

BARAUA

"Elikagaiek susperraldian indartu egiten dute, gaixotasunean ahuldu"

Atsotitz Hipokratikoa

ZERGATIK BARAUA?

Baraua gizadiaren egunerokoaren parte izan da betidanik, errito uneetan bereziki. Garizuma, garai haietako oroitzapen bat besterik ez da. Lurra, fruta eta barazkiez biluzien agertzen den garaian hain justu. Hori zen baraua egiteko une egokia. Neguko "despentsak" hustu eta lurak oraindik bere lehen fruituak eman ez zituenea.

Baraua gorputz garbiketa, deskontaminazio mental eta argitasun izpiritual gisa erabili da beti.

Pedro Lain Entralgoren hitzetan, Medikuntzaren Historia eta Antropologia medikoan aditua: "XIX. Mendearen hasieran... garai hipokratikoetatik indarrean, gaixotasun akutueta elikadura murrizteak araua izaten jarraitzen zuen..." (Historia de la medicina, pág.534. P. Laín Entralgo. Masson Salvat).

Gaez, atsedean hartu, lo eta barau egiten dugu. Egunez gure energia esna-aldi ekintzean, mugimenduan, lanean, gure arazo emozionaletan, gure pentsamenduetan... gastatzen dugu. Gaez gorputzak atsedean hartzen du eta atsedean eta barau ordu horietako energia guztia, egunean zehar gastatutakoaren sendatze, kanporatze eta leheneratzera zuzentzen du. Gorputza gastatu eta deuseztu egiten da egunez eta indarberritu gaez. Gauean zehar, indar sortzaileek organismoa leheneratu eta berreraikitzen dute.

Beren prozesu metaboliko eta hazkuntzazkoetan energia asko behar duten haur txikiek, lo asko egiten dute. Gorputzak gaueko atsedenean egunez gastatu eta "gaixotzen" duguna osatzen du, eta denboraldi honetan gorputzak fisikoki hartzen du atsedean eta baita fisiologikoki ere. Baraualdi bezala ezagutzen dugun eta gosariarekin (des-ayuno) amaitzen den prozesua azken hau.

Gaez lan gehiago egiten dute desintoxikazio eta leheneratze indarrek, egunean zehar, indar organikoak beste ekintza batzuetan jartzen dute arreta: mugimendua, lana, inguratzen gaituen munduarekin harremana, gainerakoekin harremana (sexu harremanak barne).

Barauaz hitzegiten dugunean, **ura edanez**, beste elikagaien ingestiorik gabe, mantentzen garen garaiari buruz ari gara. Ez dezagun ahaztu, hala ere, ura "elikagai" modu bat dela.

Fruta edo zukuekin mantenduko bagina zuku edo fruta dietez hitzegingo genuke. Eta fruta eta entsaladekin (barazki gordinekin) mantentzen bagara, elikagai gordinen dietaz hitzegingo genuke.

BARAUA PUNTU PUNTUAN JARTZEKO

Organismo osasuntsuak, zenbait egun edo asteetan, beharra dela eta elikagai gabe dagoenean, estuasunetik ateratzen laguntzen dioten beharrezko erreserba nutritibo gordailuak ditu beti.

Baraualdian zehar, azkartasun eta eraginkortasun handiagoarekin sendatu eta normalizatu dezake organismoak bere burua. Hondakin eta substantzia toxikoen kanporaketa eta ehun eta organoen konponketetako atzerapenetan eguneratu egiten da.

Barauarekin gorputzak ez dio elikatzeari uzten, bere erreserbez elikatzen baita. Bere berezko barruaz elikatzen da. Gorputzean metatutako erreserbak dauden bitartean **barauaz** hitzegiten dugu. Erreserbak amaitzen direnean, gorputza zati eta organo bizenak liseritzen hasten da. Aldi hau **ahidura** (inanicion) bezala ezagutzen da. Ahidura ez da gutxi gora-behera gorpuzkera normala duen pertsona batetan laugarren astea baino lehen agertzen. Gaixotasun edo anorexia prozesu bat dela eta "zimelduta" dauden pertsonetan ahidura aldia lehenago agertzen da adibidez.

Oso gutxitan ematen dizkiogu oporrak liseri aparatuari. Liseri organoak lanez gainezka egoten dira gehiegizko elikadura desegokia dela eta. Baraua liseri organo guztiei, gibela eta area barne, "oporrak emateko" modu egokia da.

Animali eta haurrak senaz egiten dute barau, jateari uzten diote beren energiak **desintoxikazio** eta **harremanetan** beharrezkoak direnean. Gaixotasun eta istripuetan barau egiten dute.

Desintoxikazio krisi bat (gaixotasun akutua), min fisiko bat eta pertsona heriotzatik gertu dagoenean ere, barau egiteko uneak dira. Momentu hauetan sarri, ez da jateko gogorik izaten, apetitua galtzen da. Pertsonak okadak ere paira ditzake. Gorputzak janaria baztertzen du eta jaten baldin badugu, sufrimendua handitzen dugu.

Naturan, eremu basatian oso arruntak dira baraualdiak. "Une bat dago gauza bakoitzerako, momentu bat jateko eta momentu bat barau egiteko". Ibernatzan duten animaliek (hartza, marmota, muxarra) aldi luzeak pasatzen dituzte elikagairik irentsi gabe, zelula, ehun eta organoetan pilatutako substantzia nutritiboak asimilatuz bakarrik.

Haziak beren erreserbak asimilatzen dituzte udaberrian ernamuindu edo hozitzeko. Barauan autolisia gertatzen da, gorputza bere erreserba propioez elikatzen den prozesua.

Dirudienaren aurka, barauan ez da goserik pasatzen. Barauan dauden pertsonak aholkatuz urte asko pasa, eta ez dut pertsonak gosea pasatzen duenik ikusi. Gosearen sentrazio fisikoa mantentzen denean, ez du ordu batzuk besterik irauten. Gutxitan irauten du 24 ordutik 36 ordura bitarte gehienez. Gorputzak bere baliabide koipetsu handietara jotzen duenean gose sentrazioa desagertzen da.

Aurrerago ez dago baraualdian gose sentrazioerik, nahiz eta zenbait pertsonak "gose psikologiko" gisako bat sentitzen duten. Gainera, nahiz eta gezurra diruden, bestek jaten ikusiz, janari edo errezetez hitzeginez gozatzen duen pertsona asko dago. Dena pertsonaren izakeren menpe dago, baita alde zurreratik jarrera eta baraua egiteko arrazoien menpe ere.

[BARAUERAKO AHOLKUAK](#)

Baraua egiten duen pertsonak, atsedean hartu behar du kanporaketa prozesuan eta organismoa egunean jartzean, ahal den energia kopuru handiena libre egon dadin. Bizirik dagoen guztiarekiko gaur egungo ikuspegi mekanizista delarik ere, giza organismoa ez da makina bat eta autobirsorkuntza eta autosaketarako gaitasun guztiak ditu.

Zauri bat bera bakarrik orbaintzan da; hezur hautsia, bere lekuan baldin badago, bi aldeetatik soldatzen da, haurtxo baten gorputzak "badaki" nola garatu bere jakinduriak gidatuta, nola egin inork azaldu beharrik gabe. Organismo biziak autoerregulazio gaitasun handia du, bai osasunean bai gaixotasunean.

Atsedean eta barauaren edo **atseden fisiologikoaren** bidez, energia aurrezten dugu eta energia hau osaketara bideratzen da. Barauan, gorputzak ez du elikagaien liseriketean eta asimilazioan energiari gastatu beharrik. "Aurre liseritutako", asimilatutako eta gorputz osoan, (gibel, gantz eta muskuluetan bereziki) erreserban dauden substantzietatik erauzten du energia.

Energia aurrezte honek, gorputz inteligentzia edo inteligentzia somatikoak, gorputz "garbiketa" eta aldatutako guneen osaketa lana martxan jartzea dakar. Gorputzak baraualdian **"konponketak direla eta itxia"** txartela jartzen du. Kanporatzeko unea da ez elikatzea.

Garrantzitsua da baraua egiten duena lasai, erlaxatuta eta ahal bada, naturarekin kontaktuan egotea, hortaz ere elikatzen baikara. Elikagaia ez da jaten duguna bakarrik, naturako lau elementuak ere badira. Denek behar dugu naturarekin kontaktua (asteburuetan besterik ez bada), ura, airea eta eguzkia. Pertsona bat zenbait aste egon daiteke jan gabe, egun bakar batzuk edan gabe eta segundu batzuk besterik ez arnastu gabe. Honek, ura eta airea baraualdian ezinbestekoak direla adierazten digu.

Gelako leihua irikita edukitzea gomendatzen dugu arnasketa bidez kanporatutako substantzia lurrinkor eta toxikoak berriz ez arnasteko.

Ura ezinbestekoa da baraualdian, gorputzak ura behar du bere prozesu metabolikoetako ibilgailu gisa, eta baraualdian zehar urak kanporatzen eta organismoa garbitzen laguntzen digu. Baraua egiten duen pertsonak kontu handia izan behar du ura edaten. Segurtasun neurri on bat egunean gutxienez litro bat ur edatea da. Gehiegi edatea ere ez da ona, giltzurrunak gainkargatu baititzakegu kanporaketa prozesuak motelduz. Baraualdiaren hasieran, organismoan likidoak atxikitzen dituzten pertsonak, apenas edukitzen dute egarririk, beren gorputza urez betetako potin (botijo) bat baita. Nik neuk, litro erdia gainditzea gomendatzen dut eta segurtasun neurri gisa litro bat ur neurri egokia da.

Noski, ezinbestekoa da baraua aholkularitza eta kontrolpean egitea. Bi edo hiru egun baino gehiagoko barau batean, beharrezkoa da barauaren kontrolean aditua den sendagile batek zainduta egitea. Gaixo batek, aditua den sendagile baten zaintza zorrozpean egin behar du beti baraua.

Baraua gauza naturala da, baina bere sintomak interpretatu eta itzuli ahal izateko ikasi behar den "hizkuntza" berri bat da. Barau arruntak orokorrean sintoma arinak baino ez ditu ematen, baina gorputzak zer adierazten digun jakin behar da. Sendagaiak hartzen

dituen pertsonak, ezin ditu sendagilearekin kontsultatu gabe eten. Sendagairik hartu ez duten pertsonak askoz lehenago erantzungo diote barauari emaitza hobek eskuratuz.

Baraua gomendatzen ez den kasuetan, fruta edo elikagai gordinekin (fruta edo entsalada) dieta bat egin dezakegu kanporaketa prozesu gisa. Pertsonak baraua egitean atsedean hartu ezin badu, hobe da fruta edo entsaladekin mantentzea edo noizbehinka otorduren bat ez egitea, zuku batez, fruta batzuez edo entsaladaz ordezkatzuz.

Barau egitean gomendatzen ez den egoera gutxi daude. Batez ere oso zabalduko zenbait minbizi (bereziki gibel edo giltzurrunetakoan, gaitasuna murriztuta edo deuseztuta duten desintoxikazio organoak izateagatik), tuberkulosi barreiatuan, bihotzeko gaixotasun egiazko eta larrietan... bezalako gaixotasun larrietan.

KANPORAKETA

Zelulen funtzioaren hondakinak kanporaketa organoen bidez kanporatzen dira, normalean aipaturiko organoek neutralizatu eta transformatu ondoren. Kanporatzeko gaitasun hau handitu egiten da barauarekin, energia guztia garbiketa funtzio horretara bideratzen da.

Organismoak, hain zuzen, bere garbiketan halako atzerapen bat darama beti eta barauaren bidez "egunean" jartzen da.

BARAUAREN ONURAK

Ongi gauzatutako baraua, egiazki eraginkorra da gorputzari "errepaso" bat emateko.

Eta nola sendatzen da gorputza? Gorputza, bere sen somatikoak gidatuta, bere energia behar handieneko guneetara bideratzen du. Nik ez dakit buruz une honetan nola funtzionatzen duen nire bihotzak edo nire birikek, baina badakit baldintza posible onenetan egiten dutela. Modu berean sendatzen da gorputza sendagile onenek ere nola gertatzen den apenas jakin gabe. "Barne sendagileak" beharrezko prozesu guztiak gidatzen ditu hori lortzeko.

Giza gorputza hain konplexua da, ezen onena ahalik eta gutxien esku hartzea den. Ordenagailu baten matxura konpontzen saiatzen bagara eta informatika ezagupen askorik ez badugu, matxura handiagoa eragingo dugu. Bada, azken belaunaldiko ordenagailu bat baino askoz konplexuagoa da giza organismoa. Gero eta gehiago esku hartu, gero eta handiagoak izango dira matxura aukerak. Batez ere bere osatze gaitasuna errespetatzen ez badugu.

Gorputzak bere oreka, edo gorputz fisiologiari buruz egindako ikerketek aipatzen duten barne *homeostasia* bilatzen du. Eta inteligentzia somatikoak berak edo iraupen senak gidatuta egiten du. Baraua, gaixotasunean galdutako barne harmonia bilatzeko bitarteko onenetakoa da.

Baraualdian zehar gorputzak ez du ezinbestekoa zaion ezer galtzen. Baliagarria ez dena, gehiegizko gantza, bakarrik galtzen du, odol hodian pilatutako kolesterola eta urtetan zehar gorputzean metatutako substantzia toxiko eta hondakinak barne. Bizi organoak bere horretan geratzen dira. Pertsona bat ahiduraz hiltzen denean, ez barauagatik, 40 edo

50 egun baino gehiago igaro eta gero bizi organoek bihotza eta garuna kasu, alteraziorik gabe jarraitzen dute, bere pisuaren %3a bakarrik galtzen dute eta bizi substantzietatik gramo bat bera ere ez.

Orokorrean, gaixotasun guztietan egiten du mesede barauak. Nahiz eta egia esan barauak ez duen ezer sendatzen. **Gorputza da**, barauaren prozesuan **sendatzen dena**. Organismo biziak autoosaketa gaitasuna du, natura osoaren osaketa eta birsorkuntza gaitasunaren parte bezala. Gizakiak sortutako hondamen ekologikoak direlarik ere, birsorkuntza gaitasuna bere horretan mantentzen du eta ez hori bakarrik, baizik eta jaten ematen digu. Naturak, maitasun ekintza handi batean, jaten ematen dio hondatzen duenari.

Garrantzitsua da barau batek ezer egiten ez duela konturatzea. Jada bertan eta organismo barruan aktibo dagoen osatze gaitasunari, bere lana egiteko aukera hobea aurkezten zaio pertsona baraua egiten ari denean. Janaririk irensten ez denean, bere energia kanporaketa eta birsorkuntza zelularrera bideratzen du, horrela desintoxikazio organoen gainkargaren ondorioz kanporaketan atzeratutako denbora berreskuratzea ahalbidetuz.

BARAUAN AGER DAITEZKEEN SINTOMAK

Barauaren egun okerrenak, alde handiz, bigarren eta hirugarrena dira. Hortik aurrera, sintomak normalean desagertzen joaten dira, oso modu azkarrean gainera. Barauaren hasieran desintoxikazio sintomak nagusitzen dira. Lehen barau egunek igarotzean, batzutan nahiko desatseginak diren desintoxikazio sintomak txikiagotu egiten dira birsorkuntzari leku egiteko. Barauaren hasieran kanporaketa nagusitzen da, amaieran ordea birsorkuntza.

Buruko mina

Buruko mina, normalean ordu batzuk irauten dituena, eta pixka bat gehiago gutxitan luzatzen dena, oso sintoma ohikoa da, zefalea edo migraina (buruko mina) aurrekariak dituzten pertsonengan bereziki. Buruko min hau kafea uzte, elikadura osasuntsu bat jarraitze edo atsedean hartze soilarekin ager daiteke. Jende askok edukitzen ditu desintoxikazio sintomak aste buruan zehar atsedean hartzen duenean edo beren oporrak hasten dituztenean. Gorputzak atsedean hartzen duenean ez du hainbeste energia gastatzen kanporantza (lan fisikoa edo mentala, kezkak,...) eta barneratutako energia hori kanporaketa, desintoxikazio eta birsorkuntza prozesuetara zuzentzen da eta desintoxikazio sintomak agertzen dira.

Barauean, elikagaiak liseritu edo asimilatu behar ez izanagatik gorputzak aurrezten duen energia barneratu egiten da. Eta horrekin organismoaren autoosaketa prozesuak jartzen dira martxan. Barauean sintomak agertzen dira; ez gaixotasunaren txartzearenak baizik eta osaketarenak.

Ahoa

Kanporatutako listu kantitatea txikitu egiten da eta ahoa lehor sentitzen da. Neutro edo pixkat azidotzeko joera du eta ez du bere ohiko alkalinitatea berreskuratuko berrelikadura unera arte.

Mihia zuri, oso zuri edo kargatua (latza), batzutan horizta bihur daiteke eta ahoa oretsua. Mihian "orbanak" agertzen dira batzutan, mapa geografiko formako mihia bezala ezagutzen dena. Zapore txarra dago ahoan. Edateko urak ere zapore txarra duela irudi dakiguke honen ondorioz. Sintoma hauek gutxitzen doaz eta mihia gorrituz joaten da baraua aurreratzen doan heinean.

Hatsa "kargatua" eta indartsua, kirastuna, hesteetako edo zetonikoa (azetona usaina) izan daiteke. Azetona melenga usainak, organismoarentzako beharrezko energia erauzteko barauetan zehar gertatzen den gantzen erabilera berezia adierazten du.

Batzutan liseri hodiaren birsorkuntza lana eta bilis bidezko substantzia toxikoen kanporaketa adierazten duen urdail bete sentrazio bat izaten da, edo baita goragale edo okadak ere. Okada, kopuru txikietan zuku gastriko erakoa (gutxi gara behera gardena edo zuriska)edo bilisezkoa (kolore hori edo berdekoa) izan daiteke. Bilis substantzia toxikoez oso "kargatua" dagoenean eta aipatu toxikoak duodenora edo hesteetako lehen zatira iristen direnean, giza organismoak, autoosaketa sen somatikoaz gidatuta, okada eran kanporatzen ditu substantzia toxiko horiek gorantza, oso gutxitan beharentza, beherako moduan. Barauetan zehar gorputzak osaketa krisi edo desintoxicazio krisiekin erantzuten du.

Indar galera

Indar muskular galera edo ahultasun sentrazio bat agertzen da, nahiz eta pertsona batetik bestera asko aldatzen den. Sarritan gertatzen da, barauetan gero eta gehiago atsedean hartu, orduan eta ahulago sentitzen garela. Energiaren barneraketa handiago bat dago eta hori onuragarria da kanporaketa eta birsorkuntza lanetarako.

Urdaileko arazoak

Maiztasun erlatiboarekin, aurreko prozesu fisiko edo psikosomatikoen ondoriozko substantzia toxikoen kanporaketa eta gune gaixo edo "sentikorren" birsorkuntza prozesuak adierazten dituen urdail, gibel, eta hesteetako ondoezak agertzen dira baraualdian.

Baraualdian "atseden" hartzen duen liseri aparatua bere lana inbertitzen du. Elikagaiak liseritu behar ez dituzenez, bere energia organu kaltetuenak (urdaila, gibela eta hesteak) berreskuratu eta berritzeko erabiltzen du, eta honek gunea "sentikorra" bihurtzea dakar. Gune kaltetu edo gaixoak min eman diezaguke baraualdian, gorputza aipatu gunea birsortzen eta sendatzen saiatzen denean.

Abdomenean edo gune hepaticoan **ur bero poltsa** bat jartzeak baraualdian ager daitezkeen heste asaldura posibleak arindu ditzake.

Pisu jaitsiera

Pisu jaitsiera nahiko azkarra da baraualdi hasieran, nahiz eta batzuetan gehiago kostatzen den. Hori gorputzean atxikitako uraren eta bertan metatutako substantzia toxikoen kanporaketari zor zaio. Barauaren hasieran diuresia edo gerneru bidezko ur kanporaketa handitu egiten da.

"Likido erretentzioa" duten pertsonak ur kantitate txikiagoa galtzen dute eta ondorioz pisu galera ere txikiagoa izango da. Are gehiago, pertsona askok bolumena jaitsi duela nabaritzen du, baina apenas edo ez hainbeste pisuan. Arropa lasago geratzen zaiela sumatzen dute, nahiz eta pisuaren orratzak jaitsa gabe jarraitzen duen. Honek asko eragiten dielarik pisua galtzarekin obsesionatuta daudenei.

Ez dugu sekula ahaztu behar barauaren helburuak ez duela pisu galera izan behar, nahiz eta jaitsiera hori urtetan zehar gorputzean metatutako substantzia toxikoak kanporatzearen ondorio den. Barauaren helburua pisua jaitea denean, pertsonak oso azkar irabazten du pisua berrelikadurarekin. Baraua utzitakoan agertzen den antsietate handituak, deskontrolatzea eta gehiegi jatea edo elikagai desegokiak hartzea eragin diezaioke.

Zorabio sentsazioa

Batzutan zorabioak gertatzen dira baraualdian, bat-batean jaikitzerakoan batez ere (hipertentsio ortostatikoa da). Horregatik ona da pixkanaka pixkanaka jaikitzea, etapaka (zutik jarri aurretik eserita denbora bat egotea).

Gernua

Gernua ilunago eta usaintsuagoa bihurtu eta substantziez kargatzen da. Hondar xehe jalkin moduan "kargatuta" ager daiteke.

Hotz sentsazioa

Hotz sentsazio handiagoa dago oin eta eskuetan, energia eta odolaren barne organuetaranzko barneraketaren sintoma. Desintoxikazio prozesua handitzeko odola eremu periferikoenetatik erretirutzen da. Ur bero poltsa bat (ez manta elektrikoa), oinak berotzeko "lagun" on bat izan daiteke.

Zentzumenen sentikortasuna handitzen da

Soinu, argi eta gainerakoekiko tolerantzia asko jaisten da. Barauak bakartze eta barneraketa fisiko eta psikikoa laguntzen ditu. Ez da kasualitatea aintzinako zibilizazioek baraua bakartze eta meditazio uneetan egitea. Biblian Jesus baraua egiteko basamortura bakartzen dela ikusten da.

Baraua leku lasai batetan, naturarekin kontaktuan eta hiri handietako soinu eta joan-etorrietatik kanpo egitea gomendatzen da. Askotan ikusi dut barau egiten duten pertsonak hiriko erritmoarekiko sentikorrago bihurtzen direla eta erraztasun erlatiboarekin nekatu edo ahitu ere egiten direla. Naturarekin kontaktuan barauak osaketa laguntzen du. Eta posible ez bada, gela garbi eta aireztatu bat eta zenbait lorek egoeratik arrakastaz ateratzen lagunduko digute.

Insomnioa

Sarri, insomnioa edo lo egiteko gaitasunaren jaitsiera agertzen da. Barau egiten duen pertsonak lo gutxiago egiten du. Denok dakigu betekada batek siesta egitera edo jan ondoren minutu batzuez atseden hartzera garamatzala.

Gainera pertsonak egiazki lo egiten duena baino gutxiago egiten duenaren sentrazioa duela gertatzen da. Berak ondo lo egiten ez duela dioen bitartean, gelakideek esaten duena baino gehiago lo egiten duela "ziurtatzen" dute.

Baraua egiten duen pertsona bereziki sentikor bihurtzen da usainekiko: tabakoarena, parfumeak...zorabiatu ere egin daiteke kolonia eta desodorante kimiko eta sintetikoaren usain indartsuekin.

Gorputz usaina

Baraua egiten duen pertsona dutxatzen den arren gorputz usaina desagertzen ez dela kezkatzen da. Desintoxikazio eta kanporaketa prozesuak adierazten dituen gorputz usaina da.

Pultsuaren igoera

Barauaren hasieran bihotz taupaden, pultsuaren igoera egon daiteke. Barauaren lehen egunetan, substantzia toxikoak kopuru handian kanporatzen direnean, bihotz maiztasunaren igoera gertatzen da. Segundu batzuren buruan desagertu daitezkeen palpazioak ere ager daitezke.

Pultsazio igoera pisu jaitsierarekin bat dator. Gero eta handiagoa pisu galera, orduan eta handiagoa taupada kopurua. Lehen barau egunak pasata pultsazioa jaitsi egiten da.

Bi gauzek kanporaketaren azelarazioa adierazten dute. Oso gutxitan pasatzen dira pultsazioak minutuko 100-110 pultsazioetatik. Hau denbora labur batetan pasatzen bada, ez da kezagarria, baina luzatu egiten bada, aholkulari higienista baten zaintza zorrotza beharko da. Beste batzuetan, segurtasun handiagoagatik, hobe da baraua moztea.

Normalena, gorputzak bere kontserbazio senak gidatuta, aldakuntza hauek limite ez kaltegarriean mantentzea da. Baina gaitasun autoosatzailer eta autoerregulatzaile hau baretik sortzen ez denean edo gaixotasun larri bategatik galdu denean, aditu higienista batek gidatua izan behar du kanpotik.

Oinaze txikiak

Min edo oinaze sentrazioa egon daiteke, normalean oso arina, gibel edo giltzurrun ingurunean.

Ez dago gorotzik

Egoera normalean baraua egiten duen pertsonak ez du gorotzik (kakarik) kanporatzen barau egunetan, baina heste arazoak pairatzen dituztenengan gorotz kanporaketa egon daiteke zenbait egunetan. Batzutan, bilisa oso toxikoa denean, gorputzak hesteak ez kaltetzeko heste igarora azkartuz kanporatzen du.

Heste edukia oso toxikoa denean, organismoak oso gorotz usaintsu eta ilunak, ia beti beltzak (galipot kolorea) kanporatuz erantzuten du. Bilisak materia fekalak eraldatzen

ditu eta gorputzaren inteligentzia somatikoak beharrezko ikusiz gero, gorputzetik kanporatzen dira.

Batzutan baraua egiten duenak, heste gasak eta beren kanporaketa pairatzen ditu gorantz (korrokada eran) edo beherantz uzkitik (uzkerrak). Honek bilis kanporaketa eta liseriketa hodiko bere eraldaketarekin du zerikusia. Batzutan aparteko kanporaketa modu bat dirudi.

Normalean ez dira gorotz gogorrak (hondesteko tapoia) eratzten, baina pertsona intoxikatu, energia gutxiko eta bere egoera eta bizi energia kantitaterako barau luzeegia egiten dutenetan gerta daiteke. Fruta eta barazkietan oinarritutako barauerako prestaketa on bat egin ez dutenengan ere tapoi bat ager daiteke. Baraueren hasiera aurreko bi edo hiru egunetan, fruta eta barazki gordinak hartu beharko dira bereziki. Oso gutxitan agertzen da beherakoa heste edukiaren aparteko kanporaketa moduan.

Heste hondakinen pixkanakako kanporaketak gorotzen gehiegizko gogorketaren ondoriozko "tapoi fekalen" (fekaloma) agerketa prebenitzen du. Hau bereziki garrantzitsua da hemorroide aurrekariak dituzten pertsonetan, berrelikadurarekin kuadroa larritu dezakeelako edo hemorroide larbatua (oraindik sintomak ematen ez dituen) ager daitekeelako. Ohikoa da lehen sabelustutzea oso iluna, galipot kolorekoa, oso usaintsua eta likidoa edo biguna izatea.

Pertsona batek urdail bete sentazioa, aho lehorra, mihi zuria, goragalea, okadak dituela esaten badugu, pertsonak betekada bat duela irudituko zaigu. Baina bitxia bada ere, baraua laguntzen duten sintomak ere berdinak dira. Barau egiten duen pertsonak beteta dagoenean izaten dituen sintoma berak izaten ditu maiz. Muturrek topo egiten dute oraingoan.

Sarritan baraualdian ez dira sintoma bereziak agertzen, pertsona osasuntsu eta gaixotasunik gabekoetan batez ere.

BARAUERAKO SARRERA

Beharrezkoa da barauan pixkanaka pixkanaka murgiltzea, barau ertain edo luze bat egin nahi badugu bereziki. Desintoxikazio krisi agerketa ekidingo dugu horrela eta ahalik eta gehien kanporatuko dugu heste hondakin edukia. Jaitsiera mantsoarekin sintoma mingarri eta deserosoen agerpen maiztasuna maximoan jaitsiko dugu (buruko minak, goragaleak, giltzurrunetako mina...)

Barauerako bat-bateko igarotzean kanporaketa organuak (gibela, giltzurrunak, birrikak, azala...) gainkargatuta egon daitezke. Lehen aipatutako desintoxikazio sintomak oso intoxikatutako pertsonetan gertatzen dira batez ere.

Sarrera leun bat egitea gomendatzen dugu, dieta arin batekin (dieta asoziatua: frutak, barazkiak, zereal osoak, fruitu lehorrak; haragi, arrain, arrautz eta esnekiak pixkanaka kenduz), elikagai gordinak janez beste egun batzuk eginez eta azkenik fruta dieta batekin. Sarrera mantsoa bereziki beharrezkoa da pertsona oso intoxikatuetan edo medikazioa hartzen dutenetan. Ez da hain ezinbestekoa pertsona gazte, gaixotasun larririk gabeko edo elikadura osasuntsu bat daramatenentzat. Nahiz eta ez den sekula gorputza behartu behar.

Jaitsiera mantsoarekin, desnutrizio sintomak urritzeaz gain enema erabilera ekidingo dugu.

Zenbait pertsona, hala ere, zuzenean barauan sartzea behartzen dituen krisi batek ustekabeen harrapatzen ditu barauerako prestaketan. Gorputzak agindu eta zuzentzen du bidea.

BERRELKADURA

Barauaren ondorengo berrelikadurak mailakakoa eta elikagai egokietan oinarritutakoa izan behar du. Frutak edo fruta zukuak dira elikagai gomendagarrienak berrelikaduran. Laranja eta mandarinak neguan eta meloia edo sandia udan dira bere ur eduki altuagatik barauaren ondoren jaten hasteko elikagai egokienak. Janari gehiegikeriak edo elikagai desegokiak barauarekin lortutako onurak hondatu ditzakete.

Normalean, pixkanakako berrelikadurak barauaren egun erdiak iraun behar ditu eta oraindik hobe berrelikadurak barauak adina egun irauten badu. Astebeteko barau baterako, fruta urtsuarekin berrelikatzen has gaitezke egun pare batez. Hirugarren egunean entsaladak gehi ditzakegu. Laugarrenean, nahi badugu, barazki egosi batzuk gehitzen ditugu. Bosgarrenean dieta asoziatua bezala ezagutzen duguna.

Batzutan, sintoma berezirik gabeko barau bat egin ondoren, hauek berrelikaduran agertzea gerta daiteke. Barau Ondorengo krisiak deiturikoak dira. Kontutan izan behar dira iharduten jakiteko.

GOMENDIO PRAKTIKOAK

Atsedena beharrezkoa da baraualdian, paseo arinak eta aireatzea gomendagarria den arren guztiz geldik ez egoteko. Ohean ordu gehiegi paseatzeak baraua egiten duenaren egoera mentala oker dezake.

Barauean zehar metabolismoa jaisten da eta hotz sentsazioa agertzen da. Beharrezkoa da pertsonak ez hotz gehiegi pasatzea. Ur bero poltsa bat (erretzen ez duena) konpania ona izan daiteke. Suero poltsa ur beroarenagatik aldatzen dugu. Bitartean, beharrezkoa da arropa beroekin estaltzea, baita udan ere. Hala ere, beharrezkoa da gela gehiegi ez berotzea eta are gutxiago berogailuekin. Aire beroegiak birrikak lehortu eta kanporaketa jaistea eragiten du.

Udan zehar, beharrezkoa da eguzki berotik babestea, bereziki buruan, pertsona beroarekiko oso sentikor bihurtzen baita. Hobe da udan itzalean egotea. Negu garaian, eguzki izpiak oso indargarriak izan daitezke barau egiten duenarentzat.

Barauean ez da ona jarrera mental aktiboa (buruari buelta gehiegi ez ematea) mantentzea, gorputzaren erreakzioak entzuteko jarrera baizik izatea. Naturaren kontenplazio egoera bat.

Gomendagarria da baraualdian behar beste atsedean hartzea. Paseo txikiak emanaz aireztatu eta horrela burua "deskantsatzeko". Ez da beharrezkoa kostatuta ahala kostatuta ohean egotea, horrela gehiegizko energia galera egon baitaiteke gure pentsamenduak direla eta.

Eginahal handiak ekidin. Atsedean hartzeko garaia da.

Barau egiten duen pertsonak energia kanpo gastua murriztu behar du, lan egiteari, kezkatzeari utziz eta ahalik eta lasaien egonez. Leku lasai batetan, soinurik gabe. Irakurketa luzeen gehiegikeria eta elkarrizketa luzeegiak ekidinez. Baraua barneraketa eta asimilazio garaia da. Gorputzak kanpokaldearekiko harreman sistema baztertu eta kaltetutako guneen kanporaketa, konponketa eta berrizketan kontzentratzen da.

Erlaxazio egoeran mantentzea beharrezkoa da, tentsio mental eta kezkarik gabe, berri txarretatik urrun, telebistatik ikusi gabe, naturarekin kontaktuan, atsedena eta barneraketa laguntzen dituen ingurune batetan. Bizitzaren aurrean jarrera positiboa mantentzea gomendatzen dugu benetan, baita une zailenetan ere.

Garbitasun pertsonal egokia mantentzea beharrezkoa da. Baraua egiten duenak, substantzia toxiko asko kanporatzen ditu azaletik, usain berezi bat mantenduz. Ez da beharrezkoa ordea etengabe xaboa erabiltzea, usaina barnean sortzen baita eta gorputz baretik kanporako substantzia toxikoen kanporaketarekin du zerikusia. Gorputz barnea garbitzen badugu, ez dugu kanpoa hainbeste garbitu beharko. Pertsona gaixo edo intoxikatu baten gorputz usaina desatsegina da. Pertsona osasuntsu baten azalaren usaina ordea atsegina da, ume bainatu berri baten azala bezala.

Barauldian ez dugu ur ez beroegi ez hotzegia erabili behar, bizi energia xahutzea ekiditeko. Oso hotza denean, gorputzak metabolismoaren handiketa jarri behar du martxan tenperatura jaitsiera honi aurre egiteko.

Gomendagarria da barauan zehar oso ur beroarekin denbora luzez bainurik (bainuontzian) ez hartzea, aldi baterako hipotentsio egoera dela eta zorabioak eragin baititzakegu. Bainu bero batean, odola azalerantz desbideratzen da organismoaren barne bero galera laguntzeko, eta denbora batez gorputzaren barne sistemetan, burmuinean bereziki odolaren aldi baterako murrizketa eman dezake emaitza gisa. Honek, barauldian gomendagarria ez den zorabio puntual bat eragin dezake. Edozein arrazoi delarik ere barauldian ur bero bainua gomendagarria bada, giltzurrun koliko edo hilerokoaren minen ondorioz adibidez, bainugela ondo aireztatuta egotea komeni da egiazko estuasun sentazioa eragin dezakeen bero edo ur lurrina pilatu ez dadin.

Hobe da kanpokaldearekiko kontaktua murriztea, telefono deiak eta berri txarrak ahalik eta gehien ekiditea. Norbere baitan hobeto biltzeko edo bizitzan barneratzeko kezkak ekiditea.

Ez da ona barauldian autoan gidatzea, arazoak prebenitzeko.

BARAUA SUKARREAN

Barauak gorputz tenperatura erregulatzen du. Sukarra oraindik gehiago igotzen da jaten dugunean. Denok dugu betekada handi batek gorputz tenperatura handitzen digunaren esperientzia. Bata bestearen atzetik jantziak kentzen hasten gara ia arroparik gabe gelditu arte. Modu berean igotzen da tenperatura eguneroko iharduera jarraitzen baldin badugu. Lanak edo ariketak gorputz tenperatura handitzen du. Horregatik, sukarra dugunean gomendagarriena ura edanez ohean egotea da. Nafarroako Erriberan, pertsona gaixoak "saldatxoa eta lasaitasuna" behar dituela esaten da.

Barauak beraz temperatura jaitsiarazten du. Ez da ahaztu behar, egunean zehar ere temperatura aldatu egiten dela. Gutxieneko temperatura goizeko lehen orduetan izaten da eta handiena arratsean.

KONPANIA BARAUEAN ZEHAR

Baraua errazagoa da lagunartean egiten denean, besteak ere baraua egiten ari badira bereziki. Baraua egiten duen pertsona batek beste batzuk anima ditzake baraua egitera. Baraua taldean errazagoa da. Baraua egiten duen pertsonak ondoan baraua egiten duen beste pertsona baten konpania eskertzen du eta berekin identifikatzen da.

Baraua barnera biltze une bat da eta denak ez daude hori bizitzeko prest, ez fisiologiko ez psikologikoki ere. Bakardade sentrazioa gehituta ager daiteke eta onartzen zaila izan daiteke kanpo bizitzan iraulita dagoen pertsona batentzat. Ezintasun edo ez iriste sentrazioa bezala.

KRISI EMOZIONALAK

Deskarga emozional aldaketa edo krisi psikologiko arinak ager daitezke baraualdian. Zenbaitetan ezegonkortasun emozionala, artegatasuna, agresibitatea.

Ez dezagun ahantzi janaria antsietate, kezka, atsekabeak... topatzeko erabiltzen dugula eta jateari uzten diogunean, "estalkia" kentzen dugu eta sintoma psikoemozional desberdinak azal daitezke. Txikitan haur batek negar egiten duenean, amak ia beti gose dela pentsatzen du. Haurrak hotza duelako, bustita dagoelako, ama urduri somatzen duelako... egin dezake negar, baina amak interpretatu (sarritan oker) eta jaten ematen dio.

Ez dakit zenbateraino eragiten duen mekanismo honek. Behin helduak garela, gaizki gaudenean, aspertuta, haserretu garenean edo maite ez gaituztela esaten digutenean, janarira jotzen dugu "lasaitzeko".

ELIKADURA OSASUNTSUA DENBORA BATEZ

Denbora bateko elikadura osasuntsua barauerako prestaketa egokia izan daiteke. Gorputzak pixkanaka pixkanaka, kanporaketa burutzan du eta zailagoa da desintoxikazio krisiak agertzea. Nahiz eta zenbaitetan sintoma horiek elikadura hobetu eta dieta osasuntsua hastean gertatzen diren.

Barauerako prestatzen ari den edonork, ez du baruaren hasieran sintoma horiek okertzen direla ahaztu behar. Baraualdian gorputzak bere barnea berrikusten du eta pertsonak direna bezala ulertzen ez baditu, baraua txarra dela ondorioztarazten dioten sintoma desatsegin eta deserosoak ager daitezke. Pertsona alkoholiko edo toxikomanoak okerrago sentitzen dira alkohol edo drogarik hartzen ez dutenean, beren gorputza desintoxikatzen hasten da eta abinentzia sindromea agertzen da. Alkohol edo drogak hartzera itzultzen baldin badira, sintoma desatsegin eta deserosoak desagertu egiten dira. Horrek ez du alkohola edo drogak onak direnik esan nahi, kontrakoa baizik. Gorputzak baraualdian, okerrera egiten du sendatzeko. Desintoxikazio eta berriztapen sintomak dira. Batzutan gaixotasunak larriak direnean, beharrezkoa da hobekuntza agertu aurretik gerta daitekeena argi edukitzea.

Zenbaitetan, gutxitan, bere gaixotasunaren sintomen okertze garai luzeago batetatik pasa daiteke baraua egiten duena.

NOIZ EZ DA BARAU EGIN BEHAR

Oso gutxi dira barau egitea gomendatuta ez dagoen egoerak. Horien artean aipa ditzakegu: tuberkulosi barreiatua, oso zabaldutako minbizia, muturreko argaltasuna edo kakexia, zirrosi hepaticoa, gaixotasun kardiako oso larriak, transplantatutako organo bat dutenak, tiroidea erauzita dutenak... eta barauari beldurra.

Barau egiteko unerik egokiena ez denean, pertsona batek sendagai gehiegi hartzen duenean adibidez, barau egitea planteatu aurretik denboraldi batez elikadura osasuntsua egitea gomendatzen da. Guzti hori gaixotasunaren eta hartzen ari den sendagaiaren menpe dago.

Arreta berezia izan behar da zenbait sendagairekin. Ezin dira kontrol mediko zorrotzik gabe kendu: antikoagulatzaileak, betablokeatzaileak, bronkodilatatzaileak, intsulina, kortikoideak. Sendagai bakar batzuk bizi osoan kendu ezingo direla gogoan hartuz. Utz dezagun alde batera muturreko edozein jarrera.

EBAKUNTZA BATEN AURRETIK

Gomendagarria da pare bat egunetan edo hirutan barau egitea, edo fruta edo fruta eta entsaladak janez egotea benetan beharrezko edo ezinbestekoa den edozien ebakuntza baten aurretik eta ondoren. Ezin dugu ahaztu une honetan bertan ospitaleetan jende asko dagoela "barau egiten". "Gaixo" asko ur pixka bat bakarrik hartzen ari dira zenbait gatz mineral edo azukre pixka batekin. Ekarpen honi "suero" deitzen diogu, benetan ur pixka bat eta ezer gehiago ez denean.

BARAUAREN ALDAERA

Zenbaitek aspergarri erizten dio ur dietari. Beste batzuek zapore txarra hartzen diote urari zentzuak sentikortu eta mihi latza agertzen dela eta. Arrazoi hori dela eta interesgarri gerta liteke limoi edo laranja zuku kantitate txikiak edatea urarekin batera zaporea emateko. Hau barau egiten duenak ur kopuru beharrezkoa edaten duela ziurtatzeko modu egokia da.

Eguraldi hotzarekin salda bero oso arinarekin barau egiten jarrai dezakegu.

ZER EGITEN DU ORGANISMOAK BARAU EGITEN DUGUNEAN?

- Organismoko gantzak degradatzen ditu, pisu galera azkarra eragiten duena.
- Arterietako kolesterol gordailuak bixurgatzen dira eta hau oso frogatuta dagoen gertaera bat da.
- Kanporatutako gernu kopuru edo diuresia handitzen da. Honek azaltzen du pertsona batzuek barauaren lehen egunetan galtzen duten pisu kantitate handia.
- Liseriketa prozesuan erabilitako energia, hondakinen kanporaketara desbideratzen du, kanporaketa organoak (gibela, giltzurrunak, birrikak, eta azala bereziki) lanez gaitortu eta beren lana modu eraginkorrean ez betetzea eragiten duen gure elikadura desegoki eta gehiegizkoak eragindako

kanporaketaren atzerapen kronikoa eguneratuz. Bizi erritmoak, faktore psikoemozionalak eta estresak gorputza eta bere kanporaketa organoak ere ahitzen ditu.

- Liseriketa prozesuan erabilitako energia, konpontzeko, birsortzeko eta indartzeko beharra duten ehun eta organuetara desbideratzen du.
- Barau egitean, liseri aparatuari egiazki atseden hartzeko aukera ematen diogu, horrela bere funtzioak eguneratu eta energia berriz kargatu ditzakeelarik.
- Gorputza bere bizi gutxien duten erreserbez elikatzen da eta sarri gertatzen da kiste, abszesu, kozkor, tumore on eta abarren desegitea. Tumore gaiztoen gain ere efektua handia du. Baraualdian, organismoak substantzia ez esentzialak degradatu eta erretzen ditu lehenengo energia lortzeko. Material ez esentzial iturri bat ehun gaixoa da, tumore ona adibidez. Organismo fisikoak janaririk ez duenean, organismoarentzat duten garrantziarekiko alderantzizko ordenean erabiltzen dira ehunak. Lehenengo bizi gutxien dutenak erabiltzen dira. Gantza da lehen ehuna desagertzen. Garuna, nerbioak, bihotza eta birrikak bezalako ezinbesteko ehunak nutriendez hornitzeko, pilatutako erreserbak organismoko beste edozein ehun funtzional baino lehen erabiltzen dira.
- Baraualdian, organismoaren koaguloak disolbatzeko gaitasuna modu itzelean handitzen da. *Fibrinolisi* izeneko prozesu honek, ez du tronbosia edo enbolia gisako arazoak sortu daitezzen uzten.
- Organismoaren gaitasun inmunitarioa handitu egiten da.

Edozein modutan, ez dugu ahaztu behar gorputzak ez duela sendatzeko gaitasun mugagabea eta horregatik hobe da prebenitzea gero damutzea baino. Bizitza aurrera doan heinean, osatze ahalmena txikituz doa.

EZ DAGO GABEZIARIK BARAUALDIAN

Alan M. Immerman doktoreak esaten duen bezala, adierazgarria da nola zenbait asteko barau luzeetan ere beriberi, pelagra, errakitismo, eskorbutu eta beste gabezia **gaixotasunik ez den sekula agertzen**, organismoko erreserbak ondo orekatuta egoten direla frogatzen da beraz. Bestalde, barauak errakitismo egoerak eta kaltzioaren metabolismoa hobetzen dituela frogatu da. Anemian, globulu gorri kopurua handitu egiten da baraualdian. Alan M. Immerman doktoreak pelagran hobekuntzak behatu ditu baraeuan zehar. Oreka biokimikoa mantendu daiteke eta berreskuratzea ere gerta daiteke baraualdian. Garrantzitsua da hau jakitea, horrela ez balitz baraua kaltegarria izango bailitzateke.

Animaliekin egindako saiakuntza ugari frogatu dute azpielikadurak gehiegizko elikaduraren aldean bizitza luzatu eta osasuna hobetzeko joera duela.

Laburtuz, barauak ez du gabeziarik eragiten.

Baraua, berreskuratu behar dugun osasuneranzko bide ahaztu bat da.

Osasun-on

Karmelo Bizkarra (mediku)

Zuhaizpe Osasun gunea