

Bihotza babesteko, zaindu birikak

EZ BADUZU arnasa ondo hartzen, bihotzak odol gehiago ponpatu beharra dauka gorputzera behar adina oxigeno helarazteko, eta gain-esfortzu horrek ordaina ekarriko dizu epe ertain edo luzera.

Birika osasuntsuak ezinbestekoak dira ondo arnasteko, baina baita zure gorputz osoa sasoiari mantentzeko ere. Behar bezala arnasteak gorputzean zehar zirkulatzen duen odola oxigenoz betea joango dela esan nahi baitu, eta horrek bihotzaren lana erraztu eta gainerako organo guztien funtzionamendua hobetzen du.

Ohitura egokiak

Yoga eta igeriketa ezin hobeak dira birikak indartzeko, horiei esker arnasketa erritmikoki kontrolatzen ikasiko baituzu, arnasa sudurretik hartuz eta ahotik kanporatuz. Horrez gain, badira hobeto arnasten lagunduko dizuten ariketa espezifiko batzuk:

- **Ez galdu erritmoa.** Oinez zabiltzala, hartu arnasa sudurretik bi pauso egiten dituzun bitartean, eta bota kanpora hurrengo lau pausoetan. Ondoren, igo eta jaitsi eskailerak, maila batean arnasa hartuz eta bitan kanporatuz. Horrelako ariketek arnasteko gaitasuna hobetzen dute.

- **Zabaldu bularraldea.** Eser zaitez besoak luzatuta eta eskuak gorputzaren aurreko aldean kateatuta dauzkazula, eta jaso itzazu ahalik eta gehien gorantz, airea sudurretik hartuz eta botaz.

- **Sendotu diafragma.** Bilatu leku lasai bat, eta etzan zaitez ahoz gora, burko bat jarritzela belauen azpian eta beste bat buruaren azpian. Besoek gorputzaren albo



JOHN SHERWELL-CC BY SA

Igeriketa ariketa ezin hobeak dira birikak indartzeko.

banatan egon behar dute. Hartu arnasa sakon, eta imajina ezazu zure abdomena globo edo puxika moduko bat dela, poliki-poliki puztuz eta hustuz doana.

Nolakoa da zure arnasketa?

Hitz egitean, ibiltzean edo eskailek igotzean nekatzen bazara, zure birikak ahulduta dauden seinale. Hori batetik. Eta zure arnasketari erreparatzen badiogu, balizko beste patologia batzuen berri izan dezakegu. Hona jarraian kontuan hartu beharreko xehetasun batzuk:

- **Erritmoa irregularra da.** Normalean, arnasa hartzeak botatzek halako bi irauten du. Baina hartzea asko luzatzen bada, edo txistu-hotsak agertzen badira, laringea edo trakea nolabait buxatuta

egon daitezkeela pentsa daiteke. Arnasa botatzeko denbora luzatzen bada, aldiz, tartean asma edo bronkitisa bezalako gaitzak daudela susmatu beharko litzateke.

- **Mina agertzen da.** Bularraldearen erdian min ziztada bat nabaritzeak biriketako estalkia —pleura izenez ezagutzen dena— handitu egin dela adieraz dezake. Minak okerrera egiten du ezta edo doministiku egitean, besteak beste.

- **Kontuz eztularekin.** Kasurik gehienetan eztula katarro arrunt batek sortua izan daiteke, baina hiru aste baino gehiagoz luzatzen bada eta ez badu hobera egiten agian espezialista batengana joatea da egokiena, arazoa kroniko bihurtu ez dadin. ■



Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera

web garapenak

multimedia

aholkularitza

edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16