

Zoriontsuak izateko Mirariren aholkuak

Mirari Martiarena. NAIZ irratia

–Hobeto bizitzeko bederatzi ikerketa ekarri dizkizuet, hobeto bizitzeko, zoriontsuago bizitzeko... Zu ongi bizi zara, Oinatz?

–Bai. Ez naiz kexatuko.

–Ba, bederatzi aholku hauek eta gero, askoz hobeto biziko zara, eta eskertu egingo didazu, bai zuk, eta baita entzuleek ere, aholku hauek Kale Gorrian-era ekarri izana. Beraz, entzun ongi.

–Ikerketa zientifikoak?

–Bai. Eeee, gero, batzuk, eee, bueno ba, batzuetan unibertsitateen izenak-eta baditut, beste batzuetan ez, baina, adibidez, lehenengoan, ez dut horrelako ezer, baina goizetan zer da egin behar den lehen gauza zoriontsu izateko?

–Gosaldu.

–Ez. Tiranahiak atera. Tiranahiak, estiramenduak egin...

–A, a, estiramenduak... A, bai, e? Zoriontsu izateko?

–Baina, tiranahiak, hitz polita, Oiartzunen erabiltzen dena, estiratu esaten dena, alegia. Egun konplikatua badugu aurretik, denbora gehiago pasa tiranahiak ateratzen.

–Arnasketak, eta...

–Bai. Mindfulness eta halako zerak, baina, tiranahiak e, luzaketak egin, estiratu...

–Eta horrekin eguna zoriontsu hasiko gara.

–Hori da, eta, egun gogorra baldin badugu, ba, elkarrizketa pila bat aurretik eta... horrelakoak, ba, apunta!

–Zortzi ordu baino gehiago egin lo, bai.

–Zaila da hori, e, bizitzan...

–Bueno... Soufpaneko... esan dut ingelesa ikasi behar nuela... Bueno, unibertsitateko ikerketa baten arabera, gaueko hamaiketan lotara joan eta goizeko zortzietan esnatzen direnak zoriontsuagoak dira. Bederatzi orduz lo egin, baina hamaiketatik zortzietara. Goizeko seietan sartu behar duzula lanera? Ba, nagusiari esan, aizu, sentitzen dut, baina, zoriontsua izateko, zortziak arte ez naiz esnatuko. Ikerketa horren arabera, gainera, goizean esnatzen direnak edo goizean goiz esnatzen direnak edo lotara goiz joaten direnak baino diru gehiago irabazten dute, eta ikerketa honetakoak inteligenteenak, listoenak, zortzietan esnatzen omen dira iratzargailurik gabe.

–Bueno, bueno... klaro, bederatzi ordu lo egin eta gero... Zortzietan esnatzeko beranduago sartu behar da lanean, e? Ez da erraza izaten...

–Ba, akordio batera iritsi... Tristuraren kontra, egunean, bi kafe, Oinatz, egunean, bi kafe. Jakina da kafeak energia ematen duela, baina, jaun-andreok, tristuraren kontrako arma bikaina da. Hori dio, behintzat, Harvardeko unibertsitateak, egunean bi eta lau kafe hartzeak problema emozionalen prebentzioan laguntzen du, noradrenalina, serotonina eta dopaminaren produkzioa estimulatzeko dituelako.

–Bueno, bueno. Esaten da, ba, kafea ez dela oso ona, eta hola, baina bueno...

–Tentsioa altu duzula? Lasai, medikuari esan tentsioaren pastilla jartzeko, bai... Gure lagun baten osabak hori egiten zuen, egunean bost-sei kafe hartu, eta lasai, tentsioaren pastilla hartzen dut nibelatzeko, bai, erregulatzeko... Kafea gustatzen ez zaionarentzat, ba, tea edo txokolate beltza proposatzen dute Harvardeko lagunek.

–Ongi, ongi, bale, bale...

–Horixe beste bat. Goazen aurrera. Zein da sexurako ordu onena? Zein dela esango zenuke, Oinatz?

–E... gaua izango da, ez? Edo ikerketak justu kontrakoa esango du, goiza esango du.

–Bai. Entzun izan dugu, edo, ikerketen arabera, sexu onena goizetakoa dela, testosteronaren mailak oso altu egoten direlako goizetan, jaiki berritan, gainera, kezka gutxiago izaten omen dugu, eta horregatik gozatzen omen dugu sexu-jolasean hainbeste, ba, esan bezala, goizetan, baina ez goizetan edo edozein ordutan...

–Zortziak eta gero izango da.

–Ez, bostak eta berrogeita zortzian, *British Medical Journalen* arabera.

–Goizeko bostetan?

–Bai, bostak eta berrogeita zortzi, seiak hamar gutxitan. Eta jendeak pentsatuko du, hau erraz ari da, bostak eta berrogeita zortzian... klaro, klaro... bakoitzak egin dezala ahal duena...

–Alarma jarrita...

–... eta ahal duen bezala, eta ahal duenarekin... Lehen aipatutako ikerketaren kontra joan liteke hau. Esan dugu, hamaiketarik zortzietara lo egin behar bada, baina, sexu-jolaserako ordu onena bostak eta berrogeita zortzi baldin bada, ba, bueno, hor oreka bilatu beharko da. Egunero aritzeko zortea duena, ba, zoriontsuagoa izango da, tarteka egiten duena... bueno... Gero, imajinatu, parrandan zaudela eta bostak eta berrogeita zortzi minutu direla, gaupasaz... Ez dakit orduan ba momentu egokiena den... *British Medical Journal*, hori aztertu al duzue?

–Auskalo zein dagoen horren atzetik, e? Jakin ezazu...

–Eta, lotarako, galtzerdiak. Zoriontsu izateko, lotarako galtzerdiak, loa suspertzailea, berritzailea izan dadin.

–Hori zer, hori ere *Britishek* esan du?

–Ez, hau, lotarako erreminta perfektuak direla galtzerdiak dio *National Sleep Foundationek*. Bai. Hanka hotzak berotzeaz gain, dio, buruari seinale bat iristen zaiola lotarako ordua datorrela, hanketako zainak dilatatzen hasten dira, eta hankak berotzen dituzte, eta tenperatura hori gorputz guztira hedatzen da, eta beste ikerketa batek dio lehenago hartzen dugula lo hanka beroekin hotzekin baino...

–Hori hala da.

–Hori egia da. Hori *National Sleep Foundationek* esan gabe ere, bagenekien; beraz, bueno, ba, lotarako, galtzerdiak.

–Bale, bale, galtzerdiak, ondo.