

Osasuna

JABIER AGIRRE

Ez zaitzala estresak jan

ESTRESA OSO HITZ ARRUNTA eta ohikoa da gure inguruan. Gaur egun bizi dugun eguneroko erritmo azkarra dela-eta, biztanleen %84k aitortzen du bere bizitzan pasatu duela estres-aldiren bat edo gehiago. Gizonen kasuan %28k diote gertakari horiek aldian behin errepikatzen direla; kezkagarriagoa da emakumeen %40 inguruk bere egoera naturalizat definitzen dituztela estres-egoerak.

Estresa gorputzaren erreakzio fisikoa da, arriskutsutzat hartzen dituen egoeren aurrean gure organismoak ematen duen erantzuna. Erantzun horrek erreakzionatzen, erabakiak hartzen, aurrera egitzen eta abar laguntzen digu neurri batean. Baina epe laburrerako onuragarriak diren egoera horiek denboran zehar mantentzeak esfortzu handiegia dakar gorputzarentzat eta baita adimenarentzat ere. Osasun arazoak agertuko dira orduan, larritasun-maila diferentekoak: infekzioak gehitu egiten dira, sistema immunologikoak ez duelako modu eraginkorrean erantzuten; bihotzeko arazoak –miokardioko infartua, esaterako– izateko arriskua areagotu egiten da; insomnia edo migrainak agertzen dira; baita ere depresiorako joera, urdail-hesteetako arazoak, larruazalekoak, buru-soiltasuna eta abar.

Estresaren arrazoiak ugariak eta era askotarikoak dira, lan, diru nahiz familiako arazoekin lotua egon daitekeelako. Garrantzitsuena estresa garaiz detektatzea da, eta egoera horri erremedioa ahalik eta lasterren jartzea. Horretarako hainbat bide proposa daitezke:

- **Ariketa fisikoa.** Irtenbide egokia da, arazoa “ahaztu” eta adimena kezka horretatik deskonektatzeko modua ematen duelako. Igeriketa, aerobic-a edo dantza bera terapia eraberritzaile bikainak izan daitezke.
- **Elikadura.** Begi-bistakoa da urduritasun-aldi batean estimulatzailerak (kafea, alkohola, janari koipetsuak...) saihestea dela gomendiorik onena. Eta, aldiz, erlaxatzaile naturalak kontsumitzea komeni da: platanoa, brokolia, arbendolak edo gari-ernamuina. Baita infusio lasaitzaileak ere, noski.
- **Nola erlaxatu.** Erlaxazio eta meditazio-teknikak egokiak dira garai horietan, espezialisten eskutik ikasi eta praktikatzuz gero.
- **Terapia psikologikoa.** Botikak baino eraginkorragoa da estresa kontrolatzeko, egoerei aurre egin eta horiek maneiatzeko tresnak eskaintzen dizkiolako gaixoari.

Babeslea: iametza Interaktiboa



DRMIKEWELLNESS.ORG

77 sendagai susmopean Frantziako Estatuan

Osasun Segurtasunaren Frantziako Agentziak (AFSSAPS) adierazi du zorrotz behatuko dituela 77 medikamentu, arriskutsuak izan daitezkeen ala ez ebazte aldera. Azken boladan izandako zenbait eskandaluk bultzatu du AFSSAPS gardentasun handiagoa bilatzera.
<http://ttiki.com/22773> (Frantsesez)

Omega-3 faltak depresioa sortzea erraztu dezake

Saguekin egindako ikerketa baten arabera, omega-3 motako gantz-azido gutxi jatea depresioa eta antsietatea agertzeko faktorea izan liteke. Gauza bien arteko harreman zuzena dagoen jakiteko, orde, azterketa gehiago egin beharko dela ohartarazi dute ikerlariek. Herrialde garatuotan ez dugu behar beste omega-3 jaten, gogorarazi dute halaber.
<http://ttiki.com/22774> (Frantsesez)

Genoma minutu gutxian

Garatzen ari dira, jadanik, pertsona baten genomaren sekuentzia minutu gutxian eta gaur egun baino askoz merkeago eza-gutzea ahalbidetuko duen teknologia. Horretan lanean ari den Britainia Handiko zientzialari taldeak esan du hamarkada bat beharko dela teknologia berria guztiz erabilgarri egoteko.
<http://ttiki.com/22775> (Gaztelaniaz)

Unai Brea

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

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