

## Erradikal libreak eta antioxidanteak

**M**usika talde bat? Mugimendu fundamentalista berri bat? Ba ez, erradikal libreak (edo askeak) eta antioxidanteak gure gorputzaren funtzionamendu arruntarekin lotuta dauden hainbat substantzia dira.

Bizitzarako behar diren jarduera guztietan (arnasketa, odol-zirkulazioa, digestioa...), erreazio kimikoen bidez etengabe sortzen diren zabor substantzia oxidantei erradikal libre deritzegu. Hala ere, ingurumeneko kutsagarriak edo hainbat elikagai (elikagai prozesatuak gehienbat) substantzia horien ekoizpena handitzen dute.

Oxidazio prozesua edo erradikal libreen sormena, jardunbide naturala, arrunta eta beharrezkoa denez, gorputzak berak ere euren aurkako hainbat substantzia ekoizten ditu osasun orekari eusteko: horiek dira antioxidanteak. Elikagai asko ere antioxidante ezberdin ugarien emale dira, barazkiak eta frutak bereziki (bitamina C, A, E, selenioa, flabonoideak...).

Neutralizatu ez diren erradikal libreek eragin onuragarriak dituzte bakterio eta birusen aurkako borrokan, sistema inmunitarioaren laguntzaile bihurtzen direlako. Soberan dauden hondakin horiek larregi direnean arazoak datoz, gaixotasunaren jatorri izan daitezke-eta. Erradikal libreen gehiegikeria saihesteko, haurtzarotik zaindu behar dugu gure bizimodua (elikadura orekatua, ariketa fisikoa egokia eta gure esku dauden arriskuak baztertuz) ahalik eta osasuntsuen eta bizi kalitate onenarekin heltzeko zahartzarora.



*Silvia Zuluaga*

### NOLA EMAN BOTIKA UMEARI, HONEK BOTAKA EGIN GABE



Gaur egungo botikek zapore goxoagoa badute ere, ume askori kostatu egiten zaie botika hartzea. Honako trikimailuak proba daitezke, baina beti ere sendagileari kontsultatuz, botikak eraginkortasunik gal ez dezan: botika eman aurretik hozkailuan gorde, hozak zertxobait kentzen duelako botikaren zapore txarra; zuku edo jaki bigunekin nahastu (haur txikien kasuan ez nahastu botika biberioan, dena edango ez balu botika ere ez lukeelako dena hartuko); xiringa bidez ematen badiogu, pixkanaka eman, masailero barruko aldean edo mingainaren atzeko aldean. Dena dela umeak botika hartu eta gero botaka egingo balu, ez eman botika gehiago, deitu sendagileari zer egin jakiteko.



### ZER JAN DEZAKET KOLESTEROLA JAISTEKO



Kolesterola ezinbestekoa da gure gorputzak behar bezala funtzionatzeko, baina osasuntsu egoteko tarte normalen barruan egon behar du. Kolesterol "txarra" eta "ona" ditugu; lehena altua izateak bihotzeko gaixotasunak izateko arriskua dakar, eta aldiz, onak arteriak babesten ditu. Jaten dugunak eragin zuzena dauka batean zein bestean. Adibidez, kolesterol altua badaukagu animalia-jatorriko elikagaiak ekidin beharko ditugu: haragia (gorria batik bat), arrautzak (zuringoa jan daiteke) eta esnekiak (gantzik gabeak jan daitezke). Kolesterol txarra jaisten lagunduko digutenak berriz: oloa, zahia eta zuntza duten zerealak; Omega 3 eta gantz-azidoa duten arrainak (izokina, sardinak eta atuna); intxaurrak, almendrak, hurrak; oliba-olioa eta estanol eta estanol erantsia duten elikagaiak (margarina, zukuak eta jogurtak). Jaten duguna zaintzeaz gain, ariketa fisikoa ere oso lagungarria da.



### EDOZEINEK EGIN DEZAKE TATUAJE BAT



Ez, batzuei kontrako erreakzioa egin dakiekelako tatuajeak gorputzean. Tatuajeak, piercing-ak bezala, ezin zaizkie adin txikikoei egin, eta kontraindikaturik daude diabetiko, haurdun eta dermatosi aktiboak dutentzat. Psoriasis eta liken planoak dutenek ere ez lukete egin beharko. Bestalde, hainbat botika bateraezinak dira tatuajeekin, adibidez isotretinoina (aknari aurre egiteko tratamenduetarako) eta antikoagulatzaileak (eragotzi egiten dute tatuajeak edo piercing-ak eragindako zaurien orbaintzea).

