

Osasuna

JABIER AGIRRE

Udaberriaren etorrerak erasan dizu?

URTE-SASOI ALDAKETEK nahasmenduak eragiten dituzte zenbait pertsonaren aldarlean, nekea eta bestelako trastorno iragankorrak eraginez. Horrelako erasanak hotzetik berora pasatzen garenean gertatu ohi dira, negutik udaberrira pasatzean, esate baterako, eta baita alderantziz ere, udazkenean sartzen garenean, adibidez.

Konturatuko zinen, honezkerok, egunak nabarmen hasi direla luzatzen. Bada, gure gorputzak esfortzu bat egin beharra dauka tenperaturan, argian eta presio atmosferikoan gertatu diren aldaketa guztietara moldatzeko, egokitzapen horrek gauza naturala, berez gertatzen dena, dirudien arren.

Aldaketa horiek eragina daukate neurotransmisoreen produkzioan, pertsona bakoitzaren aldarlea edo bizi-tonua erabakitzen duten substantzien sorkuntzan, alegia. Melatoninak, endorfinak eta serotoninak –hirurek zerikusia handia dute ongizate sententzioarekin– aldaketak izan dituzte beren produkzio-zikloan, eta horixe izaten da pertsona askok, urte-sasoi honetara iristearekin bat,



MEXICALIFACIL.COM

apatia, kontzentrazio-falta edo neke fisikoaren sententzioa izateko arrazoi nagusia.

Estatistikek diotenez, biztanleen erdiak jasaten du, gutxi gorabehera, bizitasun edo indar falta hori. Baina ez dago kezkatzeko aparteko motiborik, sintomak aldi baterako soilik izaten baitira, bi aste pasatu baino lehen gutxituz edo desagertuz, eta kasurik gehienetan inolako tratamendu edo medikaziorik gabe gainera. Hona hemen, dena den, egoera hori arintzeko gako batzuk:

- **Eguzkia.** Antidepressibo naturalik onena da, serotonina eta melatonina produkzioa gehitzen duelako. Eguneko ordurik argitsuenetan 20-30 minutuko paseotxo bat ematea aski izango da zure aldarlea modu ikusgarrian hobetzeko.

- **Ariketa fisikoa.** Egunero pixka bat saiatzeak, modu lasaian bada ere, gorputza aktibatuko dizu, nekeari aurre egiten eta gauez hobeto lo egiten lagunduz.

- **Loaldia eta ordutegiak.** Lotako orduak errespetatzea (7-8 ordu egunero gutxienez) ezinbestekoa da gorputza deskantsatuta egon dadin. Horrela, bizkorrago egokitu eta moldatuko da. Horrez gain, ordutegiaren errutina jarraitzea komeni da jaikitzerakoan eta oheratzerakoan, baita asteburuetan ere.

Babeslea: iametza Interaktiboa

A bisfenolaren beste ondorio kaltegarri bat aurkitu dute

Martxoaren 1etik debekatuta dago Europar Batasunean A bisfenol izeneko konposatu organikoa erabiltzea biberioiak egiteko. Ezagunak ziren bisfenolaren kalte batzuk, baina berriki beste bat aurkitu du Frantziako ikerlari talde batek: ornodunen barne-belarriari eragiten dio. Biberioietan galarazi arren, bisfenolaren erabilera ez dago debekatuta bestelako artikulatu batzuen fabrikazioan. <http://ttiki.com/25490> (Frantsesez)

Mindutako gorputz-atalari begiratzeak mina arindu dezake

Ondorio harrigarri horretara ailegatu da European egindako ikerketa bat. Gainera, zenbat eta handiago ikusi mindutako ingurua, orduan eta gehiago arintzen da oinaze sententzioa, ispiluekin egindako esperimentuan behatu ahal izan dutenez. <http://ttiki.com/25491> (Gaztelaniaz)

EBko saiakuntza klinikoak, Interneten ikusgai

Europako Sendagaien Agenciak hiritarren esku ipini du, Interneten bitartez, EBn baimenduta dauden medikamentuen saiakuntza klinikoetako buruzko informazioa. <http://ttiki.com/25492> (Gaztelaniaz)

Unai Brea

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

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