

Medikuaren oharrak

Ekaitz: Bueno, ba, hori herrialde askotan gertatzen da: bidaiariaren beherakoa esaten zaio.

Izaskun: Bai, eta horretaz hitz egiteko, Ainara Eskutxuri medikua gonbidatu dugu. Arratsalde on, Ainara!

Ainara: Arratsalde on.

Izaskun: Zer egin dezakegu kanpoan gaudenean ez gaixotzeko?

Ainara: Ba, badaude arau orokor batzuk: adibidez, ez da komeni elikagai gordinak jatea.

Izaskun: Orduan, ezin dugu frutarik jan?

Ainara: Bai, bai, noski! Baina komenigarria da zuritzea. Izotzarekin ere kontuz ibili behar da: hobe da edariak izotzik gabe hartzea.

Ekaitz: Eta botilakoak badira, hobeto, ezta?

Ainara: Bai, hori da. Eta eskuak ondo garbitzea ere oso garrantzitsua da.

Izaskun: Oso ondo, Ainara, eskerrik asko! Baina hala ere gastroenteritisa hartzen badugu, zer egin behar dugu?

Ainara: Bueno, ba, oso garrantzitsua da gatzak berreskuratzea.

Ekaitz: Horretarako ona da kirolarientzako edariak hartzea, ezta?

Ainara: Ez, ez da egokia horrelako edariak hartzea. Batzuetan, okerrago jar zaitezke edari horiekin.

Izaskun: Hara! Baina azukrea hartzea komeni da, ezta?

Ainara: Ez, ez! Azukrea jatea txarra da kasu horietan.

Ekaitz: Orduan, zer hartu behar da?

Ainara: Ba, onena da farmaziara joatea eta serum fisiologikoa eskatzea. Etxean ere egin daiteke.

Izaskun: Ajam.

Ainara: Eta gomendagarria da poliki edatea, pixkanaka-pixkanaka.

Ekaitz: Ados! Eta gero, arroza, ezta? Osoa bada hobeto, garbiagoa delako, ezta?

Ainara: Ez, beherakoa eduki ondoren, ez da komeni arroz osoa jatea: zuria jan behar da. Bestela, kaka gehiago egingo duzu!

Izaskun: Ene, eskerrak etorri zaren, Ainara! Blogean idatziko ditugu zure ohar guztiak. Eskerrik asko!