

Elikadura osasuntsuaren alde

Noizean behin, pisua galtzeko beste dieta miresgarri baten berri izaten dugu. Bere izen edo mezua erakargarriak izanda ere, osasunerako kaltegarriak diren ala ez galdetu beharko genioke geure buruari. Moda alternatiba guztiek era berdintsuan funtzionatzen dute, organismoa engainatuz: bide metaboliko arruntetik kanpora irtenda, koipe biltegiak erretzeko bide azkarragoa hartzen dute. Eta, modu horretan, pisua azkar galtzen da.

Sekulakoa izango litzakete osasunerako ondorio larriak saihestu ahal izango baziren: gibel eta giltzurrunen gehiegizko zama, hezurren desmineralizazioa, minbizi mota batzuen oinarri, ondorio psikologiko larriak... Gainera, une batean, gorputza (trikimailuaz jabetzen denean) bide arruntera bueltatzen da: ondorioari yo-yo efektua deitzen zaio (azkar galtzen dena azkarrago errekuperatzen delako).

lruzur-sistema horiek hainbat ezaugarri izaten dituzte: emaitza azkarrak agintzea (hilean 2-4 kg galtzea gomendatzen da), janari multzoren bat debekatzea, elikagai batzuen onurak handitzea, janari onak eta txarrak zerrendatzea eta jakiei aparteko ezaugarriak ematea, besteak beste. Elikadura osasuntsuen aldeko gomendioei aurka eginez, ez dute luzarorako soluziorik ikusten.

Nutrizio arloaren ezagutzan oinarrituta, pisua galtzeko eta luzaroan eusteko "truko bakarra" bizitza osasuntsua egiteko erabakia hartzea da: denetik jan (hori bai, neurrian) eta horri ohiko edo eguneroko ariketa fisikoarekin laguntzea. Horrela bakarrik lortu dezakegu azken helburua: bizitza kalitatearen onuraz gozatzea, orain eta etorkizunerako.



Silvia Zuluaga

ZERGATIK DA HOBEA AMAREN ESNEA



Gizakien esnea da ume batek har dezakeen onena, bere beharrianak asetzeko diseinatua izan delako. Jaiotze-berriaren beharrik beste edozein produktuk baino hobea asetzen ditu, guztiz gainera, 'elikatu-lotura-estimulatu-inmunitate' arloak erabat betez. Bestalde, amaren-esnea elikagai osoa da eta umeak bere bizitzako lehen hilabeteetan behar dituen mantenua dauka eta, gainera, euren proportzioak ahalbidetzen du bata bestearen gainetik ez egotea. Behi-esnea kontsumitzen dutenak, bestetik, deshidratatzeko, kalcio kopuru baxua izateko, diarreak edukitzeko, anemia jasateko eta dermatitis amoniakala izateko aukera gehiago dituzte.



BENETAN KALTEGARRIA AL DA KAFEINA



Kafearen osagai aktibo hau janari eta edari askotan dago, eta erdiko nerbio-sistemako droga estimulatzaile ezagunena da. Mundu osoko 60 landaretan aurki daiteke. Adituen berbetan euforia eta indar sententzia ematen du hainbat ordutan zehar burmuina estimulatzen. Ekintza intelektual eta sormenezkoa ere erretzen du. Gizartean, hala ere, badaude mito asko kafeinaren gainean, horietariko asko gezurrak direnak: kafeak digestioa egiten laguntzen du bazkalostean; neurrian hartuz gero, ez du eragin txarrik umeengan; haurdun dauden emakumeengan ez du kontrako eraginik sortzen, ezta emakortasunean ere; ez dago erlaziorik kafeina eta minbiziazko artean; kafeinak ez du adikziorik sortzen; eta tentsioa momentu labur batez igotzen badu ere, ez du bihotzeko emateko aukerak gehitzen, ezta gaixotasun koronarioak ere.

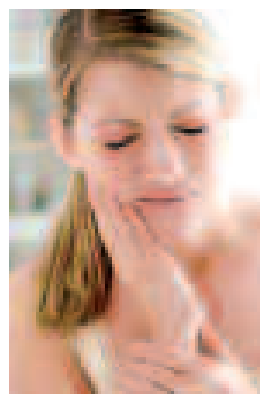


NOLA LASAITU DAITEKE HORTZEKO MINA



Hortzetako mina lasaitzeko ura, gatz, tomate-landarea eta azido azetilsalizikoa (aspirina) behar dituzu.

Ur taza batean gatz koilarakada bi egosi. Trapu bat busti infusioan eta bekokian kokatu aguantatu ahal duzun tenperatura handienean (ez badu funtzionatzen, trapu beroak eta hotzak txandakatu). Tomate-



landareren bat eskura badaukazu, hainbat hosto egosi eta aho-irauzketak egin infusio horrekin (ahalik eta beroen). Farmaziarik zabalik balego, analgesiko likidoa erosi eta algodoi puska batekin hortzean eman odontologora joan ahal izan arte. Bestela, aspirina zatitxo bat hortzean kokatu eta algodoiarekin estali. Berehala sentituko duzu lasaitasuna.