

# Hobeto eta luzeago bizitzeko gakoak

DON DE BOLD-CC BY

BIZI-OHITURA OSASUNGARRIAK iza-  
tea batetik, eta neurri txikiagoan  
bada ere, genetika bestetik, faktore  
garrantzitsuak dira adinean aurrera  
doan edozein pertsonak itxura gaz-  
teari eutsi eta osasun egokia man-  
tentzeko.

Gure gorputzak borroka latza  
gainditu behar du egunero, eta alde-  
ko eta kontrako faktoreak elkarrekin  
lehian aritzen dira: erradikal askeak  
daude batetik, kaltegarriak, garaia  
baino lehenago zaharrarazten gai-  
tuztenak; eta antioxidatzaileak bes-  
tetik, barrutik nahiz kanpotik gaz-  
teago mantentzen laguntzen diguten  
substanzia onuragarriak. Eta  
borroka horretan, badira “gene ego-  
kiekin” jaiotzeko zortea duten per-  
tsonak. Horien kasuan antioxida-  
tzaileak beti garaile irtengo dira.  
Pertsona horiek benetako adinari  
dagokiona baino askoz ere itxura  
gazteagoa dute. Edozein dela ere  
zure kasua, irakurle, substanzia  
mesedegarri horiek aktibo eduki-  
tzen lagunduko duten bizi-aztura  
osasungarriak indartzea komeni  
zaizu.

## Bizitza luzatzen duten ohiturak

- **Elikadura egokia.** Zure jan-  
neurrian eman lehenatasuna indar  
antioxidatzailearik gehien duten eli-  
kagai: kolore berde iluneko berdu-  
rak (lekak, ilarrak, espinakak,...),  
fruta hori eta laranja-kolorekoak  
(limoiak, laranjak, eta gainerako  
zitrikoak), oliba-olioa, eta abar.  
Janari-edari horiek guztiak erradikal  
askeak neutralizatzeko gaitasuna  
daukate.

- **Ariketa, neurritz beti ere.**  
Egunean 30 minutu inguru aski dira  
gorputza molekula kaltegarrien



Gogoko jarduerak konpainia onean egiteak zahartze-prozesua moteltzen du, AEBetan berriki egindako ikerketa baten arabera.

kontra aktibatzen. Baina kontuz,  
kalteak berdin-berdin etorriko baitira  
erdibidetik alde batera nahiz bes-  
tera aldentzean; bestela esanda,  
sedentarismoa bezain kaltegarria  
gerta daiteke gehiegizko ariketa fisi-  
koa, edo kirola adin bakoitzari dago-  
kion neurritik kanpora egitea.

- **Bizitza soziala.** Taldetik iso-  
latzeak eta norbere baitara biltzeak  
narriadura edo hondamen fisikoa  
dakar, eta horrek zahartze-prozesua  
bizkortzen du, Chicagoko Unibers-  
tateko psikologoek landutako  
ikerketa baten arabera. Ahal duzun  
guztietan zure gogoko jarduerak  
(paseoak, bidaiak, dantza-saioak...)  
taldean egitea komeni zaizu, konpai-  
nia onean.

Gogoratu, gainera, botikak egu-  
nero hartzeak edo zure kasa medi-  
katzeak gibela hondatuko dizula.  
Substanzia eta toxiko horiek guz-

tiak asimilatzeko erradikal askeak  
produzitzeko duen gaitasuna gehi-  
tzera behartuta dago-eta gibela.  
Horregatik, medikatzea ezinbeste-  
koa baldin baduzu, orekatu beharra  
daukazu bizi-estilo osasungarriaren  
beste gakoak zorrotz betez.

## Ihes egin estresetik

Urduritasuna da zahartzeko proze-  
sua aldrebesteko arrazoi nagusia,  
bihotzeko erritmoa eta arnasketa-  
erritmoa asaldatzen baitira. Eta  
horrek erradikal aske ugari sortzen  
ditu. Egoera hori saihesteko, har  
itzazu hamar bat minutu egunero  
lasaitu eta erlaxatzeko: gatz aromati-  
kozko bainu bat hartu, aldizkari bat  
irakurri... Eta urrundu  
giro kutsatuetatik, parti-  
kula toxikoak arnasteak  
ere zelulak hondatzen  
baititu. ■



Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16