

Aurpegia osasunaren ispilu 2.mp3

Ane: Zuri txorakeriak irudituko zaizkizu, baina niri interesgarria iruditzen zait hau guztia. Aholkuak eta guzti ematen ditu. Adibidez, esaten du heste mehea zaintzeko ur gehiago edan behar dugula, eta jaki koipetsuak saihestu behar ditugula.

Dani: Aholku hori beste gauza askotarako ere ona da.

Ane: A! Eta jaki probiotikoak eta prebiotikoak jatea ere ona omen da heste mehea zaintzeko.

Dani: Eta zein dira jaki probiotikoak eta prebiotikoak?

Ane: Jogurta, kefirra, txukruta eta konbutxa probiotikoak omen dira, adibidez, eta prebiotikoak, ba, baratxuria, tipula, orburua, platanoa eta lekariak, besteak beste.

Dani: Jaki horietako batzuk jaten ditugu, baina besteak ez. Dena dela, gomendioak besterik ez dira.

Ane: Bai, jakina! Gibela zaintzeko jaki koipetsuak jateari eta alkohola edateari utzi behar diogula dio; horiek omen dira gibelari gehien eragiten diotenak.

Dani: Hori ba! Lehen esan dizudana: aholku horiek guztiak dira onak osasunerako.

Ane: Bai, Dani, badakit. Begira, urdailerako gauzarik onenetarikoak zuntza omen da. Hortaz, zuntza duten jakiak jatea gomendatzen du; adibidez, fruta, barazkiak eta haziak.

Dani: Oso ondo.

Ane: Eta, pankrea zaintzeko, oso garrantzitsua omen da jaki koipetsuak ez jatea, ur asko edatea eta zuntza duten jakiak jatea egunero.

Dani: Ikusten duzu! Gibela zaintzeko eta pankrea zaintzeko aholkuak berdintsuak dira.

Ane: Bueno, eta, bukatzeko, ugal-aparatua zaintzeko elikadura eta eguneroko errutina zaindu behar ditugula dio, batez ere loa, eta a! txarra da serieak ikustea berandu arte.

Dani: Falta zena! Hori jartzen du?

Ane: Kar-kar-kar! Ez, motel! Hori nik esaten dut. Ondo lo egiteko eta atsedean hartzeko, ohera lehenbailehen joatea komeni da, eta ez zuk bezala ordu txikitan serieak ikustea.

Dani: Aski da, Ane.

Ane: Lasai, Dani. Bukatu dut.