



Gorka Zozaia - @zotz_
Kimikaria

Burua hotz eta oinak bero



Neurrian, eguneko une batzuetan hotz apur bat pasatzeak onurak eragiten ditu. GAUR8

3 BEGIRADA:

Mantenduz gero, medikurik onenak txirotzen direla dio esaera teutoi batek. Antza herrialde hotz horietan bada neguan etxea fresko eta aireztatua mantentzeko ohiturarik, horrekin osasuna indartzen delakoa. Nik ez ditut lurralde eta kultura horiek apenas ezagutzen, baina eza-gutu izan dut ur hotzez dutxatzen denik, edota itsasoan egunero bainatzen denik, osasuna indartzeko propio egin gabe ere, hotzak on egiten dielako, edo gustukoa dutelako. Niri ere ez zait arrotza hotza. Egun bereziotan etxetik bisitan pasatu zaizkidanek, denek, nabarmendu didate hotz egiten duela ene kobazu-

loan -ni harrituta, berogailu eta jendeaz hemezortzi gradura arte igo-tzen baita normalean hamabi graduan izaten den egongela- eta ixteko leihoa, mesedez! Hain zuzen ere, pandemiarekin ikasi dugu leku itxiak partekatzeak elkarri gaixotasun birikoak kutsatzea eragiten duela, baina nola eragiten ote digu hotzak, bere horretan?

Udako berotan entzun izan genuen koronabirusak ingurune hotzak nahiago dituela eta bilaketa xume batean errinobirusak ere sudurreko freskuran biriketako berotan baino hobeto hedatzen direla irakurri dut. Mikroorganismoentzat ona dena, txarra da oro har gu bezalako makroorganismoentzat. Etxegabeak heriotzara eramaten ditu

hotzak zuriz jantzitako egun beltzok oroitarazten digutenez eta mendian sustoak izan dituztenek ere ederki jakingo dute izozteak eta hipotermia eragin ahal dituela hotz handiak. Neurrian, baina, eguneko une batzuetan hotz apur bat pasatzeak, buru-gorputzetan onurak eragiten dituela defendatzen dute askok. Hasteko eta behin, gorputzari shock hori eragitean nerbio sistema aktibatu eta berarekin metabolismoa azkartzen duelako, eta, horrela, zirkulazioa areagotzen da eta adrenalinaren ondorioz berehalako onurak senti daitezke. Shock egoera horren esperientzia errepikatuak, antza, antsietate eta depresioak eragiten dituzten estres egoerak hobeto kudeatzen lagun dezake gainera.

Zientziak alde edo kontra ezer gutxi esaten badu ere, zenbait ikerketak aditzera ematen dute immunitate sistemako zelula batzuk ugaritu egiten direla praktika hori denboran luzatzean. Eta, jakina, kutisa leun-leun izateko ere balio du!

Finean, konfort egoeratik lantzean behin irtetea da nire ustez baliolan jarri beharrekoa. Gure gorputzak ez dira sedentarismorako eginak eta nire ustez, os(ot)asunak ondo funtziona dezan, batzuetan egurra eman behar zaie buru-gorputzei. Ez da sufritu beharrik, bat-batean itsasoan bainatu edota ur hotzarekin dutxatu beharrik. Izan liteke dutxa ur hotzagoarekin amaitzea (30 segundo nahikoak direla ere frogatu da antza) edo beste barik kalera irten eta hotzari aurre egitea. Urrunago joan gabe, gaurko egunez Bilbon egin izan den manifestazio erraldoiaren orde herriz herri antolatatu diren mobilizazioetara joanez gaur arratsaldean. Hori bai, burua hotz izan arren, oinak bero-bero mantenduz! •