

Gabonetako ospakizunak. SOS!!!

Badatoz Gabonak! Jesus jaio zela ospatzeko denbora izateaz gain, urtean zehar ikusi ez ditugun senitartekoekin elkartzeko garaia ere bada. Orain dela urte batzuetako poza eta alaitasuna, mahaiaren inguruan janari gozoak eta onak dastatzeko aukera izaten zena, azken urteotan gehiegikeriaren sinonimo bihurtu da.

Etetik etxera, menuek zenbait ezberditasun izaten dituzte. Baina, har dezagun etxe bateko menua argibide: hasteko, urdaiazpikoa, foie, fritoak, entsaladilla errusiarra, zainzuriak maionesarekin eta langostinoak; gero, marraskiloak saltsan; eta, gainean, kapoi errea okaran, sagar, orejoi, madari eta ardo gorriarekin egindako konpotarekin; postrerako, euskal tradiziozko intxaursaltsa eta mota ezberdinetako turroi, polboroi eta mazapanezko irudixtoak. Eta, hori irensteko, ardo eta xanpain ugari.

Betekada, bihotzerre eta ajeak harritzen gaituzte? Zer egin dezakegu gaitz horiei aurre egiteko? Ba, zorte onez, neguko sasoiko barazkiak erabili (porruak, azak, berakatzak, kipulak, gehienbat), sufredun substantsietan aberatsak dira eta; eurak laguntzen digute gehiegikerien bidez sortutako hainbat toxina eliminatzen eta gibelaren karga arintzen. Pres-tatu ditzagun, biharamunerako, porrusalda on edo berakatz zopa eder bat, eta, urarekin batera, gorputzari bere era onera bueltatzen lagunduko diogu.

Gabon gaua benetan zoriontsua izatearekin, ondorio txarrak ez ditugula nahi? Mahaitik jaiki ondoren damutu nahi ez badugu, utz ditzagun beste egun baterako marraskiloak edo mazapanak eta gehitu ditzagun postrerako fruta freskoak: mandarinak eta ananak, adibidez (ematen diguten freskotasuna gustokoa izango dugu). Gure gorputzak benetan eskertuko digu eta. Gogoratu dezagun ez dela geure bizitzako azkeneko ospakizuna; beraz, ez dugula gustoko dugun gutzia derrigorrez egun batean jan behar.

EGUBERRI ON!



Silvia Zuluaga
(CENTRO MÉDICO ÉIBAR
OSASUNDEGIako nutrizionista)

ZER DA ETA ZELAN AURRE EGIN ZORABIO ZINETIKOARI

Bidaiak egitean agertzen den aldi bateko ondoeza da. Kasu hauetan agertzen diren sintomak honako hauek dira: aurpegiko zurbiltasuna, gehiegizko listuketa, egonezina, aharrausiak eta goragaleak, honek gehienetak goitika ekartzen du. Egoera honen izen klinikoa zinetosia da eta mugimenduak sortutako edozein egoera izendatzeko erabiltzen da.

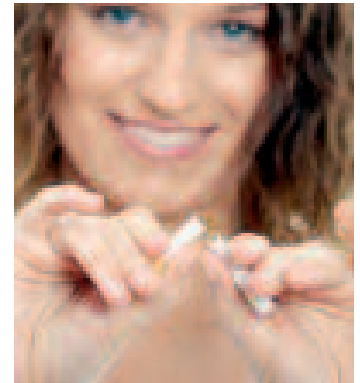


Tratamenduaren helburu nagusia, zinetosia prebenitzeko, medikamentu antiemetikoen erabilera datza, behin zorabioa garatutakoan ez baitute eraginik erakusten. Beraz, beharrezkoa da gaixoari prebentzio neurriei buruzko aholkuak ematea:

- Mugimendu gutxieneko lekuetan eseri (itsasontziaren erdialdean, hegazkinaren hegoen inguruan, autoaren aurreko aldean, eta abar.)
- Etxanda edo erdi-etxanda ipini
- Irakurketa ekiditu
- Ez begiratu objektu mugikorrei, ezta gertu daudenei ere; beti ere urruneko erreferentzi puntuei begiratu, ikusmugaren gainetik.
- Gehiegizko berotasuna ekiditu eta aireztapen egokia bilatu
- Bidaia egin aurretik ez edan eta ez jan gehiegi. Bidaia luze bat egin behar bada, jaki arinak eta likido kantitate txikiak hartu maiz.
- Geldialdiak egin ibiltzeko eta haize pixkat hartzeko.
- Umeen arreta bultzatu eserlekuaren posizioa igoz edo-eta jostailuekin entretenituz.



ZEINTZUK DIRA AZKEN ZIGARROA ERRE ONDOREN EMATEN DIREN ERAGIN ONURAGARRIAK



- 20 minutu pasa ondoren, nikotinaren eraginez igotako presio arteriala gutxitzen da. Bihotz maiztasuna eta gorputzeko tenperatura ez-erretzaile batenarekin konpara daitezke.
- 8 ordu pasa ondoren, CO-ren odol kontzentrazioa egoera normalera itzultzen da.
- Hurrengo egunean, infarto arriskua gutxitzen hasten da.
- 2 egun pasa ondoren, usaimena eta dastamena normalizatu egiten dira.
- 3 egun pasa ondoren, arnasketa hobetu egiten da (txirrinduan ibiltzea edo eskilarak igotzea errazagoa da).
- 3 hilabete pasa ondoren, odol-zirkulazioa hobetu egiten da eta biriketako gaitasuna %30 igo daiteke.
- 9 hilabete pasa ondoren, erretzailearen eztula deritzona desagertu daiteke.
- Urtebete pasa ondoren, bihotzeko gaixotasunak izateko arriskua erdira jeitsi da.
- Bi urte pasa ondoren, bihotzeko izateko arriskua maila normalera hurbiltzen da.
- Bost urte pasa ondoren, ORL-ko minbizia izateko arriskua erdira jeisten da.
- Hamar urte pasa ondoren, biriketako minbizia izateko arriskua ez-erretzaile baten berdina da.
- Hamabost urte pasa ondoren, bihotzeko gaixotasunak izateko arriskua ez-erretzaile batenarekin konpara daiteke.