

# Opor Osasungarriak IZATEKO LAU GAKO

## SAIHESTU BERO-KOLPEAK

Bero gehiegi dagoenean, tenperatura kontrolatzeko mekanismo termo-erregulatuak jartzen ditu abian gorputzak, baina, nolahi ere, horrek huts egin dezake eta bero-kolpea sortu. Hauek dira hipertermia arinaren sintomak: nekea, muskuluetako mina, buruko mina edo goragalea.

Horiek saihesteko, gogoan izan: hidratatuta egon, ordurik beroenetan irtetea saihestu, kolore argiekin jantzi eta burua estalita eraman. Udan dutxa hotz batekin amets egiten badugu ere, ez da halakorik gomendatzen, bero-sentsazio handiagoa ematen baitu.

*TIP: Saihestu eguzkitan jartzea egunaren erdiko orduetan.*

## HIDRATATZERA!

Organismoak ez du urik biltegitzen, egunero berriro eskuratu behar da galdutakoa. Guztira 2,5 litro inguru gorputzeko tenperatura erregulatzeko bizi-funtzioa betetzeko eta organo guztiak ondo egoteko.

Tenperatura altuak daudenean, aldian-aldian ura edaten saiatu behar da. Ura da aukerarik onena, baina fruta eta barazkiak ere har daitezke (angurria, tomatea edo anana, esate baterako), hidratatzeko baliabide ona baitira egarria dagoenean.

*TIP: Organismoak okerrago xurgatzen du ur oso hotza: hidratatzeko ahalmena handiagoa da 10-14 °C-tan.*

## ZAINDU AZALA

Eguzkiak bizitasuna eta umore ona ematen ditu, baina hainbat trastorno sorrarazten dituen faktorea ere bada. Eguzki-erredurak saihestu behar dira (gorri jartzea eguzki-erredura bat da); modu progresiboan jarri behar dugu eguzkitan, eta itzala bilatu intentsitate handieneko orduetan.

Etetik irten baino 30 minutu lehenago babes handiko eguzkitako kremaren geruza potolo bat ematea gomendatzen da, eta 2 orduz behin berriro ematea. Gogoratu behar da krema ematea paseatzera goazenean, edo lanera, edo erosketak egitera; ez gara hondartzan bakarrik jartzen eguzkitan.

*TIP: Ez ahaztu azalاک memoria duela!*

## BIZITZA-ERRITMOA MANTENDU

Oporretan funtsezkoa da benetan atseden hartzea eta lo egiteko ordutegiak mantentzea. Ordu berean lotara joatea eta jaikitzea, goizeko lehen orduetan eguzkitan egoten saiatuz gorputza martxan jartzeko, eta gogoan izan 30 minutu baino gehiagoko siestarik ez direla egin behar.

Garrantzitsua da gorputza mugimenduan mantentzea, iraupen luzeko kirolak saihesten ahaleginduz. Gehiegizko beroa edo zorabioak sentitzean edo kirolaren intentsitatea mantentzea kosta egiten dela sentitzean gelditzen saiatu behar da.

*TIP: Benetan atseden hartu eta lo egiteko zure ordutegia mantendu.*

