

# Osasuna

JABIER AGIRRE

## Arriskurik gabeko uda urdailarentzat

UDA PARTEAN bero egiten du normalean, eta horregatik janari hotzak aukatzen ditugu. Fruta, izozki eta likidoen kontsumoa ere gehitu egiten da, neguko hilabeteekin alderatuz gero. Urte sasoi honetan elikagaien hotz-katean akatsen bat gertatuz gero, edo janariaren kontserbazioan edo garbiketan hanka-sartzeren bat eginez gero, oker horien eragina askoz ere handiagoa izango da, tenperatura altuek birusen eta bakterioen ugalketa bizkorra ekarriko baitute. Faktore horiek guztiak batera gertatuz gero, hesteetako narritadura oso erraz agertuko da, eta baita uda guztietan hain ohikoak diren kolitisak ere. Komeni da pauso erraz batzuk jarraitzea, udan zure urdail-hesteak behar bezala egon daitezen:

- **Baztertu otordu ugari eta astunak.** Murriztu koipe saturatuak eta frijituak, edari alkoholikoak eta gasdunak, kafeak eta esnekiak oro har.

- **Kontuz ibili janari minekin.** Zenbait espeziak, saltsak eta ongarririk koloneko eta hesteetako mukosak narritatu eta mintzen dituzte.

- **Egin zuntz ugari jan-neurria.** Elikagai integralak gai dira zure gorputza erregulatu eta babesteko, baita kolitis arriskua dagoenean ere.

- **Hoztu elikagaiak behar bezala.** Egoera onean mantentzeko, esnekiek, izozkiek eta zukuek batez



Udan, murriztu koipe saturatuak eta frijituak.

ere ez lukete hamabost minutu baino gehiago egon behar hozkailutik kanpo, kontsumitu aurretik.

- **Garbitu ondo frutak eta barazkiak.** Neurri hau oso garrantzitsua da, bakterioak eliminatu nahi badira.

- **Saiatu otorduen erritmo edo ordutegi finkoa egiten.** Etxetik kanpora gehiago irten arren, saia zaitez bat-bateko ordu aldaketa horiekin gorputza ez erotzen.

Udako trastorno horien sintomarik gogaikarriena beherakoa baldin bada ere, sarritan sabeleko mina, deshidratazioa, nekea, sukarra eta apetitu-galera ere agertzen dira kolitisarekin batera. Horrelakorik agertuz gero, eman atsedena zure digestio-aparatuari eta ez hartu solidorik 24 ordutan; hartu sueroa (botiketari salgai dago), indarberritzeko; ez egin kirolak edo ariketa fisikorik; ez jarri eguzkitan, horrela ez duzu deshidratatzeko arriskurik izango; eta zoaz medikuarengana, batez ere 24-48 ordutan ez baduzu onera egiten.

**Babeslea: iametza Interaktiboa**

ideia batetik errealitatera

  
 web garapenak

  
 multimedia

  
 aholkularitza

  
 edukiak

  
**iametza**  
 interaktiboa  
[www.iametza.com](http://www.iametza.com)  
 T.943 37 67 16

## Eskuko telefonoak, minbizi eragileen zerrendan

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) minbizi eragileen zerrendan sartu ditu maiztasun txikiko uhin elektromagnetikoak eta bat-batean mundu osoa asaldatu da. OMEk arrisku gutxiko faktoreen arloan sailkatu ditu mugikorak eta beste, baina hori nahikoa izan da hainbat sektoreren erreakzioa eragiteko, telefonia-enpresetatik hasita. Medikuek askok eta zientzia eremuko beste hainbat aholkariak ere berehala agertu dituzte zalantzak OMEk esandakoaz. Lotura honetan duzue Elhuyarrek bere webgunean argitaratutako albisteak.

<http://ttiki.com/28824> (Euskaraz)

## Amigdalak edo apendizak kentzeak bihotzeko gaitzen arriskua handitzen du

*European Heart Journal* aldizkarian argitaratu den lan batek dio 20 urtetik beherakoei amigdalak edo apendizak erabazteak bihotzeko gaitz goiztiarren bat izateko arriskua handitzen duela.

<http://ttiki.com/28825> (Frantsesez)

## Umetan musika ikasteak burmuina sendotu dezake

Kansas-ko Unibertsitatean (AEB) egindako ikerketaren arabera, haurtzaroko musika ikasteak adimena azkartzen du, baita epe luzean ere.

<http://ttiki.com/28826> (Gaztelaniaz)

*Unai Brea*