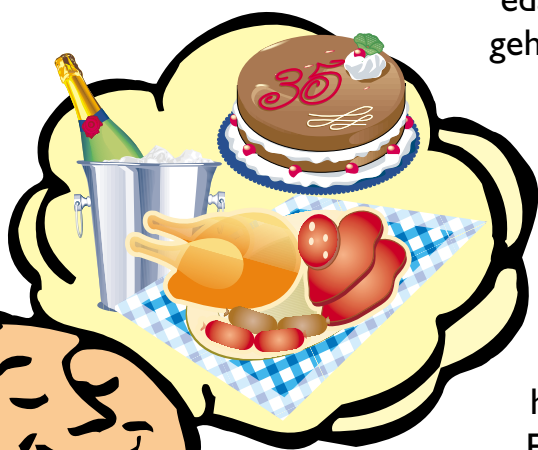


Gehiegikerien ondotik, zer?

Jabier Agirre*

Jaiak eta festak pasatu dira, lhauteriak ere atzean utzi ditugu eta Garizuman sartuta gaude jadanik. Ez daukat hemen “sermoi” itxurakorik egiteko asmorik, baina ukaezina da festa-giroan normalean

baino gehiago jan eta edaten dugula. Eta gehiegikeria horiek gorputzari kalte egiten diotenez, ikus dezagun nola konpon genezakeen pare bat hilabetetan (hasi Eguberrietan eta San Sebastianak tartean lhauterietaraino) neurritik kanpo ibiltze horrek gure gibel gaixoari emandako jipioia.



Tradizioak gauza ona dira, hasieran bederen, eta ez naiz ni festa horien kontra aterako, ezta gutxiagorik ere (neroni ere beste edonor adina pasatzen bainaiz neurritik horrelakoetan), baina orain, “kaltea” egina dagoenean, ikus dezagun zer egin daitekeen gorputza bere normaltasunera ekartzeko. Gehientsuenok kilo batzuk hartuko genituen, betekadaren bat edo beste, eta auskalo nola dauden gure azido uriko edo kolesterola. Horrexegatik, plan txiki bat jarri behar dugu martxan, alferrikako toxina horiek desagertarazteko. Nola lortu hori? Tratamendu naturala gomendatuko dizuet, astebetean edo asko jota hamar egunez aplikatzekoa, ez kiloak galtzeko helburuarekin, odola iragazi eta garbitu eta, bide batez, toxinak kanporatzeko asmoarekin bazik. Hasteko, mahaian esertzen garenean lasai ibili beharra dago, patxadaz eta inolako presiorik gabe jan eta ondorengo aholku hauei kasu eginez.

1. Prozedurarik suabeena eta ongien jasaten dena zelulosa gehiago ahoratzea da. Eta non aurkitzen da zelulosa? Hainbat berdura eta frutatan: haranak, melokotoiak, meloiak, lekak, porruak eta alkatxofak, adibidez, oso aberatsak dira. Geroxeago mintzatuko gara berriro ere frutei buruz, baina norbaiti fruta osorik jatea gustatzen ez bazaio, abantaila beretsuak lortuko ditu konpota edo pure moduan hartuz gero eta berdurak, berriz, zopetan.
2. Gorputza seko jota daukagu, gibela, adibidez, lanez gainezka; ahoa lehorra, mihia zuria eta espartuaren modukoa, sabela puztuta. Bestelako sintomak ere ager daitezke (astuntasuna, haizeak, goragalea, lozorroa, etab.) betekadaren arabera. Horri aurre egiteko hurrengo egunean aguakateak, tomate edo azenarioak, azelgak edo espina-kak, marrubiak (urtesaso honetan plazan edo azokan aurkitzen

badituzu, noski) kontsumitu behar dira, behazunaren kanpotarrea errazten dutelako.

Aholkua: otorduetako bat, afaria batik bat, entsalada berde batez (eskarola, letxuga, endibia, lekak, aguakatea, piperra, tipula, pepinoa eta espinaka) ordezkatu eta postre gisa, ahal izanez gero, piña naturala jan. Bestalde, hobe egun batzuetan gutxiago jatea, janariak ongi murtzikatuz, eta infusioak hartzea (kamamila, menda txortaloa, boldoa, azeribuztana, salbia). Bazkaldu osteko paseotoxoak ere liseriketa hobeto egiten lagunduko dizu.

3 Giltzurrunen iragazketa-lana estimulatu eta errazteko diuretikoak hartzea komeni da, baina ez kimikoak (botikak, alegia, horiek kontuz erabili behar baitira, beti medikuak agindutakoari jarraituz), naturalak baizik: barazkietan daudenak, buru-aza, alkatxofa, tipula, artoa, sagarrak edo meloia, adibidez, gorputzeko “kaineriak” garbitzeko oso aproposak dira. **Aholkua:** asteko afari batean hiruzpalau alkatxofa, tipula ertain bat eta porru-pare bat egosita. Horri oliba-olio tantatxo batzuk erantsi eta, berdurekin batera salda ere hartu. Diuretiko ezin hobea!

4 Larruazalean ekzema, urtikariak edo granotxoak agertu badira, ariketa fisikoa gehitzea komeni da, beti ere izerditzea areagotzeko asmoarekin. Larruazalean guante gogor samar batekin (zurdazko batekin, adibidez) igurtziak ematea ere oso egokia da, minutu batzuetan, dutxan gaudenean batez ere, eta horrek izerditzea ere eragingo du. Badira, gainera, arazo horiei aurre egiten lagunduko diguten frutak (laranjak, limoiak...) edo berdurak (azelga, buru-aza...) ere.

5 Egun batzuetan kendu jan-neurritik koipeak eta gantzak:

GEHEGIZKO KILO HORIEK “UXATZEKO”

Festak pasatu dira, bai, baina kiloak hortxe geratu dira: bizpahiru, gehiago ez badira, noski, baskulak edo galtzen kremailera errurik gabe bistararatzten dizkigutenak. Sobran dauzkagun kilo horiek sekula ez dira mesederako izaten eta, horregatik komeni da ahalik eta azkarren galtzea. Ez da z. borondate pixka bat jarriz gero.

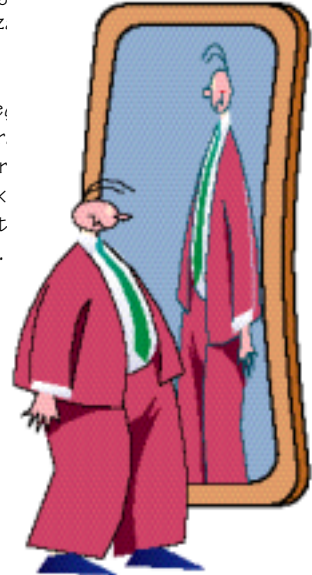
* Hilabetean edo, kaloria gutxiko erregimena e, entsaladak, berdurak, haragia plantxan, arr egosiak eta fruta naturala. Egunean otor ugari baina arinak egin, janaria ongi murtzikatu, mahaitik beti gose-apur batez jaiki et otorduetatik kanpo ur edo infusio ugari edan.

* Egin ariketa fisiko gehiago. Gimnasia joateko astirik ez edota kirol-zaletasun berezirik ez baduzu, ibili. Egunero 30-45 minutuko paseo bat, arin-arin eta oinetako erosoekin, 200-300 kaloria erretzeko modu erraza da.

* Afariren bat edo beste egiteko proposamena: yogur bat fruta-pieza pare batekin. Gero, goserik ez edukitzeko, ohera joan baino lehen infusio-katilikada eder bat hartu.

* Zuntzetan aberatsak diren jakiak kontsumitu (ogi eta pasta integralak, lekaleak —neurritz—, haranak, laranjak, etab.). Hesteak garbi-garbi edukiko dituzu horrela.

* Ez hartu frutarik bazkarian, postre bezala. Gorde ezazu gosarirako edo meriendarako.



margarinak, gurunak, maionesak, erreposterako produktuak, frijitutakoak eta errebozatuak. Gogorarazi beharra dago azken hauek hirukoiztu egiten dutela, gutxienez, janariak behar duen balio kalorikoa. Gainera, egunean bi litro edan beharko dira, ura edo infusioak. Baratzuria gordinik, odol-desintoxikatzaile bikaina da, baina jende askorentzat oso jaki gogorra eta astuna gertatzen da (potetsa eragiten du) eta horren ordez, eskarola, apioa, piña (baraurik) eta endibia erabil daitezke.

6 Nutrizioan adituak direnek gosari fuertearen garrantzia azpimarratzen dute, ondoren bazkari orekatua egiteko: berdurak eta arraina edo haragia plantxan, batik bat, aurreko egun (eta hilabeteetako) dieta kaloriko eta koipetsuen gehiegikeriak nolabait konpentsatzeko.

Aholkua: gantzak ere har daitezke, baina bereizten jakinez gero (adibidez, hobe izokina plantxan —honen gantza omega-3 azidoak direlako— arrautza frijituak edo patata-tortilla baino).

7 Goiz-erdiko edo arratsalde/iluntzeko “tripazorriak” direla eta, oso ohitura txarra da mokaduak jatea (pintxoak edo haiaiketakoa, edo auskalo zer, norberaren ohiturak pisu handia baitu kontu hauetan). Eta, gainera, horietan ahoratzen ditugunak ez dira batere egoiak izaten normalean: azeitunak, hestebeteak, gazta onduak edo era guztietako frijituak aperitibo gisa.

Aholkua: horien ordez gosari fuerteara egin edota afaria zaindu (koiperik gabeko salda beroa eta fruta, adibidez).

* Medikua eta OEEko kidea