

# Osasuna

JABIER AGIRRE

## Beroari aurre egiteko gakoak

Udako hilabeteetan, termometroek markatzen dituzten tenperaturak ikusita, gaixotu egiten da bat baino gehiago. Gure gorputzak bere kasa erregulatze-ko gaitasuna duen arren, urteko sasoirik beroenean arreta neurri bereziak hartu beharko genituzke, babesia eraginkorra izan dadin.

Beroak gora egiten duenean, gure gorputzak egokitzeko ahalegina egiten du: gehiago izerditzen gara, eta odol-hodiak dilatatu egiten dira. Egokitzen lan hori handiagoa da aurreneko egun beroetan, gorputza oraindik ez baitago tenperatura altuetara ohitua. Egun horietan, izerdiaren bitartez galitzen diren ur eta gatz mineralak ez badira berriro gorputzera sartzen, litekeena da buruko mina, zorabioak, muskuluetako ahuldadea, kalanbreak eta goragaleak izatea, beste sintoma batzuen artean.

Eguzkiak onura ugari ekartzen dizkio gure gorputzari: defentsak gehitzen

ditu, eta hezurren egoera egokia izan dadin zeregin garrantzitsua du.

Baina eguzkia neurritz kanpo hartzen bada, eguerdiko 12etatik arratsaldeko 4ak bitartean esaterako, edo behar bezalako babesik gabe hartzen bada, mesede baino kalte gehiago ekarriko dizkigu luzarora. Horregatik, oso garrantzitsua da eguzkitik eta berotik babestea, ondorengo aholku sinple hauei jarraituz:



- **Ur ugari edan.** Ez itxaron egarri izan arte, bero handia denean batez ere. Baina kontuz alkoholarekin, eta azukre asko edo kafeina duten edariekin.
- **Azalaren nutrizioa zaindu.** Hartu A, B, C eta E bitaminatan edo zinka bezalako mineraletan aberatsak diren elikagaiak, zure larruazala zaharberritzen lagunduko dizute eta. Alegia, frutak, berdurak, lekaleak, fruitu lehorrak eta arrain urdina, garrantzitsuenak aipatzearen.
- **Ur hotzeko dutxa hartu,** hondartzan edo igerilekuan bainatu ondoren, itsasoko kresalak edo piszinako kloroak ez dezaten zure azala lehortu.
- **Eguzki-izpien kontrako babesia.** Umeen kasuan, bereziki, gorputz atal sentikorrenak babestu behar dira –sorbaldak, sudurra edo ezpainak adibidez–, babes-faktore altuko kremak erabiliz.
- **Zaindu begiak.** Ez hartu eguzkikirik, ezta bainatu ere, begietan lentillak daukazula. Eta eguzkitako betaurrekoak erabiliz gero, izan daitezela homologatuak, iragazki ultramorea duten horietakoak.

## Depresio arin batek mesede egin diezaguke?

Galdera ikurra erabili dugu, momentuz hipotesi hutsa baino ez delako depresio arina gure burua babesteko mekanismoa izan daitekeela. Zehatz esanda: depresio txiki batek bete ezin ditugun ametsei uko egitera behartzen gaitu, eta ondorioz aurreztu egiten dugu haiek gauzatu nahian alferrik xahutuko genukeen indarra. Egia? <http://ttiki.com/4730>

## Eta nola eragiten digu etanolak?

Jakin badakigu, ondo dakigunez, alkohola edateak zer ondorio dituen. Baina ez dago guztiz argi, oraindik, etanol molekulek nola eragiten dioten gure burmuinari zehazki. AEBetan egin berri duten ikerketa batek erantzunik gertuago jar gaitzake. <http://ttiki.com/4731> (Ingelesez)

## Buruko gaitzei aurre egiteko, nanopartikulak

Garunean gaude oraindik. Singapurereko zientzialari talde batek garatu dituen nanopartikulei esker, meningitisa eta burmuineko beste gaitz larri batzuk sendatu litezke, iragarri berri dutenez. <http://ttiki.com/4732> (Ingelesez)

Unai Brea



Osasunari buruzko galderaren bat egin edo gairen bat proposatu nahi badiguzu, bidali mezua [osasuna@argia.com](mailto:osasuna@argia.com) helbidera eta orrialde honetan bertan irakurri ahal izango duzu erantzuna.

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza   
interaktiboa  
[www.iametza.com](http://www.iametza.com)  
T.943 37 67 16