

## **BARAUA - Sarrera**

Ur baraua edo barau hidrikoa, organismoa bere erreserbez elikatzen den bitartean, gorputza ura edanez mantentzean datza.

Baraualdiaren lehenengo orduetan, gorputzak, odolean, gibelean eta muskuluetan metatutako azukrea (glukosa) kontsumitzen du. Segidan, lehenik gantzak eta azkenik proteinak eraldatzeaz bizi da. Organismoak ez dio jateari uzten, baizik eta bere zeluletan pilatuta dituen elikagaietara jotzen du.

Aste batzuren ondoren bakarrik kontsumitzen ditu gorputzak erreserba guztiak eta orduan, gose sentazioa berragertzen da, nahiz eta ez den beti gertatzen.

Edukitzen dugun ideiarenean aurka, baraualdia pentsatzen duguna baino eraman errazagoa da, gose sentazio fisikoa lehen edo bigarren egunean desagertzen baita. Urdaila beteta edukitzearen sentazioa ere agertzen da. Gerta daitezkeen bakarra janariaren oroitza psokologikoa izatea da.

Baraualdia ez da batere berria gizartean, duela milaka urte hala ekialde nola mendebaldeko kulturek, baraualdi desberdinak zeuzkaten integratuta. Haur eta animaliek ere, gaixo daudenean, jateari uzten diote senagatik. Organismoak berak adierazten du ez dela elikagaiak sartzeko unea, denboran zehar metatutako hondakin eta toxikoak kanporatzeko baizik. Kanporaketa eta barne garbiketa denbora bat da. Garbiketa eta inbentarioa egiteko itxita balego bezala.

Baraua berez, ez da terapia bat, organismoa atsedean fisiologikoan jartzeko modurik egokiena baizik. Barauak berak ez du sendatzen, gorputza da sendatzen dena baraua egiten dugun bitartean. Sendatzeko gaitasuna, organismo biziari atxikita dagoen zerbait da eta ezin sendagaik edo sendagilek ere ezin du osaketaren ohorea eraman. Sendaketa, naturaren sendatzeko gaitasunaren zati bat beragan daraman izaki bizidunaren ezaugarria da.

Osaketa, prozesu biologikoa da eta barauak, desintoxikazio (garbiketa) eta birsorkuntza mekanismoak martxan jartzea ahalbidetzen du. Pertsona batek baraua egiten duenean, liseriketa eta nutrienteen zurgapenerako behar den energia ez du gastatzen eta kanporaketa eta autoosaketa prozesuetan inbertitzen du. Hori guzti hori, inteligentzia somatikoak bultzata egiten du, inteligentzia horrek berak egiten du bihotzak taupadak egitea, goizez eta gauez, giltzurrunek odola hondakinetatik iragaztea edo gibelak gorputza berreraiki eta bere funtzioak betetzeko beharrezko sustantziak hartu eta hartutako sustantzia toxikoak neutralizatzea, eta hori guztia, guk mentalki eta kontzienteki egiteko esan gabe. Organo horiek berak, elikagaien liseriketa eta zurgapenean lanik egin behar ez dutenean, energia, osatze prozesuetara bideratzen dute. Laburtuz, barauak ez du sendatzen, gorputza da organismo bizi gisa baraualdian autoosaketa prozesuak martxan jartzen dituenak.

Maiztasun nahikorekin gertatzen da, baraua egitean gaixotasunarekin nahasten ditugun desintoxikazio eta sendaketa sintomak agertzea: goragaleak, batzutan okadak, buruko mina, mihia zuri izatearen sentazioa, aho oretsua, gernu oso iluna eta usaintsua. Sintoma guzti hauek, gorputza garbiketa prozesu batean dagoela adierazten dute. Berdin gertatzen zaie alkoholiko eta drogazaleei edateari eta drogak hartzeari uzten diotenean, beren gorputza abstinentzia sindromea deritzogun prozesuan sartzen da. Pertsona batek alkohola, kafea, frijituak, gantzak, hestebeteak, kontserbak, gatzak... hartzeari uztean eta gutxiago jaten hasi edo jateari uzten dionean, gaixotasun sintomekin nahasten ditugun desintoxikazio eta garbiketa prozesuak besterik ez diren aipatu sintomak agertzen dira. Sintoma hauek, organismoak "jangai" gisa hartutako hondakin eta toxikoak kanporatzeko gaitasuna erakusten du, eta jangai deitzen ditugu haietako asko elikagai deitu ezin ditugulako. Kuriositatez, barauan ager daitezkeen lehen ikusitako sintomak,

betekada kasuetan edo gehiegi jan eta edateagatik agertzen diren berak dira, hau da, kontrako bi kasuetan sintoma berak agertzen dira.

Atsedena, naturaren sendatzeko indar handiena da agian, eta baraua, atsedena hartzeko modu bat, atsedena fisiologikoa. Gorputzak ez du energiarik gastatzen liseriketa eta elikagai eta nutrienteen zurgapenean, horrela, aurreztutako energia autoosatzeko erabiltzen du. Beharrezkoa da baraua baldintza egokietan egitea: toki eta giro lasai batean, inork jatera estutuko ez zaituen leku batean. Ahal bada, naturarekin kontaktuan, horrela, lur eta naturarekin kontaktuaz elika baikaitezke, ur, aire eta eguzkiaz. Naturako lau elementuek bere zentzu sakonenean elikatu egiten baikituzte.

Gizarte honetan, hemen eta orain hitz egiten dugu barauaz, normalean gehiegi jan eta elikatzen ez gaituzten eta onik egiten ez diguten, baina jan eta edan daitezkeen sustantzia asko irensten ditugulako. Asko edo gehiegi jan den bolada baten ondoren, ongi dator atsedena bat, barau txiki bat. Beste batzuetan krisi baten aurrean: katarroa, anginak, bronkitisa, okadak, beherakoa... zeinak askotan osatzeko krisi bat edo garbiketa eta birsortze organiko edo baita psikologiko eta emozional baten erreakzioak diren, gorputzak berak esaten digu jateari uzteko, gosea kentzen zaigu. Hori une egokia da barau egiteko, gorputzak ez du sustantziak sartzerik behar, kaltegarri direnak kanporatzea bai ordea. Gorputzak eskatzen digun bakarra ura da, gosea desagertu egiten da eta egarria berriz mantendu, edateko momentua da, baina ez jatekoa. Ur baso bat edo biko minimoa gomendatzen dugu, egarriak gida gaitzan utziz.

Badaude barau egitea gomentzen ez den kasu batzuk ere, adb: gaixotasun larrietan: zabalduetako minbiziak, bihotzeko benetako gaixotasun larriak, giltzurrun gutxiegitasuna. Prozesu hauetan eta barauak beldurtzen gaituenean batez ere, gomendagarria izan daiteke fruta edo entsalada janez egun batzuk egitea edo elkagai gordinak soilik hartzea, horrela ere, organismoak garbitu eta birsorkuntzarako ahalmen handia baitu. Gainera, eguneroko ekintzen erritmoa mantendu behar edo nahi badugu, hobe da elikagai gordinak hartuz (frutak, entsaladak, fruta edo barazki zukuak) mantentzea, barauak normalean energia barneraketa bat baitakar. Baraualdian, barne organoek energia gehiago izaten dute, baina kanpoko muskuluak energia gutxirekin gelditzen dira. Neke, deskantsatzeko eta bizi erritmo lasai bat eramateko sentimendu bat izaten da. Atsedena ezinbestekoa da baraualdian zehar, energia gutxiko pertsonengan bereziki.

Baraua, denboraldi lasai batean egitea gomendatzen da. Gainera, asko deskantsatzen badugu, gure gorputzak desintoxikazio eta autoosaketa prozesuetan inbertitzen duen (barrura eramaten du) energia aurrezten du.

Bestalde, ezinbestekoa da ere baraualdian zehar sendagairik ez hartu eta ez erretzea. Sendagaiak kanporatzean eta arazoak ekiditeko, baraualdi eta desintoxikazio dietetan aditua den sendagile bat kontsultatzea gomendatzen dugu.

Laburtzeko, barauak ez duela sendatzen gogoratzen dugu, organismo bizia da, gure gorputza, baraualdian sendatzen dena.

***Karmelo Bizkarra (mediku)***  
***Zuhaizpe Osasun Gunea***