

Udazkenari aurre egiteko zenbait gomendio

ASPALDI SARTU GINEN udazkenean, baina urri-azaroan uda giroan egon garela esan liteke. Hona beraz, abendu erdian, udazkenean ondo sartze-ko aholku sorta.

Sasoi aldaketak aldarteari eta adoreari erasan diezaieke, ikerketa ugari frogatu dutenez. Gure esku dago beheraldi hori kontrolatzea. Badira egunero praktikan jar daitezkeen ohitura xumeak, gogorik ezaren kontra oso mesedegarriak:

- **Jarrera baikorrekin oheratu.** Gauero, ohera joan aurretik, gogora ezazu egunean zehar gertatu zaizun gauza on bat gutxienez.

- **30 minutuko paseoa egunero.** Texaseko Unibertsitatean egin-

dako ikerketa baten arabera, jardue- ra fisikoa psikofarmakoak bezain eraginkorra da depresio arinak jota dauden pertsonengan.

- **Tente ibili.** Ibiltzean jarrera egokia izateak –hau da, tente ibiltzeak– norbere buruarekiko pentsamendu positiboak eragiten omen ditu, eta hori depresioaren kontrako erremedio ezin hobea da.

Zaindu sistema immunitarioa

Bestalde, eguraldi aldaketak gure immunitate-sistema ere ahuldu dezake. Eta ondotxo ezagutzen dugu immunitate-sistemak udazken-neguko gripe, katarro eta gaine- rako infekzioen kontrako borrokan duen garrantzia. Beraz, sistema hori

aktibatzea komeni da, hurrengo hilabeteetan askoz ere gaitz gutxiago harrapatzeko.

- **Ondo lo egin.** Zenbat eta lo ordu gehiago egin, orduan eta handiagoa izango da odoleko globulu zurien kontzentrazioa, birusak eta bakterioak akabatze-ko ardura duten odoleko osagaiak hain zuzen ere.

- **Kontrolatu gainpisua.** Soberrako kilo horiek gorputzaren barruan hantura sorrarazten dute. Horren ondorioz mikroorganismo arrotzetatik babestu beharko gintuzketen zelulek ezin dute modu egokian lan egin, eta infekzioen kontrako borroka ez da hain eraginkorra.

- **Garbitu eskuak** maiz samar urarekin eta xaboiarekin, hogeitasegundoz gutxienez. Neurri hori, oso sinplea eta hutsala iruditu arren, ezinbestekoa da infekzioak ez harrapatzeko eta infekzio horiek ez zabaltzeko. Bereziki kontuan hartu beharreko neurria da janariak manipulatu aurretik, komunera joan ondoren eta garraio publikoan erabili ostean.

- **Hartu egunero zitrikoak** (mukosak zaintzen dituzte), baraxuria eta tipula (eragin antibiotikoa dute) eta jogurta (hesteetako flora babesten du). Eta har itzazu eragin linfatikoa duten sendaberekin (ekinazea, schisandra eta antzekoekin) egindako infusioak.

- **Eutsi adiskide eta lagunekiko harremani.** Zure antigorputz kopuruak gora egingo du, eta zure organismoak hormona kaltegarri gutxiago askatuko du. ■



Lo asko egiteak globulu zurien kontzentrazioa handitzen du, eta beraz immunitate-sistema indartzen du.



Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16