

Osasuna

JABIER AGIRRE

Beroa eta digestioa egiteko zailtasuna

BEROA ETORTZEAREKIN BATERA urdailarengatik kexatzen hasten dira pertsona asko. Digestio astunak eta beherakoak askoz ere ugariagoak dira udan neguan baino, eta ohitura aldaketak egoten dira sarritan arazo horien atzean. Oporrak aitzakia ezin hobia izaten dira, nahita batzuetan eta ezinbestean beste batzuetan, ohiko dieta aldatu eta hartzen ohituta ez gauden jan-edanak kontsumitzeko. Horrek, noski, ondorio txarrak izango ditu azkenean. Zorionez, aholku batzuk jarraituz gero, molestia horiek guztiak saihestu edo kalteak arintzeko modua izango duzu.

Egoera txarrean dagoen janari edo edari bat kontsumitzea izan ohi da udako beherakoen arrazoirik usuena. Eta beherakoak baldin badira ere sintoma nagusia, eta denetan traba gehien egiten duena, kolitisak sabeleko mina, goragalea eta gorakoa ere eragin ditzake. Hona hemen sintoma horiek guztiak prebenitzeko neurri eraginkor batzuk:

Eutsi janarien hotz-kateari. Beraz, izoztuak poltsa isotermiko batean garraiatu behar dira, eta desizozteketan, hozkailuan.

Garbitu itzazu gordinik jan beharreko barazkiak edateko urarekin, eta bota ur horretara lixiba-tanta batzuk, mikroorganismoak eliminatzeko.

Erabili laban bat produktu mota bakoitzerako (haragiak, barazkiak...). Hozkailuan hobe janari gordinak plater edo ontzi berean ez nahastea. Horrela bakterioak elikagai batetik bestera pasatzea saihestuko duzu.

Gorde hozkailuan etxean egindako saltsak, eta lehen 24 orduetan kontsumitu. Arreta berezia eduki behar da arrautza edo esne-gaina duten saltsekin.



Arroza eta platanoa dira urdaila behar baino gehiago "mugitzea" eragozten lagundu dezaketen jakietako bi.

gabe eskatu beti. Ez hartu azala duen fruta edo berdurarik, ezta izozki artisaurik ere. Arreta-neurri horien guztien gainetik beherakoekin hasten bazara, hartu serum fisiologikoa eta eman atsedena urdailari egun batez edo. Ondoren dieta biguna, eta zoaz medikuarengana.

Oporren aurreko nerbioek ere zure hesteak eta urdaila normalean baino gehiago "mugitzea" eragin dezakete. Hori saihesteko, gehitu ezazu janari lehorgarrien kontsumoa (esate baterako arroza, platanoa, ogi txigortua) eta borrokatu estresaren kontra erlaxazio-teknikekin (arnasketa, yoga eta abar).

Kanpora bazoaz oporretan, behin helburuko herrialdera iritsi zarenean, kontuz ibili herrialde tropikalaren bat bada. Botilako ura baikik ez edan, eta freskagarriak izotzik

Zelula amekin egindako iruzurrari aurre hartzen

Zientzialari talde batek zelula amekin egiten diren tratamendu asko iruzur hutsa direla ohartarazi du. Internet bidez iragartzen dira batik bat horrelakoak, eta irtenbidea ere sarearen bitartez eman nahi dute: webgunea sortu dute halako tratamenduen bila dabilatzanei aholku emateko. <http://ttiki.com/14929> (Gaztelaniaz)

Bizitza luzeagoaren "marka" genetikoak aurkitu dute

Bostoneko Unibertsitatean egindako ikerketa batean, konturatu dira 100 urte edo gehiago bizi direnengan askoz sarriago agertzen dela gene mota jakin bat. Azterketa egin duten zientzialariek eredu bat garatu dute, %77ko prezisioaz pertsona batek adin horretara ailegatzeko daukan aukera neurtzen duena. <http://ttiki.com/14931> (Frantsesez)

Kanal ionikoak mintzagai Bilbon egindako biltzarrean

Uztailaren 12 eta 13an mundu osoko adituak bildu ziren Bilbon, kanal ioniko deritzen proteinen ikerketan egindako aurrerapausoez hitz egiteko. Kanal ionikoak gure oasunaren oinarrietako bat dira, eta haien disfuntzioak zerikusia du gaixotasun mota askorekin. Hona hemen biltzarra iragartzen zuen albistea. <http://ttiki.com/15252> (Euskaraz)

Unai Brea

Babeslea: **iametza Interaktiboa**

ideia batetik errealitatera

web garapenak

multimedia

aholkularitza

edukiak

iametza
interaktiboa
www.iametza.com
T.943 37 67 16