

Osasuna

JABIER AGIRRE

Nahastu behar ez diren janariak eta botikak

BOTIKA BAT HARTZEN DUGUNEAN, edozein bidetatik hartzen dugula ere, botikak ibilbide jakina egiten du gorputzaren barruan: xurgapena, banaketa, metabolismoa eta, azkenik, eliminazioa. Bide horretan, gorputzak xurgatu eta bere mesederako erabiltzen du botika. Baina aurretik, bitartean edo ondoren ahoratzen ditugun jan-edanen arabera, botikaren eragina murriztua gerta daiteke, farmakozinetikaren legeen eraginez. Horregatik, hainbat gauza argi edukitzea komeni da.

Eraginkortasuna galtzea: Ondorengo botiken eragina gutxitu egingo da, osagai jakin batzuekin nahastuz gero:



VITADELIA.COM

► **Antibiotikoak.** Gorputzak ez ditu ondo xurgatuko esnearekin batera hartuz gero, ezta urdaileko azidotasuna (edo bihotzerrea) eragiten duten janariekin batera ere (laranja-zukua, limoia edo pomeloa).

► **Diuretikoak** ez dira erregalizarekin batera nahastu behar, eragina asko gutxitzen baita. Gauza bera gertatzen da tentsio arteriala kontrolatzeko botikak hartzen direnean ere.

► **Antikoagulanteak.** Bruselazak, azaloreak, brokoliak eta antzekoek botika horien efikazia gutxitzen dute. Baita K bitaminatan

aberatsak diren elikagaiek ere (erremolatxak, ilarrak edo te berdeak).

► **Ahotiko antisorgailuak.** Horrelakorik hartuz gero, ez nahastu pomelozukurekin, bestela gibelak zailtasun gehiago izango baitu antisorgailuaren lehengai aktiboak gorputz osoan behar bezala banatzeko.

► **Depresioaren kontrako botikak.** Litiodunak baldin badira, garrantzi handikoa da gatz gutxiko dieta egitea. Gehiegizko gatzak mineral horren ekintza blokeatu egin dezake.

Kontrako efektua. Eragina gutxitzeaz gain, botiken eta elikagaien konbinazio desegoki batek, medikaziotik espero dugun eraginaren justu kontrakoa izatea ekar dezake. Hori gertatzen da, adibidez, zitrikoetan, kafean eta esnekietan presente dauden substantzia batzuekin. Aurreko bi alboondorio horiek saihesteko, onena botikak ur pixka batekin hartzea da, giro-tenperaturan.

Alkohola bereziki arriskutsua da. Edari alkoholikoek interferentzia larriak eragin ditzakete botika ugariarekin. Arreta berezia eduki behar da azido azetilsalizilikoarekin, parasetamolarekin, antidiabetikoekin eta antihistaminikoekin.

Babeslea: iametza Interaktiboa

web garapenak

multimedia

aholkularitza

edukiak

ideia batetik errealitatera

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

Emakumeen desioa pizteko pilularik ez oraingoiz

Boehringer Ingelheim laborategi alemaniarrek bertan behera utzi du flibanserina molekula garatzeko ikerketa. "Emakumeen viagra" esan izan zaio andrazkoen sexu-desioa azkartzeko helburua leukakeen botika horri. AEBetako FDAren (Food and Drug Administration) kontrako iritziak bultzatu du Boehringer Ingelheim erabakia hartzera.

<http://ttiki.com/18296> (Frantsesez)

Min kronikoari aurre egitea ez da erraza Espainian

Espainiako Estatuan min kronikoa daukaten gaixoen erdiak baino gehiagok urte bi behar du, gutxienez, tratamendu eraginkorra lortzeko. Estatuko biztanleen %11k dauka gaitz hori.

<http://ttiki.com/18297> (Gaztelaniaz)

Menopausiaren zergatiaren bila itsasoan

Zehatzago esateko, zetazeoekin egiten ari dira ikerketa, emakumeek menopausia zergatik duten argitze aldera. Badirudi "Amamaren hipotesia" deritzonak duela jarraitzaile gehien. Menopausia gaixotasun izendatu duen tesi oker eta interesatua sustatzeko erabiliko dituzte ikerketaren emaitzak?

<http://ttiki.com/18298> (Euskaraz)

Unai Brea