



Presta gaitezen negurako

Jabier Agirre

Oraintxe hasi behar genuke negu partean hain usuak eta molestoak diren osasun-arazoen kontra neurriak hartzen, gure gorputza, larruazala, nahiz ilea erremedio simple eta errazekin babesteko.

Gripeari aurrea hartzeko

Gripearen denboraldia hasi da jadanik, baina martxoa bitartean gure artean egotea nahi ez badugu, oso garrantzitsua da neurriak gaurtik bertatik hartzea, gaitzari aurrea hartzeko. Aditu guztiak bat datoz txertaketa ezinbestekoa dela esaten dutenean, bai adinean aurrera doazen pertsonentzat eta baita, bihotzeko gaitzik, akats immunologikorik edo arnas-gaitxotasun kronikorik dutenentzat. Azken aldi honetan, jende gazteagoentzat ere txertoa komenigarria dela esaten duenik ere ez da falta. Agian talde handiago horren barruan umeez bere leku berezia dute; hala ere, txertoa ez da inoiz gomendatzen 6 urtetik beherakoentzat. Horrez gain, txertoa ez litzateke sekular jarri beharko pertsonak katarroa duenean; hobe da lehenik katarroa sendatzea eta ondoren txertatzea.

Alergi atakeak ezagutzen ikasi

Jendeak sarritan nahasten ditu alergia eragindako doministikuak hoz-

tura edo marrantarekin. Egia da bestalde, bi gaitzek badauzkatela hainbat sintoma amankomunean, hala nota, sudurreko kongestioa, nekea edota buruko mina. Nola jakin orduan, noiz den koadro bat eta noiz bestea? Normalean begi gorritu eta "urez bustitakoek" erreakzio alergiko bat adierazten dute. Aitzitik, marrantak eragindako usinak hiru-bost egunen buruan desagertu egiten dira. Normalean horrela gertatu ohi da eta beraz, arazoak aurrera jarraitzen badu, zoaz medikuarengana.

Asma-kasuak bestalde, gero eta ugariagoak dira urmeen artean azken urteotan. Oraingoz susmoa bada ere, medikuek gero eta ugariagoak diren etxeko alergiekin lotu dute hori (hautseko akaroak esate baterako, negu partean etxean asko ugaltzen diren intsektu mikroskopikoak dira). Gainera, gure etxeak gero eta autosufizienteagoak dira energiaren ikuspuntutik eta beraz, etxeko airea birziklatu egiten da gaur egun, garai batean kanpoko aire freskoaz ordezkatzeko zen bitartean. Hori dela eta, alergia sorrarazten duten alergenoez giro ezin hobea aurkitzen dute gure



etxeetan neguko denboraldi osoa bertan lasai igarotzeko.

Zer egin beraz, alergia horiek etxetik uxatzeko? Ahal bada, atera itzazu kanpora animalia diseakatuak eta ez gordetx etxean paper zahar gehiegi (egunkariak edo aldizkariak, esaterako). Etxean hilabete batzuetan gordeta izan duzun arropa berriro ateratzeko garaia heltzen denean, jantzi aurretik garbitzea komeni dela ez ahaztu. Izan ere, intsektu mikroskopiko horiek alergia sortzen dute, bizirik nahiz hilik daudela ere.

Zaindu zure pisua neguan

Adituek normaltzat jotzen dute neguan gorputzeko pisua bi-bost kiloton gehitzea, udan baino harduera lasaigoak eta ariketa fisiko gutxiago egiten dugulako batetik, eta



Zaindu zure pisua neguan. Adituek normalizatzen dituzten dule neguan gorputzeko pisua bi-bost litroan gehitzea, udan baino iharduera lasaia goak ariketa fisiko gutxiago egiten dugulako batetik, kaleria gehiago ahoratzen ditugulako, bestetik.

kaleria gehiago ahoratzen ditugulako, bestetik. Eguzki-izpi gutxiago hartzen dugunez, karbohidratoengandako joera gehitu egiten da eta horiek koipe eta azukretan jaten ditugu. Eguberriak pasa berri ditugunez, esan gabe doa jan-edan kontuetan gehiegikeriak egiteko aukerak maiz izaten ditugula.

Jakina da bestetik, neguan pisua gaitzeko motibazio txikiagoa dela beste urte-sasoiekin alderatuz. Ikerketek baieztatu dutenez, neguan dieta bati ekingo dion pertsonak dieta bera udaberrian edo udan egingo duenak baino kilo gutxiago galduko du.

Egokiak ez diren ohiturak albo batera uztea komeni dela gauza jakina da. Egunean zehar mokadutxoak jatea pisua gaitzeko metodo ezaguna da, baina era berean otordu murriztea ortzen ez badugu, akabo! Horregatik, neguan otordu nagusietan kontzentratzea gomendatzen da: haragia, entsaladak, frutak, barazkiak eta berreziki, kalabaza eta Brussela-azak, asetasun-sentsazioa ematen baitute. Nolanahi ere, hori gutzia baino garrantzitsuagoa da ondokoa: ez geratu etxe-zokoa eta beti okupatuta eta zerbaitetan aritzeko modua bila ezazu.

Kontuz eguzki-izpiekin

Eguzkiak hondartzan eta pisuzin soilik kezkatzen den pertsona asko dago, baina neguan ere adierazten behar da: izotza edo elurra dagoen lekuetan izan ere, eguzki-izpiak %80-90ean isladatzen dira. Neguan izpi ultramore kaltegarri gutxiago dagoen arren, eguzkiak sortutako kalteak pilatu egiten dira eta ondorioz, eguzkiak larruzala zahartzen eta zigortzen segituko du neguan ere.

Horregatik, elur asko dagoen tokietan (eta gure artean leku horiek Pirinioetan aurkituko ditugu nagusiki), eguzki-babeserako produktuak erabili behar lirateke, 10-15eko babes-faktoreak, adibidez.

Inmunitatea indartu

Neguan yogurtak sarritan jatea oso egokia izan daiteke gure osasunarentzat. Frogatu ahal izan denez, yogur erdi-desnatatu batek ia %25ean gutxiago ditzake murriztutako aktibitate arriskuak. Bakterio biziek immunitatea sendotu egiten dutela uste da, gaixotasunei aurre egiten dieten substantzia kimikoak aktibatzen dituztelako. Janaridendatan beraz, bila itzazu beren etiketan kultibo "aktiboak" edo "biziak" dituztela adierazten duten ontziak.

Hozturaren aurkako borrokan bada bestalde, aurrerapausorik. Azken ikerketek frogatu dutenez, estresak

sistema immunologikoa oraindik gehiago ahultzen du, gorputza baldintza eskasagoetan utziz hotzaren eraginaren aurrean. Beraz, izaera positiboko tentsio emozionalek -bestela esanda, estresaren aurkako tentsioak- sistema immunologikoa sendotzen edo indartzen lagun dezakete; esate baterako, humorezko pelikulak ikusten aritu ziren pertsona helduetan immunitateari erasotzen dioten hormona-kopurua asko jaitsi zela frogatu ahal izan da.

Ariketa fisiko ere tresna egokia da neguko gaitzen kontra. Ariketa-programa ez oso gogor bat -hogei minutuko bi saio astean, adibidez- birusak suntsitzeko eta gorputzeko zelula-kopurua areagotzeko gai da. Kasu honetan ere, kontu handiz ibiltzea komeni da. Gehiegizko ariketak eragindako akidurak sistema immunologikoa behar akada eragingo du sei orduko denboraldi batean. Eta hori egoera higieniko eskasean dauden gimnasioetan harrapa daitezkeen gaixotasun infekziosoak kontutan hartu gabe (birusak eta onddoak batik batik): aireztapen-sistema egokia eskatu beti eta ez erabili sekula beste-jaboinik edo toallarik.

Larruzalari ere kasu egin

Neguko eguraldia arerio gaiztoa izan daiteke larruzalarentzat. Nolanahi ere, ez da hotza errudun bakarra izaten. Dermatologek behin eta berriro esan chi duten bezala, hezetasuna oso baxua denean ondorio larriak ager daitezke; horregatik larruzala freskatzea eta heze mantentzea komeni da.

Zenbait medikuk neguan dutxen ordeztu bainuak hartzea gomendatzen dute, horrek larruzalaren hidratazio-maila hobetzen duela uste baitute. Hobe jabeti usainkerariak edo desodoranteak ez erabiltzea, horietako hainbat osagai larruzala asko lehortzen baitute. Jaboiak ph neutroa izatea da gauzarik onena.

* Medikua. OEEko kidea