

Osasuna

JABIER AGIRRE

Griperik gabeko udazkena

Bizimodu osasungarriak defentsak altu edukitzen lagunduko dizu gripe-epidemiak iristen direnean, eta baita horiek gaingaitzen ere, aholku edo gomendio guztien gainetik ere azkenean gripeak zu harrapatu bazaitu.

- Gripea harrapatzeko biderik ohikoena eztula edo doministiku egitean botatzen diren birusak dira, bai zuzenean, baita kutsatutako objektuak (telefonoa, eskuoihalak, dirua...) ukitzeagatik. Horregatik, garrantzi handikoa da eskuak sarritan garbitzea eta sudur, aho eta begietatik urrun mantentzea.

- **Jan-neurriak funtsezko papera** jokatzeko du prebentzioan. Egunero C bitamina hartzea gomendatzen da (laranjak, kiwiak), selenioa (arraina, arrautzak, zereal integralak, esnekiak,...) eta baita zinka ere (gazta onduak, ogi integrala). Baratzuriak eta tipulak, gordinik, eragin antibirikoak daukate. Eta jogurtak eta kefirrak dituzten laktobazilo eta bifidobakterioek sistema immunitarioa bizkortzen dute, hesteetako floraren bitartez.

- **Defentsak indartzeko** behar adina **lo egitea** komeni da, estresa kontrolpean edukitzea eta astean hiru aldiz ariketa fisikoa egitea, edo egunero 40 minutuz pauso azkarrean ibiltzea.

- **Etxeko tenperaturak** ez luke izan behar 19 °C-tik gorakoa, kanpoko giroarekin kontraste handirik ez edukitzeko, eta arnasbideetako mukosa lehortu ez dadin. Airearen hezetasuna, %40-60 artean.

- **Botikei dagokienez**, gripearen kontrako prestakinek sintomak arintzen dituzte, baina ez dute birusaren kontrako zuzeneko eraginik. Horrez gain, logura, erreazio alergikoak eta beste medikamentuekiko interakzioak eragin ditzakete. Beraz, utzi botikak medikuari, eta hartu atsedean, egon lasai etxean edo ohean, sukarrak jota bazaude.

- Dena den, badira esku-eskura daukazun **erremedio naturalak** ere: izerditzea batetik, ohean, ondo babestuta. Edo baita sauna bidez ere. Tarteka ur hotzeko aplikazioak txandakatuz, urak garbitu eta indartu egiten gaitu. Hemen ere, neurria da kontua.

- **Eta txertoa zer?** Txertoak ez du erabateko immunitaterik bermatzen, birusa oso aldakorra baita, baina arriskua gutxitzen du. Horregatik, osasun-agintariek txertatzea gomendatzen diete adineko pertsoneri eta gaixotasun kronikoak –biriketakoak edo kardiobaskularrak–, diabetesa, giltzurruneko gutxiegitasuna eta immunitate-sistemari erasaten dioten gaitzak dituztenei.

Besteekiko distantziaren garrantzia

Denok dugu “gurea” den espazioa, hau da, beste norbaiti guregana hurbiltzea onartzen diogun distantziarik txikiena. Distantzia hori ez da finkoa, aldatu egiten da kulturatik kulturara, eta baita, pertsona beraren baitan, egoeraren arabera ere. Japonian, esaterako, onargarriagoa da aldamenekoa oso hurbil egotea AEBetan baino. Zuk zeuk ere ametituko duzu trenean, jende asko doan orduan, albokoak ia ukitzea, edo “ia” gabe; baina ez zenueke gauza bera onartuko mendian paseoa egiten ari zarela. Eta aldamenekorekin daukazun harreman motak zerikusi handia dauka, jakina. Berriki, Kaliforniako ikerlari talde batek aurkitu du kontu hauetaz arduratzen den burmuineko atala. Zenbait gaitz mentali buruzko ikerketetan lagungarri izan daiteke aurkikuntza.

<http://ttiki.com/7031> (Gaztelaniaz)

Mediterraneoko dieta depresioaren kontra

Nafarroako Unibertsitatean egin dute ikerketa. Diotenez, dieta mediterraneoa delakoaz elikatzen direnek arrisku txikiagoa dute depresioa edukitzeko. Ikerketa estatistikoa izan da, lau urte eta erdian 10.000 lagunengatik bilakabidea aztertuz egindakoa.

<http://ttiki.com/7032> (Euskaraz)

Unai Brea



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

Babeslea: Mendia optika

MENDIAOPTIKA

1856 AZ GERO ZURE ONDOAN

Andre Maria plaza • Olagibel, 33 • GASTEIZ

