

Osasuna

JABIER AGIRRE

Oinez ibiltzea, edonoren eskura dagoen terapia

ADIMENA erlaxatzen du, odol-zirkulazioa bizkortu, eta bihotz, birika eta hesteen funtzionamendua hobetzen du, muskuluetako mina arindu eta argaltzen laguntzen du, hezurak babestu eta gogo-aldarteak hobetzen du, hezur-haustura edo lesio baten ondotik susperraldia erraztu eta defentsak gehitzen ditu... Aipatutako horiek, eta baita gehiago ere, dira egunean 30 minutu pauso azkar samarrean ibiltzea bezalako ariketa errazak osasunari dakartzkion onurak. Hala ere, ordu erdi hori segidan edo jarraian egiterik ez bazenu, banatu itzazu ibilaldi horiek hainbat tarte edo unetan, eta horrek ere mesede eragingo dizu.

Ohitura osasungarri horren abantailak ahalik eta gehien disfrutatzeko, hona hemen gomendio erabilgarri batzuk:

- **Berotzea oso garrantzitsua da.** Hasteko, aurreneko bost-hamar minutuetan erritmo moteltxoagoan abiatu, muskuluak berotu eta mar-txa egokian jartzeko. Ondoren, bizkortu zure pausoen abiadura eta har ezazu erritmo konstantea. Azkeneko minutuetan erritmoa zertxobait moteltzea komeni da, eta amaitzeko luzatze ariketa batzuk egitea.

- **Oinetako egokiak aukeratu.** Zapata normalak edo kirol-oinetakoak direla ere, erosoak izan behar dute eta oinak haien formara behar bezala egokituta geratu behar du.

- **Postura egokia eta zuzena izan.** Saia zaitetz sorbaldak erlaxatuta eta bizkarra zuzen mantentzen. Muskuluek hobeto egingo dute lan, eta birikek aire gehiago hartu ahal izango dute. Zure pausoak orekatzeko, gorputz osoa mobilizatzeko eta baita kaloria gehiago erretzeko ere, ibiltzean atzean geratu den hankaren kontrako aldeko besoa aurreratu behar da. Eta oin bat lurretik jasotzean, aurrena orpoa jarri behar da lurzorua gainean eta oin-zola osoa gero, behatz-puntetara iristeko.

- **Esfortzua dosifikatu.** Pauso arinean ibili, baina gehiegi nekatu gabe, hatsa galdu gabe, arnasketa kontrolatuz betiere. Giltzadurak gehiegi ez kargatzeko, pauso labur eta ongi markatuak eman.



WWW.SCA.COM

Hiperaktibitatea, sormenarekin lotua

Arreta Gabeziaren Hiperaktibitate Nahasmendua (AGHN) daukaten heldu gazteek ohi baino sormen handiagoa daukate, AEBetan egindako ikerketaren arabera. AGHNdunek gus-tuko dute ideia berriak sortzea, baina ez dira hain onak hasitako lanei amaiera ematen. <http://ttiki.com/24012> (Gaztelaniaz)

Nano-partikulak, ihes-hoditik arnasbideetara

AEBetan, halaber, beste ikerketa batek demostratu du nola egiten dieten kalte gure arnas-aparatuko zelulei ibilgailuetako ihes-hodietatik jaurtitzen diren zenbait nano-partikulak. <http://ttiki.com/24013> (Gaztelaniaz)

Saguen ilea haztea eragiten duen botika aurkitu dute kasualitate bati esker

Estresak saguen hesteetan duen eragina ikertzen ari zirela, ilearen hazkundera suspertzen duen konposatu kimikoa aurkitu du ikertzaile talde batek. "Burusoil-tasunaren aurkako farmakoa agertu da ezustean", eta jite horretako titularrak zabaldu dira sarean. Guk, orrazia erostera lasterka joan baino, nahiago dugu zuhurrak izan. Momentuz, dakigula, saguengan... <http://ttiki.com/24014> (Frantsesez)

Unai Brea

Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16