



## Sasoi bete-betean egoteko

**Jabier Agirre\***

Medikuak oso “trebeak” izan ohi gara kontsultara datorkigun pazienteari aholkuak ematen, bete-beteko sasoi-puntu hori lortzeko beharrezkoak diren portaerak aldarrikatzeko. Gauza erraza baita sermoia botatzea, alegia jorratu beharreko ohitura eta aztura egokiak gomendatu eta alderantziz portaera eta usadio txarrak debekatzea.

**B**aina hitz hutsak eta teoriak albo batera utzi eta praktikara pasatzeko garaia iristen denean hasten dira komeriak, normalean eman ohi ditugun aginduak bide errazetik saihestu eta sakrifizio-txikiak (edo ez hain txikiak) eskatzen baitizkigute. Dena den, bada guztiok onartzen dugun **ohitura osasuntsuen dekalogo**a, hamar agindu edo

manamendu ezinbesteko sasoiaren egon nahi baldin badugu behintzat.

### 1. Ongi lo egin

Zortzi orduko loaldia gauero da gure gorputzak behar duena, batezbeste, aurreko eguneko nekeetatik behar bezala errekupeatzeko. Adituek diotenez gauerdiaurreko aurretik loak pro-

betxu gehiago egiten du, eta hobe da leihoa irekita eta arropa gehiegi gabe lo egitea. Erlaxatzeko posturarik egokiena eskuin-alboaren gainean etzanda lo egitea omen da, horrela bihotza zanpatzen ez delako eta zirkulazioa erraztu egiten delako. Oheburua iparraldera orientatua badago atsedena are eta hobeagoa izango da.

### 2. Sano jan

Eta egiaz gose garenean soilik, moka-du bakoitza behar bezala murtxikatuz. Bestalde, eguneroko dietak bariatua eta orekatua izan behar du, gorputzeko pisua maila egokian mantentzeko behar adinako kopuruan, baina hortik pasa gabe. Janari freskoek lehentasuna dute: frutak, berdurak, barazkiak, ...

### 3. Egin ariketa

Hauxe da sasoi mantentzeko oinarriko printzipioetako bat: tentsio muskularrak eta ornoetako zurruntasunak desblokeatzeko. Dena den, ariketa fisikoa modu egokian egin behar da, beti ere gehiegizko esfortzurik gabe, eta modu erregular eta progresiboan.

### 4. Pisua mantendu

Egoerarik onena, ideala esango genuke, pisu-kontutan oreka mantentzea da, gora-beherarik gabe, baina inoiz ez pisu-gehiegikeriatik abiatuta. Obesitateak gainkarga suposatzen du gorputzeko organo guztientzat eta gaixotasun jakin batzuk harrapatzeko eta jasateko arrisku gehiago.

### 5. Ura edan

Gorputz-bolumenaren %62 urez osatua dago. Eta kopuru hori orekan mantentzen da etengabe ura birjartzten eta kanporatzen aritzen garelako. Urak disolbatzaile bezala jokatzen du digestio-lanetan eta estankatuta edo geraturik dauden toxinak eta hondakinak kanporatzen laguntzen du. Egunean bi litro edatea ere gomendatzen duenik bada, desintoxikazio-prozesu horri laguntze-



Bada guztiok onartzen dugun "ohitura osasuntsuen dekalogo" eta ondokoa da: ongi lo egin, sano jan, egin ariketa, pisua mantendu, ura edan, erlaxatzen ikasi, arnasa ongi hartu, eguzkitik babestu, zoriontsu izan, ...

ko (adineko pertsonetan, edo giltzurrunak behar bezala funtzionatzen ez dutenean gehienbat).

### 6. Erlaxatzen ikasi

Estresa da gaur egungo bizimoduak harmonia fisikoa eta mentala lortzeko jartzen digun oztopo nagusietariko bat. Estres-puntu bat positiboa ere izan daiteke maila bateraino, baina behin atalase edo muga bat gainditu ondoren (eta hemen pertsona bakoitzak erresistentzi maila diferentea du), erantzunak emozio negatiboak eta bat bateko aldaketak sortaraziko ditu, gorputzari bezala adimenari edo alderdi psikikoari eragingo diotenak. Erantzuna? Gauzak lasaiago hartzea eta erlaxatzen ikastea.

### 7. Arnasa ongi hartu

Jatea, lo egitea edo hortzak garbitzea bezalaxe, arnasa ariketak eguneroko

errutinaren barruan sartu beharreko atala da. Egokiena arnasketa egunean bi aldiz lantzea litzateke, hamar minutu ohetik jaikitzerakoan eta beste hamar justu ohera joateko orduan, arnasaldi sakonak eta kontrolatuak eginez. Arnas terapiaren mesedeak ongi frogatuak daude aspalditik (ekialdeko medikuntzak, yogak, eta antzekoek erakutsi duten bezala) eta gaur egun zenbait adituk dioenez arnasketa abdominalak (hau da arnasa sabelarekin hartzeak) gorputzaren erresistentzia gehitu egiten omen du, gaixotasunerako daramaten trastorno funtzional ugari hobetuz.

### 8. Eguzkitik babestu

Eguzkiaren energia ezinbestekoa da bizitzeko. Eguzkiaren izpiek umore ona ematen digute; horiei esker, gure gorputzak D bitamina eta kaltzioa sintetizatzen ditu. Baina, ia beste gauza guztiekin bezala, eguzkia



neurritz hartu behar da, eta beti babes egokiarekin, larruazala behar baino lehen zahartu ez dadin. Zientifikoki dago frogatua eguzkia dela larruazalaren aurreneko etsaia, eta gainera bere eragina metatu egiten da. Adinik arriskutsuenak haurtzaroa eta adoleszentzia dira. Horrexegatik, argi edo izpi ultramoreetatik babes-tea funtsezkoa da.

### 9. Zoriontsu izan

Ez da erremedio mirakulutsua, baina ongi eta "gazte" sentitzen asko laguntzen du. Emozio-egoerak geure gorputza eta adimena kontrolatzen ditu nolabait. Baldintza emozional honetan bizitzeak (maitasuna, plazer, zoriona, etab.) endorfinen edo zoriontasunaren hormonien jariatzea areagotuko du. Sexua da osasun onaren eta ongizate fisikoaren beste sintoma bat. Ekialdeko yin eta yang teorian sexua gizakiaren bizi-luzetasuna oraindik ere areagotzeko ezinbesteko tresna bezala kontsideratzen da.

Eta non da hamargarren agindua? Dekalogoek, normalean, hamar manamendu izaten baitituzte, Testamentu Zaharreko hartatik hasita. Bederatzi eman ondoren, hamargarrena libre da, irakurlearen zentzu komunaren arabera, bakoitzak bere egoera pertsonala, baldintzak, etab. baloratu ondoren erabakitzeke.

Dena den, ohituraz edo azturaz aldatzea ez da batere erraza. Esan ohi den bezala, "gustatzen zaidan guztia, edo pekatu da edo gizendu egiten du". Hala ere, gure osasuna hobetzeko egin dezakegunaz jabetzea komeni da, horretan gehiegi ozpindu gabe dena den. Eta guzti hori aurrera eramateko borondatearen indarra edukitzea. Errazago da azaleko beste bide batzuk hartzea (kosmetika, gimnasioa, masajista, etab.), lehenago aipatu ditugun agindu horiei heltzea baino, dekalogoan aipatutakoak askoz ere merkeagoak eta epe luze-eraginkorragoak diren arren.

\* **Medikua. OEEko kidea**