

Bizimodu osasungarria al daramazu? (eta II)

OSASUNA sukaldean ere irabaz –edo gal– daiteke. Gure gizartean ohikoa den bizimoduagatik, eta lan-kontuak direla medio, normalean ez dugu sukaldean aritzeko denbora gehiegi izaten, baina hori ez da aski arrazoi elikadura arloan har daitezkeen hainbat erabaki albo batera uzteko.

Horregatik, elikadura orekatua izan dadin, baita presa handiarekin bagabiltza ere, hozkailua eta despentsa ondo hornituta edukitzea komeni da, urteko sasoi bakoitzean garaiko produktuak erabiliz. Abiapuntu horrekin, hemen dauzkazu proposamen batzuk:



MARISA DEMEGLIO-CC BY

Mazedonia on bat egunero jan beharreko hiruzpalau fruta aleak hartzeko modu ezin hobea da.

● Entsalada on

bat. Arrozarekin edo pastarekin egin daiteke, baina atuna, arrautza egosia eta barazki batzuk gehituz gero, otordua osatzeko plater bakarra aski izan daiteke.

● Arraina mikrouhin labean.

Arrainak bitaminak emango dizkigu, eta labeak, berriz, bizkortasuna. Goarnizio moduan, ilarrak edo letxuga osagarri bikainak dira.

● Mazedonia gozo-gozoa.

Egunero-egunero hartu beharreko hiru edo lau fruta aleak kontsumitzeko modu ezin hobea.

● **Batidoak, irabiatuak.** Minutu batean prestatzen dira, bitamina ugari ematen digute, eta umotzen edo ia galtzen hasia dagoen fruta

aprobetxatzeko aukera ere badira.

Azken aholkuak

Badira, aurrez aipatutakoez gain, aholku orokor batzuk, behin eta berriz errepikatuagatik ere jendeak gutxitan betetzen dituenak. Hona zerrendatxo bat:

● **Prebenitzea hobe.** Osasunahasmendu batzuk “isilekoak” dira, ez dute aparteko sintomarik edo seinalerik ematen aurreneko faseetan. Horregatik, aldian behingo osasun-azterketa eta berrikuspenak, pertsonaren adinaren eta sexuaren arabera aldatuz doazenak, oso baliagarriak izan daitezke baliz-

ko gaitz horiek detektatu eta ahalik eta lasterren tratatzen hasteko.

● Ez hartu botikak zure kabuz.

Botikak medikuaren agindurik gabe hartzea kalterako izango da gehienetan, ez dagoelako inolako kontrolik eta botika horiek albo-ondorio kaltegarriak sor ditzaketelako.

● Handitu zure defentsak.

Itxiokorri (*Ononis spinosa* L.) izeneko sendabelarrak sistema immunitarioa indartzen du, globulu zuriek bakterio eta birusen kontra jarduteko duten gaitasuna estimulatu du eta. Egunero bi katilukada infusio edanez, infekzioak harrapatzeiko arriskua gutxituko da. ■



Babeslea: **iametza Interaktiboa**

ideia batetik errealitatera



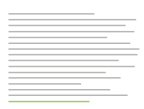
web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak



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

38 ► **argia** 2013KO ABENDUAREN 22A