκτοτε υποστηρίζει την Κλινική Ύπνου Εστιβίλ (Clinica del Sueno Estivill) με προγράμματα που μελετούν την ποιότητα του ύπνου και τους κirkάδιους ρυθμούς σε σχέση με τη σωματική απόδοση των αθλητών, καθώς και την ψυχική ευεξία και τη νυχτική κατάσταση των ανθρώπων.

Χιλιάδες χρόνια πριν, ο άνθρωπος είχε αρμονική σχέση με τους φυσικούς κύκλους της ζωής. Αυτός ο δεσμός με τους ρυθμούς της φύσης εξασφάλιζε στους προγόνους μας υγεία, ενέργεια και ψυχική ευεξία.

Κι ενώ ζούμε σήμερα σε απόλυτη εξάρτηση από τον χρόνο, έχουμε αποσυνδεθεί από τη φυσική σχέση με αυτόν, δε δίνουμε σημασία στο εσωτερικό μας ρολόι, το οποίο ρυθμίζει τον χρόνο για το φαγητό, τον ύπνο, την ενέργεια αλλά και την κούραση που νιώθουμε κατά τη διάρκεια της μέρας. Αυτή η αποσύνδεση μεταφράζεται σε καρδιαγγειακά προβλήματα, μεταβολικά νοσήματα όπως ο σακχαρώδης διαβήτης ή η παχυσαρκία, ψυχικές διαταραχές, ακόμη και σε εμφάνιση συγκεκριμένων τύπων καρκίνου.

Βασισμένη στη χρονοβιολογία, η μέθοδος Τοκέϊ, που ανέπτυξαν ο δρ Εδουάρδ Εστιβίλ (συγγραφέας του παγκόσμιου μπεστ σέλερ «Κοιμήσου, παιδί μου») και η δρ Κάρλα Εστιβίλ, μας μαθαίνει να αφουγκραζόμαστε το σώμα μας, ώστε να επανασυνδεθούμε με τους ρυθμούς μας. Χάρη στις απλές και πρακτικές συμβουλές τους, που μπορούμε να τις εφαρμόσουμε όλοι, θα κατορθώσουμε να συγχρονίσουμε το τοκέϊ μας, ή το εσωτερικό μας ρολόι, προκειμένου να απολαύσουμε μια ζωή γεμάτη αισιοδοξία και υγεία.\