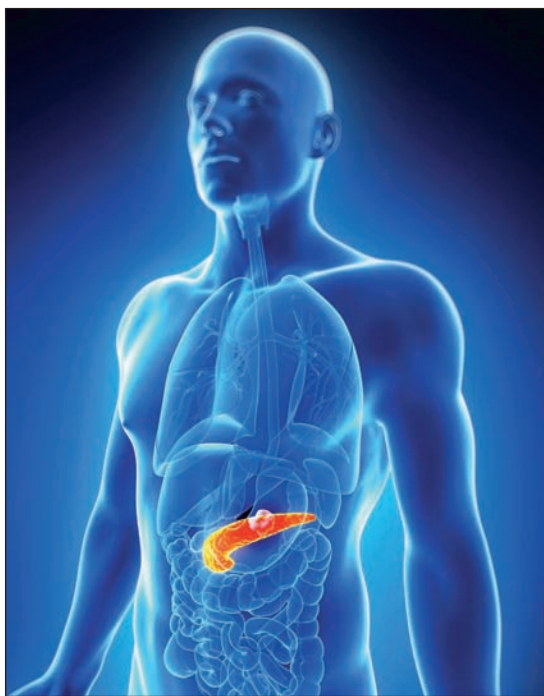


Pankrea osasuntsu mantentzeko gakoak

PANKREAK, gure irakurleetako gehienentzat seguruenik aski ezezaguna den organo txiki horrek, garrantzi handiko bi eginkizun dauzka: digestioan parte hartzen du eta odoleko azukre-maila erregulatzen du, intsulina jariatuz.

Itxuraz horretarako inolako arrazoirik egon gabe sabelaren erdialdean bat-batean agertzen den min akutuak, zorrotzak –sarritan sukar pixka bat eta goragalea ere izan daitezke–, pankrea handitua dagoela adieraz dezake. Eta kasurik gehienetan pankreatitisa –horrela esaten diogu medikuok hantura horri– koipe gutxiko dieta egokiarekin desagertu egingo den arren, ez genuke ahaztu behar ondo zaindu ezean arazoa kroniko bilakatzeko arriskua dagoela.



sedentarismoak eta gurea bezalako gizarte batean ohikoa den etengabeko estresak kalte nabarmena egiten diote eguneroko bizimoduan hain beharrezkoak ditugun pankreako jariakinen produkzioari. Baina aipatutako faktore horien guttien gainetik, alkohola da pankreakaren etsairik txarrena, haren inflamazioa kroniko bihurtu dezake eta.

● **Kontuz desidratazioarekin.** Egoera horretan intsulina produkzioa murriztu egiten da, eta horrek metabolismo osoa aldrebestea ekar dezake. Hori saihesteko, ur ugari edatea komeni da, eta baita fruta-zuku naturalak eta belar-infusioak ere.

● **Pankrea “garbitzeko” infusioak.** Badira eragin desintoxikatzaila duten sen-

dabelarrak, baina horietako edozein erabili aurretik, onena zure medikuari galdetzea da. Esaterako, alkatxofa-ura erabil daiteke; irakin ondorengo ura erremedio egokia da gibela eta pankrea garbitzeko.

Boldoa, berriz, pankreako sen-dabelarrik onenetakoa da; hori bai, zaporez mikatz samarra da. Oso lagungarria izan daiteke, halaber, asun nagusia (*Urtica dioica* L), pankreakaren egitekoak bizkortzen ditu eta.

● **Erabili pankreakaren babesle naturala.** Oliba olioak pankreako zelulak indartzen dituzenez, alkohola bezalako eragile toxikoen aurrean erresistenteago bihurtzen du, Granadako Unibertsitatean bukatu berri duten ikerketa batek frogatu duenez. ■



Gainkargak saihestu

Pankrea sabelaren goiko aldean dago, urdailaren, barearen eta gibelaren artean. Organoaren funtzionamenduak huts egiteak sabel barruko beste organo batzuei –gibelari, esaterako– erasaten dien kate moduko erreakzioa jartzen du martxan. Pankrea zaintzeko gomendio batzuk emango dizkizuegu hurrengo lerroetan.

● **Zaindu ahoko higieina.** Harvardeko Unibertsitateko (AEB) Osasun Publikoko Eskolak argitaratu berri duen ikerketa baten arabera, gaixotasun periodontalak jota dau den pertsonen, bestela esanda hortzoiak gaizki zaintzen dituztenen, pankreako minbizia izateko arrisku handiagoa dute, %60 handiagoa hain zuzen ere. Itxura batean, ez hortzoie-

tan bakarrik, gorputz osoan gertatzen den inflamazioa izango litzateke tumorea jasateko arriskua dakarrena. Arrisku horren kontrako aholkua argia da: garbitu itzazu hortz-haginak hiru aldiz egunean, hortz-haria erabiliz, eta zoaz urtean behin gutxienez odontologoarengana.

● **Dieta osasungarria.** Koipeek, haragi gorri eta jaki prozesatuetatik datozenek batez ere, eta irin nahiz azukre birfinduek gain-esfortzu bat eskatzen diote gure pankreako digestioaren orduan. Frutak, barazkiek eta zereal integralek, aldiz, eragin babesle eta desintoxikatzaila dute, euren zuntz-eduki altuari esker.

● **Baztertu aztura kaltegarriak.** Erretzeak, kafe edo te beltz gehiegi edateak, komeni baino freskagarri gasdun gehiago hartzeak,

Babeslea: iametza Interaktiboa

web garapenak

multimedia

aholkularitza

edukiak

ideia batetik errealitatera

iametza[®]

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16