

Kirola bai, baina neurritz

Munduko kirolari onenak ikusi ditugu uda honetan Joko Olinpikoe-tan. Gorputz ederrak eta osasuntsuak... osasuntsuak? Ez pentsa. Ikerketa ugari egin eta gero, atletek eta atleta ohiek era guztietako osasun-arazoak izaten dituztela baieztatu dute adituek.

Elite-mailarako entrenatzen direnek jasaten dituzten kalte ezagunak giharretako, hezurretako eta loturetako lesioak dira.

Atletek sindrome larrienak sistema kardio-baskularrean eta arnas

Eliteko kirolariak osasun-arazo ugari izaten dituzte; maiz ugai aparatuek ez ditu behar bezala bere zereginak betetzen, batez ere emakumeengan.



aparatuan izaten dituzte. Atletak bihotzekoak jota hiltzea ez da batere ohizkoa, baina aldiari behin gertatu egiten da. Jaiotzaz bihotzeko arazoak dituen atletak heldua denean arazo larriak izan ditzake goimailako lehiaketetarako entrenatzen bada.

Asma duten atletak ere, une larriak pairatu behar izaten dituzte; entrenamendu gogorrek gaitz hori areagotu egiten baitiete.

Emakumeen ugai aparatuen disfuntzioak ere ezagunak dira. Bizikletan, korrika edo arraunetan egiten duten eliteko emakumeen erdiak baino gehiagok hilekoan gora-behera handiak izaten dituzte.

Sistema immunologikoa ahuldua edukitzen dute atletak eta gripeak eta burutik beherakoak erraz eta maiz harrapatzen dituzte.

Kirolari bat baino gehiago aztoratuko genuen azalpen honekin; izan ere, ariketa fisikoa osasuntsua dela entzun dugu aspaldian. Osasunaren aurkakoa, neurritz kanpo kirola egitea da. Beraz, segi kirola egiten, bere neurrian!

Aspirina baino hobea

Aspirinak ehun urte daramatza merkaturan eta hainbat min eta ondoezen aurka erabili dugu. Sendagai salduenak eta maitteenak ordea, kalteak

ere sortzen dizkigu. Lehen urratsak ematea kosta bazaie ere, kalte horiek guztiak ezabatuiko dituen sendagaia 2000. urterako prest izango dela iragarri dute adituek.

Antiinflamatorioa da aspirina eta batik bat erreumaren aurka erabili da ehun urte luzez. Poliartritis eta artritis pairatzen dutenek ere ondo ezaguna dute aspirina. Sukarra, buruko mina edota hagineko mina gonbidatu ditugunean ere, laster irensten dugu aspirina.

Ezin izan ordea, sendagai miragarria. Aspirinak edo antzeko antiinflamatorioek kalteak ere eragiten dituzte. Batez ere urdaileko disfuntzioak sortzen ditu, ultzerak barne. Zenbait gaixok hemorragiak ere izaten ditu; aspirinak plaketen lana oztopatu egiten baitu. Giltzurrunak eta nerbio-sistema ere kaltetzen ditu aspirinak.

Bizitzaren keinua

Bizitza begetatiboa duten gaixoak begiak sarritan irekitzen eta mugitzen hastea, konortea berreskuratuko duenaren adierazle dela baieztatu dute britainiar adituek.

Gaur egun bizitza begetatiboa misterioa da ikerlari ororentzat. Lozorro gisako komandegoeraren eta konortearen arteko zerbait



Urteak egin ditzake gaixoak bizitza begetatiboan. Adituen iritziz, begien mugimenduak konortea berreskuratu egingo duela iragartzen du.

dela diote adituek. Gaixo horiek ez dute hitz egiten, ez eta mugimendurik egiten ere. Adituen ustez, "zuloan hondoratuta" dauden gaixoak dira eta begiak keinuka hasten badira, zulotik ateratzera (alegia, "iratzartzera") doazela esan nahi du. Estimulazioaren bitartez, begiak ireki eta mugitu egiten ditu batzuetan gaixoak. Badirudi eraginkorra dela estimulatzearen teknika hori; begiak askotan ireki eta mugitzen dituzten gaixoak "esnatu" egiten baitira.

Aurrerantzean, adituek zentzuak estimulatzearen bideari helduko diete; oraingoz bederen, gaixoak betirako lozorrotik ateratzeko itxaropen bakarra baita.

