

osasuna >

Neguko hotzari aurre egiteko



Oraintxe da zure gorputza indartu eta sendotzeko unea, birus eta bakterioek bakean utz zaitzaten

JABIER AGIRRE

Termometroa jaisten hasten denean, hotzeria edo bestelako infekzioen bat harrapatzeko arriskua nabarmen gehitzen da. Bitaminek aberatsa den jan-neurria egiteak, hotzetik babesteak, gure etxea sarritan aireztatu edo egurasteak eta eskuak egunean hainbat aldiz garbitzeko gure sistema immunitarioari lagunduko diote halakoei aurre egiteko prest egoten.

Presta zaitez negurako

Jadanik hemen daukagu negua. Hotzak etorri dira, eta argi dago neguko eguraldiak birusen joan-etorria errazten duela. Izan ere, urte sasoi honetan gure defentsak gain behera egiten baitute. Aire hotzak, gainera, odol-hodiak uzurtatu egiten ditu, eta horren ondorioz gure sudurreko mukosaren irrigazioa zaildu egiten da. Eta, noski, birusen nahiz bakterioen sarrera nolabait eragozten duen hesi edo langa nagusiak ez badu behar bezala funtzionatzen...

Aurrekoa gutxi balitz bezala, giro itxiek, berogailuek sortzen duten aire lehorrak, temperaturen kontrasteak eta beste faktore batzuek egoera okertu besterik ez dute egiten. Baina, lasai, erremedioa ez da horren zaila, eta ondo-rengo neurri sinpleei esker, aire hotzaren kontrako borroka irabaziko duzu.

EGURASTU ETXEA. Kanpoan hotz edo euria dagoen arren, etxea egunero-egunero egurastu beharra dago, ordu laurdenean gutxienez. Horrela, zure etxea birusen eta bakterioentzat kultibo-bazka edo mauka ezin hobe bihurtzea saihestuko duzu.

KONTROLATU BEROKUNTZA. Gogoan hartu berokuntzaren aire lehorra ere kalterako izaten dela, arnas mukosak lehortu eta ahuldu egiten baititu. Arazorik ez edukitzea, ezte barruan tenperatura 20 °C-tik ez pasatzea gomendatzen da. Baina, hala ere, giroa lehor(regi) sumatzen baduzu, hezegailuren bat erabil dezakezu edo berogailu edo erradiadoreen gainean urez betetako ontziak jarri.

HOTZETIK BABESTEO ARROPA GERUZA DIFERENTEAK. Hotz handia dagoenean jertse lodi bat jantzi ordez, hobe izaten da hainbat jantzi diferente, finagoak izanda ere, bata bestearen gainean jarri babestea. Horrela, gorputzaren beroa hobeto mantentzeaz gain, arropa geruza bat edo gehiago kentzeko aukera izango duzu, giroko tenperaturaren arabera. Saia zaitez, gainera, ehun transpiragarriak jantzen, artilea eta kotoia, esaterako, eta arropa lasaiak eramaten, jantzi estuegiak odolaren zirkulazioa zaildu eta eragotz dezaketelako.

ESKUAK SARRITAN GARBITU. Neurri sinplea izanagatik ere, horixe da birusak eta bakterioak gugandik urrun mantentzeko gehien gomendatzen den aholkuetako bat. Eskuak baitira, hain zuzen ere, infekzio kutsagarriak transmititzeko bide usuenetako bat. Eskuak egunean hainbat aldiz garbitzeko, kalean ibili ondoren etxera gatozenean batez ere, nabarmen gutxituko du urte sasoi honetan hain ohikoak diren gaixotasun horietakoren bat harrapatzeko aukera.

SUDURRA GARBI MANTENDU. Ikusi dugu lehen ere sudurreko mukosa dela gorputzak kanpoko mikroorganismo inbaditzaileetatik babesteko duen iragazki nagusietako bat. Eta mukosa hori baldintzarik onenetan edukitzeko, egizu zintz sarritan, eta, muki ugari pilatzen zaizkizunean, garbitu itzazu sudurra gatz soluzioarekin (botikan lortuko duzu). Azken neurri hori bereziki baliagarria da umeekin, haurrak zenbat eta gazteagoak izan, orduan eta hotzeria harrapatzeko joera handiagoa izaten baitute.

DIETA BITAMINAZ HORNITU. Jan-neurri orekatua egitea da gaitz horiei aurre egiteko defentsa bikainak lortzeko har daitekeen neurri garrantzitsuenetakoa. Horrek ez du esan nahi gehiago jan behar dugunik, hobeto jan behar dugula baizik. Eta bitaminek ezinbesteko funtzioa jokatzeko dute hemen, batik bat C bitaminak (zitrikoak, tomateak, piperra,...), E bitaminak (zereal integralak, gari ernamaina, landare olioak), A bitaminak (arautak, esnekiak, mertxikak, gerezikiak, meloia eta abrikotak,...).

Bitaminaz gain, badira beste elikagai batzuk ere ahaztu behar ez genituzkeenak, mineralak esaterako: burdina (haragia, arraina, arrautzak), zinka (itsaski edo mariskoak, kuia-haziak, gazta onduak, lekaleak) eta selenioa (haragia, itsaskiak, zerealak, arrainak, arrautzak, etab), nagusiak aipatzearren.

Idea egokiak

■ **Dutxa eskoziarrak hartzea.** Alegia, dutxatzen ari zaren bitartean txandaka itzazu ur hotza eta ur beroa, zure ohitura eta erresistentzia mailaren arabera. Temperaturen kontrasteak odolaren eta linfaren zirkulazioa bizkortu eta gorputza indarbertitzen du.

Eskuak egunean hainbat aldiz garbitzeko gutxitu egingo du gaitz horietako bat harrapatzeko aukera

■ **Ondo egizu lo.** Egunero gutxienez zortzi ordu lo egiteak immunitate sistemaren martxa egokia izaten lagunduko digu.

■ **Kirola egin.** Aldian behin ariketa fisikoren bat egiteak (ibili, igeri egin, bizikletan ibili edo bakoitzaren gustukoa den beste edozein) indartsu egoten lagunduko digu, eta toxinak errazago kanporatuko ditugu. Eta urte sasoi honetan hain estimatuak diren eguzki orduetan kirola aire zabalean egiteko zortea izanez gero, eragin mesegarria are eta handiagoa izango da.

■ **Saihestu estresa.** Bizimodu urdu-riak eta erritmo gogorregiak immunitate sistemari erasan diezaiokete. Lasai ibili, beraz, eta uxatu gehiegizko kezka eta ardurak.

■ **Jo ezazu naturara.** Onena belarrak zerorrek bildu eta erabiltzea litzateke, baina hori egitea ezinezkoa den kasuetan, eta berezkoa ez bada ere, belar dendetan eta dietetika espezializatutako saltokietan sendabelarrekin egindako komposatuak eta osagarriak aurkituko dituzu, zure defentsak indartzeko (elorrria edo ezkaia, bakar batzuk aipatzeko).

■ **Janari minak jan.** Piperra bezalako osagai minek (kaiena esaten zaiona berezia da horretarako) berez estimulatzen dute sistema immunologikoa. Zure zopa eta gisatuei zapore biziagoa emateko erabil ditzakezu horrelakoak, edo baita kapsula dietetiko moduan hartu ere.

Ezinbesteko jakiak urte sasoi honetarako

Fruta eta berduetan aberatsa den elikadura orekatuak infekzioei arrakasta osoz aurre egiteko beharrezko energia emango digu. Eta hori lortzeko ondoko jaki hauek izango ditugu egokienak:

■ **Laranja, limoia eta kiwia.** C bitamina gehien duten frutak dira. Horien balioari mailarik handienean eusteko, gorde itzazu leku freskoan eta jan itzazu zuritu edo zukua egin bezain pronto.

■ **Piña edo anana.** Burdina eta potasio mineral gehien duen frutetako bat da, eta hori aski ez balitz, C bitamina ugari ere ematen digu. Haren azal lodiarri esker, elikagaiak baldintzarik onenetan mantentzen ditu. Zenbat eta helduagoa egon, orduan eta mesede edo onura gehiago.

■ **Lekaleak.** Udazken nahiz neguko sukaldaritzan gehien estimatzen diren osagaietakoak dira, ez alferrrik. Proteina, kaltzio eta B nahiz C bitaminetan oso aberatsak direnez, elikagai osoenetakoak dira.

■ **Aza.** Ordezkaezina neguko eltzeko eta babarrun janetan, berdura honek B bitamina ugari ematen digu, eta elikagai hori da defentsak gehien indartzen dituenetako bat.

■ **Baratzuria eta tipula.** Bere ekintza antiseptikoagatik, jatorri naturalen antibiotikotzat hartu izan dira barazki horiek. Zure jakiei gehituz gero, osasunean irabaziko duzu.



ERROTA
HORTZ KLINIKA

ZURE AHO OSASUNAREN ZAINTZAILEAK

Julian Apraiz, 1
01012 GASTEIZ
Tel.: 945 21 33 90
errotadental@euskalnet.net