

**DIETA EXPRESS? EZ, ESKERRIK ASKO**

**B**adator urteroko pisua galtzeko sasoia. Eguzkiaren izpiekin batera sortzen zaigu gorputza zaintzeko premia modukoa eta, horrekin batera, edozein modutan argaltzeko larritasuna, ondorio kaltegarriak ekar ditzakeela kontuan hartu gabe.

Hileetan edo urteetan zehar hartzen joan garen pisua galtzeko magia kontuak alde batera laga behar ditugu; lehenik eta behin, gorputzak bere funtzioak betetzeko elikagai mota ezberdinak behar ditu, mota guztietako osagaiak behar dituelako (karbohidratoak, proteinak, koipeak, bitaminak, gatz mineralak, ioiak, ura) eta, horiek lortzeko, dieta desorekatuak edo magikoak ez dira inoiz kontuan hartu behar, ez badugu gerora arazorik agertzea nahi: gabeziak eta elikadurarekin lotutako desorekak. Arazorik garrantzitsuenak gibel, guntzurrun eta tiroidearekin zerikusia dutenak dira.

Bigarren aholku gisa, "laguntza gisa" zerbait hartzeak ez du inoiz laguntzen gorputzeko gizena erretzen. Hori lortzeko metodo bakarra gorputzak berak bere koipe erretserbak erretzea da.

Pisua galtzea, soberan dagoenean, komenigarria da, baina ez da sekula osasuna arriskuan jarri behar. Baztertu ditzaun dieta express edo magikoak: denok gustura hartuko genituzke haiek agintzen dituzten emaitza bizkorrak, baina zorritzarekin ez dira luzarorakoak eta, gainera, kaltegarriak dira.

Egunero jan behar ditugu funtsezko elikagaiak, gure dieta orekatua izan dadin. Pisua dela eta ez dela, zaindu dezagun, behintzat, gure ondasunik preziatuena: osasuna.



*Silvia Zuluaga*

### NOLA DAKIT POLENARI ALERGIA DIODALA, HAU DA, POLINOSISA DUDALA?



Erreakzio alergikoak sudurrean eragina badu, handitzea sortzen du, doministikuak, hazkurea, kongestioa eta sudurrean oztupoak ezaugarri bezala izanik. Gainera, gehienetan konjuntibitisa, eta ahosabai-, eztarri- eta belarri-hazkurea ditu lagun. Sintoma multzo hau 'heno-sukarra' bezala ere ezaguna da.

Handitzeak biriketetan eragina izaten badu, eztula, arnasteko arazoak, bular-zapalkuntza eta txistu-hotsak sortzen ditu. Klimak, bestetik, eragina izan dezake polinosisaren sintometan. Euria eta lainoak daudenean, eta haizerik ez dagoenean sintoma alergikoak murrizten dira, polena ez baita mugitzen. Eguraldi bero, lehor eta haizetsua egiten duenean, berriz, polena gehiago mugitzen da eta sintoma alergikoak gehiago dira.

### HEIMLICH MANIOBRA, TRABATUTAKO AIREBIDEA IREKITZEKO?

Gogoratu behar da, lehenbizi, trabatutako airebideak irekitzeko mekanismo onena eztularen erre-flexua dela, beraz, hori badago, ez da bizkarrean inolako kolperik eman behar.

Istripua jasan duena gaztea edo pertsona heldua bada, bere atzean jarri eta gure besoekin inguratuko dugu, aidean altxatzeko egingo genukeen modu berean, bi eskuak bere zilborraren gainean kokatuz: behin horrela gaudela automatikoki bultzatzen hasiko gara, behin gorantz eta behin beherantz, traban dagoen objektua kanporatu arte.

Ume txiki baten kasuan, buruz behera jarriko dugu gure belarrien gainean, besaurrea azpian duela, gabardina bat edo jaka bat balitz bezala tolestatuta, eta



eskuaren ertzarekin kolpe azkar batzuk emango dizkiogu bere bizkarrean, sorbalda-hezurren artean juxtu-juxtu. Bularreko haurra balitz, hartu horkatiletatik eta zintzilik dagoela, buruz behera, eman kolpe suabe-suabe batzuk.



### MARIHUANA, ERAGINGARRIA MINBIZIAREN AURKA?



Rostock-eko (Alemania) Unibertsitateko Robert Ramer eta Burkhard Hinz-ek egindako ikerketa batek ondorioztatu du marihuanaren osagai aktiboek ez dituztela bakarrik minbiziaren aurkako tratamenduetako eragin sekundarioak murrizten, zelula tumoralen inbasioa ere sahisteko lukeelako.

Minbiziaren gaixo batzuentzako kannabiaren balio terapeutikoaren gaineko nabarmentasun zientifikoa gizar-tearen aurreiritziei gailendu zaie, eta Erresuma Batua bezalako lekuetan kimioterapia tratamenduetako eragindako gonbituak lasaitzeko merkaturatzen da.

Journal of Clinical Investigationen azaldu zenez, Madrilo Unibertsitate Konplutensean egindako ikerketa ba-



tek ondorioztatzen du kannabinoide batzuek minbiziaren aurkako eraginak dituela. Hauek diotenez, tetrahidrocannabinolak (THC), marihuana aktiboaren osagai nagusienak, tumoreen minbizi-zelulen desegitean eta murrizketan eragina izan dezake, batez ere burmuinean.

Seattle-ko Fred Hutchinson Minbiziaren Ikerketa Zentruan, bestetik, marihuanaren kontsumo handiak barrabiletako minbiziaren sorrera arriskua handitzen duela ondorioztatu dute ikerketa baten bitartez.