

Bizi Higienea Osasunaren zientzia (“Sendatzea Zaintzea da”)

Osasunaren ikerketa

Bizi Higienea edo Higienismoa Osasunaren Zientziaren barruan sartzen da, eta izaki bizidunek bizia eta osasuna izateko eta gaixotzen direnean osasuna berreskuratzeko duten gaitasunean sinesten du.

Bizi Higienea ez da terapiatzat edo tratamendutzat hartu behar. Eskarmentu edo esperientziadun higienistek ez dute gaixotasunaren sintomak tratatzera edo kentzera jotzen; gaixotasuna deitzen diogun desorekaren benetako arrazoiak aztertzeraz joaten dira. Bizimodu osasuntsua eta orekatua aholkatzen dute, beren iritziz horixe delako benetako Osasuna lortzeko modu bakarra; horrela bada, aholku berbera jasotzen du bai gaixoak eta bai pertsona osasuntsuak, lehenak osasuna berreskuratzeko eta bigarrenak osasuntsu jarraitzeko.

Izaki bizidunak Bizitzaren adimen handiak gidatzen ditu eta, beraz, osasuntsu egotea da bizidun guztien egoera normala. Osasuna gure organismoaren funtzionamendu egokiaren ondorio da eta horretarako Lege Natural eta kosmikoekin bat datorren bizimodua behar da. Benetako osasuna oreka organiko, energetiko, psikologiko, emozional eta sozialak sortzen du.

Osasuna bultzatzen duten faktore batzuk daude, besteak beste; naturarekin harremanetan egotea (lurra, ura, airea eta eguzkia), oreka psikoemozionala izatea eta gizartearekin edo ingurunearekin harmonian egotea; eta Bizi Higieneak horien lana aztertzen du, ez bakarrik bizitza ahalbidetzeko, baita organismo bizi guztiek natura osoak bezala osasunerako duten ahalmen guztia ateratzeko ere. Osasuna eta zoriontasuna bizi-baldintza ideal batzuen ondorio dira.

Bizi Energia

Organismoak sendatzeko duen gaitasuna gorputz bizi guztiek, eta beraz baita gureak ere, autoerregulatzeko duten ahalmenari zor zaio. Gorputzak sendatzeko duen aukera ez dute aditu edo medikuek ematen, ezta horiek agintzen dituzten botikek ere. Sendatzeko aukera hori Naturak autoerregulatzeko duen gaitasunaren barruan dago eta Naturak, gizakiak hamaika hondamen ekologiko eragin dituen arren, oraindik bizirik jarraitzen du eta bizirik mantentzen gaitu. Guk berez ez dugu energiarik, gure energia lurra eskaintzen dizkigun elikagaietatik (frutak, barazkiak...), elikagairik bizienetan edo iturri garbietan dagoen uretatik, arnasten dugun airetik eta berotasuna eta argia ematen dizkigun eguzkitik dator. Elementu horietatik aldentzen bagara, gaixotasuna deritzogun desoreka etorriko zaigu eta, nahiz eta gorputzean milaka substantzia arrotz sartu, ez gara sendatuko harik eta inguratzen gaituen naturarekin gutxienezko oreka bat izatera heltzen garen arte; izan ere, lurrazalaren gainean bizi garen izaki guztiok Naturaren lau elementuetatik ateratzen dugu bosgarren elementua edo bosgarren esentzia izan daitekeena: Bizi Energia, alegia.

Izaki bizidun batek elementu natural horietatik lor dezakeena baino energia gehiago gastatzen edo alferrik galtzen duenean, “hondatu” edo nekatu egiten da.

Zer da gaixotasuna?

Gaixotasuna ez da osasunaren aurkakoa, normala ez den egoera baten aurrean organismoak duen erantzun egokia baizik. Era berean, gure gorputzak gure buruaren kontzientziari ematen dio abisu edo egiten dion protesta ere bada. Normala ez den egoera bat agertzen denean gorputzak aldatu egiten ditu bere ohiko funtzioak, egoera berri horretan sor daitezkeen kalteak arintzeko (tenperatura igotzen du; gosea kentzen du energia sendaketa-lanean erabiltzeko; substantzia toxikoak hartu direnean, botaka egiten du edo estean mugimendua arintzen du botaka kanporatu ez direnak botatzeko; edo mina agertzen da zerbait gaizki dabilela esateko).

Desoreka edo krisialdi psikologikoak daudenean ere erreakzio berberak ager daitezke. Senak edo intuizioak ezagupen handia ematen du gorputzaren eta buruaren arteko batasunari buruz. Esaera herrikoi asko daude, gorputzaren krisialdiak askotan gatazka emozional, psikologiko eta sozialen ondorio direla erakusten dutenak: ez didazu ezta arnasa hartzen ere uzten, hortzak erakutsi zituen, irentsi egin dut, nire barrua hustu diot, bularka jarri, horiek dira gibelak horiek, goragalea ematen dit, hankak dardarka ditut (beldurrez), beldurrak kaka eginda zaude... Gatazka-egoeretan gorputzak krisialdien bidez erantzuten du krisialdi emozional eta psikologikoak atera edo arintzeko. Higienistek diotenez, gorputzak bere buruarekin eta inguruarekin oreka galtzen duenean ematen dituen erantzun egokiak dira krisialdiak; gorputzak ez du bere burua hiltzen. Burmuinean dauden adimen-zentimetro eskasek ezin dute eta ez dute gure gorputzaren metro luzea menperatzen, ezta buru handia edo buru gogorra izanda ere.

Gainera, ez dugu ahaztu behar gaur egungo gizarteko baldintzek, aberastasunaren banaketa kaskarrak, esplotazio ekonomikoak, gerrek eta goseak gaixotasun handi eta larriak sortzen dituztela, baita behar baino lehenago hiltzea ere. Baina, batzuetan horrelakoak urruneko kontuak iruditzen zaizkigu eta ez gara konturatzen gure gehiegizko kontsumoak gainerako gizaki guztiengan eragiten duela. Alde batean gastatzen dena bestean eskas geratzen da, gure gorputzean bezala.

Planetak jasaten duen kutsadura ere (lurra, ura eta airea) gaixotasun-iturri da; izan ere, Naturaren zati gara, bera ere gure zati den bezalaxe. Mende honetako gizakia da lurrari deskonposatzeko, asimilatzeke edo, oraingo hizkeran, birziklatzeko zailak edo ezinezkoak zaizkion substantziak sortzen dituen bizidun bakarra.

Gaixotasunaren sintoma guztiak gorputzaren erritmoaren aldaketa dira: batzuetan bihotzaren taupadak gehitu egiten dira eta beste batzuetan gutxitu; odolaren presioa edo tentsioa handitu edo txikitu egiten da; gorputzaren tenperaturak gora edo behera egiten du; esteek azkarrago (beherakoa) edo polikiago (idorreria) egiten dute lan; gernu gehiago edo gutxiago sortzen da; arnasa azkartu edo mantsotu egiten da (arnasketa asaldua edo asma); pisua handitu (loditasuna) edo txikitu (argaltasuna); logurea ere handitu edo txikitu (insomnioa); gogoa edo animoa gehiegi piztu (euforia) edo itzali (depresioa)... Sintoma horiek funtzio arrunten gorakada edo beherakada adierazten dute, minaren kasuan izan ezik. Minak normalean sentibera ez den atal bat sentibera bihurtzen du. Normalean "sentitzen" ez den atal edo inguru bat sentikortzea da gorputzak kontzientzia handitu eta horrela ohituraren bat aldatzeko erabiltzen duen mekanismoetako bat. Minak "aldatzera" bultzatzen gaitu. Zoritxarrez minaren aurkako botikak erabiltzen ditugu gorputzaren kexa isiltzeko eta bizimodu berbera egiten jarraitzeko. Horrela ez dugu ez "sentitzen" ez "sufritzen", baina kontzientziari ez zaio heltzen gorputzaren hondamen geldo baina etengabearen berri.

Alarma-txirrina kendu edo deskonektatu egiten dugun arren, gaixotasunak aurrera egiten du gure kontzientzia alde batera utzita. Azkenean, atzera egiterik ez duen egoerara heltzen gara eta analgesikoek ere kentzen ez duten mina azaltzen zaigu edo, bestela, heriotza, min fisikoa erabat "kentzen" duena.

Gaixotasun akutuari higienistok "desintoxikatzeke edo eraberritzeko krisialdia" deritzugu; eta oreka emozional eta psikologikoa galtzen dugunean edo gaur egun hain sarri gertatzen den desoreka soziala jasaten dugunean gorputzak ematen duen erantzuna da. Gu, ordea, botikak edo drogak deituriko partxe batzuen bidez tratatzen (gaizki tratatzen) saiatzen gara. Horrela ez dugu gure bizimodua edo bizimodu soziala planteatu beharrik eta "aurrera egiten" jarraitzen dugu, osasunari tira egiten. Momentuaren edo moden arabera errua mikrobioei, adinari, klimari, herentziari, Jainkoaren nahiari edo zorte txarrari leporatzen diogu, gure osasuna hobetzeko asko egin dezakegula eta inguruko osasun soziala ere zertxobait hobe dezakegula pentsatu ere egin gabe. Baina gutxi askok asko egin dezakegu, gure burua engainatzen uzten ez badugu eta gaixotasunaren benetako arrazoiak bilatzen baditugu.

Nekea eta Intoxikazioa

Gaixotasuna, batez ere gaixotasun akutua, egun batzuk irauten duena, gorputzak sendatzeko egiten duen ahalegina izaten da.

Bizi dugun desorekak "hondamendira", **Nekera** eramaten gaitu (energia pila gastatzen dugu bizimodu antinaturalaren ondorioz eta, gainera, ez dugu berreskuratzen Osasun Faktoreekiko harremana galduta dugulako). Nekea dela eta, organismoaren eta zelulen energia gutxitu egiten da zenbait alderditan, batez ere substantzia toxikoak kanporatzeaz arduratzen diren organoetan. Goethek esaten zuenez, "alde batean gastatu ahal izateko, naturak beste alde batean ekonomizatu behar izaten du". Ondorioz,

hondakinak kanporatzeaz arduratzen diren organoek ez dute energiarik beren lana ondo betetzeko eta **ez dituzte hondakinak ondo kanporatzen.**

Gure zelula eta ehunetako substantzia toxikoak kanporatzeaz arduratzen diren organo nagusiak hauexek dira: liseriketa-aparatua eta gibela (gorozkien bidez), birikiak (metabolismoaren hondakinak edo hartu diren substantzia toxikoak kanporatzen ditu, esate baterako alkohola: alkoholemia-frogan gidariei putz eginarazten zaie), azala (izerdiaren eta transpirazioaren bidez) eta giltzurrunak (genuaren bidez).

Intoxikazioa

Gorputzak nahikoa energiarik ez duenean edo bizimodu ez-osasuntsuagatik nekatuta dagoenean, organo horiek ez dute kanporatzeko lana betetzen eta gorputzaren barruan geratzen dira hainbat eta hainbat substantzia kaltegarri: metabolismoak berak sortutako hondakinak, elikadura okerraren eta liseriketa kaskarren ondorioz sortutako esteetako usteltzeak eta gainerako hartxidura edo fermentazioak, kanpotik datozen substantzia toxikoak (kafea; alkohola; tabakoa; legez kanpoko drogak; botikak; elikagaietako pestizida eta ongarri kimikoak; janarietako kontserbatzaile, koloratzaile eta usain-emaile kimiko eta artifizialak; uraren, lurraren eta airearen kutsadura, eguzkia bakarrik salbatzen da eta oraindik urrun samar geratzen zaigulako; etxea garbitzeko produktu, pintura eta abarren substantzia kutsatzaileak, ...) Gorputzarentzat kaltegarriak diren substantzia horiek guztiak gure barruan pilatuz joaten dira eta gaixotasuna sortzen duen **Intoxikazioa** eragiten dute.

Intoxikazioaren aurretik gertatzen den nekeak bi iturri izaten ditu: batetik, gorputzak bere energiarekin erantzun behar izaten dio bizimodu antinaturalari eta, bestetik, energia pila galtzen dugu gure prozesu mental eta emozionaletan. Burutik edo bihotzetik, energia joan egiten zaigu. Denok bizi izan dugu atsekabe edo nahigabe emozionalek edo buruaren kezkek maratoi batek baino gehiago nekatzea. Pertsona osasuntsu batek nahiko erraz berreskura dezake energia hori, baldin eta tartean krisialdi psikologiko handirik ez badago. Baina, krisialdiak pertsona gaixotzear harrapatzen badu, erraz gaixotuko da: krisialdi psikologiko larriren batean eroriko da edo gorputzeko gaixotasunen bat aterako zaio, akutua zein kronikoa. Konturatzear zaila egiten bazaigu ere, gorputzak eta buruak batasuna osatzen dute.

Ikusi dugunez, gaixotasuna nekearen ondorioz etortzen da. Nekea dugunean, gorputzak ezin du bere ohiko zereginak betetzeko behar beste energia sortu eta leku batzuk energiarik gabe uzten ditu, esate baterako desintoxikazio-organok. Gaixotasunean bakteriak, birusak, adina, herentzia, klima eta abar normalean gehigarri batzuk baino ez dira izaten. Ez diezaiegun errua horiei bota gure bizimodua justifikatzeko. Gainera, jarrera okerra hartzen dugu, mikroorganismo horiek ez baitira gaixotasunaren benetako errudun; gaixotasuna dagoenean bakarrik agertzen dira, substantzia hilak edo deskonposatzen ari direnak jateko, naturan egiten duten bezala. Naturaren zikloan bakteriak materia hila deskonposatzeaz arduratzen dira materia hori lur bihurtu eta horrela ziklo naturala ixteko. Horiek gabe ezinezkoa litzateke bizitza. Benetako garbitzaileak dira. Beraz, ez al dute gaixoaren gorputzean gauza bera egingo?

Mikrobioen beldur gara, gizakiaren begiak ikusi ere ezin dituen mikroorganismo batzuen beldur, eta ez digu beldurrik ematen alkohola edateak, erretzeak, estresatuta bizi izateak, gaizki jateak, ingurukoez gaizki pentsatzeak, senide edo lagunaren batekin haserre egoteak...

Ikuspegi higienistatik epidemiak gure bizimoduak sortzen ditu eta mikrobioak ondorioa eta emaitza izaten dira, ez arrazoia. Gaixotasunaren benetako arrazoia balira, mikrobio horiekin harremanetan egondako pertsona guztiak gaixotuko lirateke. Baina denok dakigu epidemiarik larrienean ere pertsona batzuk ez direla gaixotzen.

Beharbada medikuntzak gaixoez gain pertsona osasuntsuak ere aztertu beharko lituzte, hain zuzen ere mikrobioz inguratuta egon arren zergatik gaixotzen ez diren jakiteko. Aztertu egin beharko lukete horretan zerikusirik izan dezakeen horien bizimoduak, elikadurak, arnasak, lanak, atsedanak, bizitza psikologikoki eta emozionalki hartzeko moduak eta besteekiko harremanak. Osasuntsu jarraitu duten pertsonak ez ditu gaixotasunak "harrapatu". Baina gaixotasuna ez da loteria bezalakoa. Batzuei loteria tokatzen zaie eta zuri, ordea, minbizia. Hori da zoritxarra! Hori determinismoaz gain (zereginik ez dagoela eta tokatu bazaigu tokatu zaigula pentsatzea), fatalismoa ere bada. Ikuspegi horrek indarra ezezik erantzuteko eta hobekuntza indibidual eta sozialerako gaitasuna ere kentzen dizkigu.

Desintoxikazio-krisialdia

Intoxikazioaren aurrean gorputzak krisialdia sortzen du, **desintoxikatze eta eraberritze krisialdia** deritzoguna. Horren bitartez, garbiketa-organoei kanporatzeko pilatu zaizkien gehiegizko hondakin eta substantzia toxikoak botatzen dira.

Kanporaketa-lanean laguntzeko, gorputzeko organo hutsen barruko azala edo beste mukosa batzuk inflamatu egiten dira (inflamazioa gorputzak sendatzeko duen erreakzio bat da) eta hainbat jariakin sortzen dituzte, sarritan muki-tankerakoak. Hori liseriketa-organoetan gertatzen da eta hondakinak eta mukiak botatzen dituzte (gastritia, enteritia, kolitia); arnas-aparatuak, berriz, hatsa edo likidoak eta mukiak (katarroa, gripea) botatzen ditu eta gernu-aparatuak gernua kargatuagoa eta usaintsuagoa bihurtzen da. Edozein katarro sortzen denean, gernuan substantzia toxiko gehiago joaten da, batez ere sukarra badago. Batzuetan, gernuan hainbeste produktu toxiko joaten dira, ezen gernu-bideetatik pasatzean erresuminak, mina eta narritadura sortzen dituzten (zistitia edo gernuaren infekzioa). Kanporaketa-lana organo genitalen mukosen bidez egiten denean, emakumeak fluxu narritagarria eta usain txarrekoa izaten du. Medikuntzak termino asko ditu organo genitalen bidezko kanporaketak izendatzeko eta bai gizonen kasuan eta bai emakumeenean sexu bidez kutsatzen diren supurazio-gaixotasunak deritze. Intoxikazioa eta kanporaketa belarran gertatzen bada, otitia izango da; begian bada, konjuntibitia; eta organo aukeratua azala bada, granoak, erupzioak, forunkuloak, ekzemak, psoriasisia...

Lehen ere esan dugunez, inflamazioak lagundu egiten die garbiketa-organoei organismoarentzat kaltegarriak diren substantziak baztertu eta kanporatzen. Toxikoen pilaketaren eta kanporaketa-prozesuaren ondorioz sortutako inflamazioa organo batean gertatzen denean, organo horri loturiko sintomak agertuko dira. Esteetan, esate baterako, beherakoa (mukiak kanporatzea) edo idorreria izango da. Idorreriak gorputzaren energiak une horretan organismoarentzat garrantzitsuagoak diren beste organo batzuetara joan direla esan nahi du. Inflamazioa edo kanporaketa-lana arnas-aparatuak kokatzen denean, berriz, sintomak ez dira berberak, organo horren funtzio arruntei dagozkienak baizik: eztula, flemak, bronkioetatik datozen mukiak... Horrek zer esan nahi du?: gaixotasuna bakarria dela eta eragindako organoaren arabera era bateko edo besteko sintomak agertuko direla, baina beti ere gaixotasunaren batasunaren barruan.

Ikuspegi higienistaren oinarritzko kontzeptua gorputza Batasun gisa ulertzea da eta, beraz, gorputza ezezik baita gaixotasuna ere. Teoria honek terminologia konplexurik erabiltzen ez duenez, ez da serioski hartzen, nahiz eta historian zehar mediku eta osasun-zientzietako espezialista asko egon diren ideia hauek izan dituztenak. Batzuetan errazena ikusteza bihurtzen zaigu eta bestetan argiak itsutu egiten gaitu.

Desintoxikazio-krisialdiak, beraz, organismoak sendatzeko egiten dituen saiakerak dira. Higienismoari jarraitzen diogunok ez gara katarroak edo beherakoak kentzen edo tratatzen saiatzen; izan ere, erreakzio horiek dira sendatzen gaituztenak, une oro osasunaren alde lan egiten duen gure organismoaren adimenari esker. Erreakzio horien bidez gorputzak gehiegizko substantzia toxikoak kanporatzen ditu eta horrela bere onera etortzen da.

Sendatzeko gaitasuna prozesu biologiko bat da, ez dago botiken menpe. Gorputzak berez du horretarako gaitasuna, lehen ere esan dugunez, naturak berak ere duen bezalaxe. Gorputzak hil arteraino izaten du sendatzeko eta berrizteko sena. Osasuntsu eta energiaz beterik dagoen pertsona batengan gaitasun edo ahalmen hori handia izaten da; gaixoarengan, berriz, pixkanaka pixkanaka gero eta txikiagoa egiten da.

Gaixotasun kronikoa

Gorputzak bere adimenari jarraituz desintoxikatze eta eraberritze krisialdi baten bidez erantzun eta gero gu era guztietako tratamenduz baliatzen bagara, “oztopatu” egingo dugu sendaketa-prozesua. Gure buru kaskar eta harropuzta baino askoz ere adimentsuagoa da erantzun hori eta oztopatzen dugunean, ez diegu organismoaren indar sendagarriari lan egiten uzten. Oraindik gehiegizkoak diren substantzia toxikoak ez dira kanporatzen eta gorputzaren zelula, ehun eta organoetan metatzen dira etengabe. Horrela sortzen da **gaixotasun kronikoa**.

Gaixotasun kronikoan ere sarritan gaixotasun akutuak agertzen dira eta gorputzak okerrera egin duela edo “berriro gaixotu” dela pentsatzen da; ez dugu bereizten noiz egiten duen benetan okerrera.

Krisialdi horiek, guk horrela pentsatu ez arren, sendatzeko krisialdiak izaten dira, batez ere hasieran. Zoritxarrez, pertsonak botikak hartzen ditu gorputza isilarazi arte eta ez die ez sintomei eta ez horiek esaten dutenari jaramonik egiten. Organismoak sentitzeari uzten dio edo sentrazioak eta protestak txikitzen ditu. Bitartean, pertsonak bere betiko "erritmoari" edo hobeto esanda erritmo-ezari jarraitzen dio eta ez da konturatzen betiko moduan bizi izanda gaixotasunak aurrera egiten jarraitzen duela, nahiz eta botiken bidez erreprimetuta egon.

Tratatu edo sendatu

Esandako guztiak ez du esan nahi botikak erabat baztertu behar direnik. Mina handiegia eta etengabea izaten denean, esate baterako, mesedegarriak izan daitezke gaixoarentzat egoera jasan ezina egiten delako, giltzurruneko kolikoetan adibidez. Baina, konturatu behar dugu mina isildu den arren arazoak hor jarraitzen duela eta, giltzurruneko kolikoaren kasuari helduz harria kanpora bota bada ere, pertsonak bizimodu berbera egiten jarraitzen badu, berriro arazo bera izateko joera izango duela. Gainera, desoreka hori beste organo batera ere pasa daiteke, nahiz eta diagnostiko okerra eginez beste gaixotasun bat dela eta aurrekoarekin zerikusirik ez duela pentsatu.

Ez, ez gaude sistematikoki medikuntzaren aurka, bere oinarri teorikoaren aurka baizik. Gure ustez, beraien iritziz sendakuntza diren kasu asko eta asko sintomak kentzea baino ez dira edo organismoaren desoreka organo edo sistema batzuetatik beste batzuetara pasatzea, esku artean dutena prozesu berberaren etapa ezberdinak direla konturatu gabe. Bestalde, inozoak ez gara eta zenbait operazio onartu egiten ditugu, esate baterako: traumatologoa istripua dugunean, haginlaria hortzetako arazoren bat dugunean, operazio kirurgiko bat urdaila zulatuta dagoenean edo prostata gerneruari pasatzen ez uzteko beste inflamaturata dagoenean (adenoma). Erditzea bide naturaletatik erabat ezinezkoa denean ere operazioa bidezkoa iruditzen zaigu. Halaber, eskertzekoa da teknika eta mediku onak izatea kataratak operatzeko edo koma diabetikoan sartu den pertsona baten bizia insulina sartuz salbatzeko edo asma-krisialdi larria duen pertsona bat zaintzeko eta abar eta abar. Benetan beharrezkoak diren operazioak onartu egiten ditugu, baina ez ditzagun hitzak nahastu eta horri sendakuntza deitu. Sendakuntza bizitzeko ohiturak aldatzen ditugunean etortzen da bakarrik; izan ere, nik fisikoki, emozionalki, psikologikoki eta espiritualki era batean bizi izaten arazo edo gaixotasunen bat badut eta berdin bizi izaten jarraitzen badut, berriro gaixotasun bera etorriko zait. Pertsona bati prostata kendu diotenean, seguruenik ez du berriro gerneru-arazorik edo prostataren inflamazioarekin zerikusia duen bestelako sintomarik izango, baina ezin ditugu begiak egiaren aurrean itxi. Lehen prostataren arazoa sortzen zuen desoreka, prostatarik ez egotean beste organo batzuetara pasa daiteke eta, gainera, guk horrela izatea nahi ez badugu ere, seguruenik gero eta organo garrantzitsuagoei eragingo die.

Erremedio medikoak sarri-askotan gaixotasunaren sintometara joaten dira, gaixotasunaren benetako arrazoiak kontuan hartu gabe.

Gure mundu gaixotuan osasuna gaixotasunik edo sintomarik ez izatea dela esaten da, baina osasuna hori baino gehiago da. Osasuna, besteak beste, ongizatea da, hau da, barrutik norbere buruarekin eta kanpotik ingurukoekin eta naturarekin harmonian egotea, indarra eta oreka emozionala eta mentala izatea. Eta edertasuna da, zentzurik intimoenean hartuta, osasunaren adierazpena; beraz, osasuntsu egoteko gaitasuna galtzen hasten garenean edertasuna txikituz joango da. Lehen esandakoari lotuz, bizi-baldintzarik idealenetan osasuna eta edertasuna izango lirateke nagusi.

Osasun Faktoreak

Sendatzeko, orekatzen laguntzen diguten faktoreak behar ditugu, horregatik deritzegu Osasun Faktoreak. Botikek ez dute horiekin zerikusirik, sarritan sintomen aurka joatera baino mugatzen ez direlako. Gaixotasunaren sintomak, guk osasunerako bidea edo bizimodu osasuntsuagoa bilatzeko naturak egiten duen ahalegina baino ez dira. Ezer ez da gertatzen halabeharrez, besterik gabe, eta halabeharra edo zortea esaten diogu nola iharduten ere ez dakigun naturaren lege bati.

Ezberdintasun txiki batzuekin baina bai pertsona osasuntsuak eta bai gaixoak Osasun Faktore berberak behar ditu, lehenak osasuntsu egoten jarraitzeko eta bigarrenak sendatu ahal izateko. Hauexek dira faktore horiek: ur eta aire garbiak, eguzkia, barrutik eta kanpotik garbitzea, loa eta atsedena,

temperatura zaintzea, eta elikadura osasuntsua eta neurrikoa (goserik ez dagoenean eta baraua egitea komeni denean izan ezik, sarritan desintoxikazio-krisialdietan). Era berean, beste hauek ere behar ditugu: naturarekin harremanetan izatea, oreka emozionala eta mentala, atsedena eta erlajazioa, jolasa eta aisialdia, bizitzan segurtasuna emango digun famili eta gizarte-ingurua, etxe eta inguru atseginak, iharduera eta lan baliagarri eta sortzaileak, motibazioa eta bizitzeko gogoia, instintu natural eta osasuntsuak errepresiorik sentitu gabe adieraztea, gure zentzumenak garatzea, adiskidetasuna eta maitasuna...

Organismoa etengabe ari da bere burua sendatzeko ahaleginean. Milioika zelula ari dira une oro sortzen, beren zikloa bukatu dutelako hiltzen direnak ordezkatzeko. Pertsonak gorputzari egiten dion kaltea eta mina gorputzak eraberritu dezakeena baino handiagoa denean sortzen da arazoa. Higienistaren helburua eraberritze eta sendatze-prozesua oztopatzen duten faktoreak identifikatu eta kentzea da eta, horrekin batera, sendatzen eta osasuntsu egoten laguntzen duten faktoreak aholkatu eta ematea.

Osasuna sortzen duten faktoreak oinarritzko kategoria batzuetan sailkatu daitezke: elikadura, higiene fisikoa, naturarekin harremanetan izatea, iharduera eta atsedena, burua eta emozioak, ingurugiroa eta pertsonetikiko harremanak. Horiekin guztiekin **naturak sendatzeko duen gaitasuna edo “vis medicatrix naturae”** lanean hasten da. Naturaren elementuen bitartez sartzen den energiari eta beharrezkoa zaigun maitasunaren energiari esker bizi gara. Maitasunik ez duen haur bat ez da ez fisikoki ez mentalki osasuntsua izango, nahiz eta elikadura osasuntsua izan.

Gaixotasuna sendatzeko prozesuan Higiene-ohitura batzuk edo bizia mantentzen duten gauza arrunt eta naturalak aplikatzen dira. 1861ean Trall doktoreak esan zuenez, **“Natura da sendatzen duen printzipioa”** eta gizakiaren organismoa naturaren zati denez, printzipio horren barruan sartuta dago. Zauri bat egiten dugunean orbaindu egiten da gure burua sendatzeko dugun gaitasuna lanean hasten delako; edo hezur bat hausten dugunean kailua sortzen da haustura-zatiak lotzeko. Energia bera da, halaber, obulua eta espermatozoidea elkartzuz organismo berria sortarazten duena edo haurraren gorputza helduek nola egin behar den esan gabe hazten duena. Beraz, energia horrek senda dezake gorputza.

Osasuna eta Bizitzaren legeak

Botiken bidez, ordea, ihes egiten diegu gure bizimoduagatik sortutako sufrimendu eta sintomei. Naturaren Lege handi eta unibertsalen edozein eragin ebitatzen ahalegintzen garen arren, ezinezkoa zaigu horiei hanka egitea. Denbora kontua baino ez da. Naturak, jaikitzean izpiluak erakusten digun aurpegia baino askoz ere argiago erakutsiko dizkigu gure desorekak. Gorputzaren erantzunari esker sentitu egiten dugu lege naturala urratzen dugun bakoitzean eta botikak askotan isildu egiten dute edo isiltzen saiatzen dira gorputzaren hizkuntza edo komunikazio-era diren gaixotasunaren sintomak; horrela, pertsonak lege hori urratzen, hau da, bizimodu ez-osasuntsua egiten jarraitzen du.

Ez da zuzena lege naturalak eta sortzen diren sintomak alde batera utzi eta bizimodu antinaturala egiten jarraitzea. Gidatzen doan pertsona batek bidegurutze batean stop-seinaleari edo gorri dagoen semaforoari jaramonik egin gabe aurrera egitea bezala da. Zeintzuk izan daitezke ondorioak? Gainera, ez da ahaztu behar, arduragabekeriak gidatzen duen pertsonak bere bizia ezezik besteena ere arriskutan jartzen duen bezala, ohean hilabeteak eta urteak eman behar dituen pertsonak ere izugarri eragiten duela berarekin bizi direnen osasunean. Bestalde, gaixorik dagoen pertsonaren ondorengoak ere gaixorik etortzeko arriskua handiagoa da; beraz, gaixoek beren ondorengoan bizian eragiten dute.

Gogoan izan behar dugu, hortaz, gure osasunak edo osasun-ezak (gaixotasuna diogunak) gudan eta besteengan eragiten duela modu batera ez bada bestera. Beste alde batetik, osasuna izatea besteei laguntzeko gogoarekin ere egoten da lotuta eta beharbada egunen batean horrela munduari edo bizitzari laguntza positiboa eman diezaiokegula konturatuko gara. Ez digu ezertarako balio “Goza dezagun bizitza, lau egun dira eta!” esateak, amaigabeko azken “egunak” familiakoak eta lagunak izorratzen ematen baditugu.

Kontuan izan behar da gauza bat direla higienistaren helburu diren bizitzaren legeak eta beste bat kimikaren legeak eta botiken mundua. Ez dezagun ahaztu gaixotasunaren sintoma batzuk kentzeak epe luzera ondorio larriak ekar ditzakeela, gorputzaren eta buruaren sentikortasuna eta erantzuteko gaitasuna erreprimitu egin ditugulako; eta krisialdi horietan gehienetan gorputzak bizimodu desorekatuaren aurrean erantzuteko duen gaitasuna eta desoreka hori konpontzeko bidea egoten da. Gainera, gaixotasunaren bidez gorputzak gu konturatzea eta kontzienteagoak izatea bilatzen du. Tamalez, askoz ere errazagoa izaten da

errua kanpoko faktoreei botatzea, batez ere gehienetan aldatu ezin direlako edo ezer gutxi alda daitezkeelako; horrela ez dugu gure bizitzaren ardura gure gain hartu beharrik eta mediku eta botiken esku uzten dugu gure burua “paziente” izateko.

Bizi-higienearen aukera, berriz, “paziente” izateari utzi eta gure osasun edo gaixotasunaren aurrean jarrera aktiboagoa hartzea da.

Higienistek ez dute inolako panazea edo gaixotasun guztietarako balio duen sendagai miragarririk gure akats indibidual edo sozialen edo bizimodu desorekatuaren ondorioz agertzen diren sintomak ebitatzeko. Lege naturalak ikertzeraz baino ez dira mugatzen, ongizatea ekarriko diguten osasun-faktoreak aplikatzeko.

Bizitzan dugun behar nagusia osasuna da eta, horrenbestez, ezinbestekoa zaigu gure gorputzak dituen premiak ezagutu eta ulertzea: elikagai onak, aire eta ur garbiak, argia, iharduera eta atsedena, loa, garbiketa, etxebizitza osasuntsua, lan sortzailea, arropa eta oinetako egokiak, zaratarik gabeko giroa, bizitza sexual osasuntsua, esperantza eta animoa, konfidantza, adiskidetasuna eta maitasuna... Ezinbestekoa zaigu bizitzaren behar eta zirkunstantzia aldakor horiek egokitzen jakitea, bai osasuntsu jarraitzeko eta bai gaixorik gaudenean osasuna berreskuratzeko.

Horretarako osasun-heziketa behar dugu. Higienea osasunerako baldintzak aztertzen dituen zientziaren adarra da, ahal den neurrian bizi-indarreko harmonia zaintzean oinarritzen dena.

Osasuna, Sena eta Kontzientzia

Animaliengan sena da beren portaera gidatzen duena; guk, osteraz, adimenaren bidez lege naturalatik urruntzen den portaera izan dezakegu. Era berean, adimen handiagoa izateak lege horiek ikertu eta ezagutzeko eta ingurukoak kaltegu gabe gure onerako aplikatzeko ere aukera ematen digu. Lege naturalatik urruntzen garenean, nahitanahiez ondorio batzuk jasan behar izaten ditugu, gaixotasun-sintomak alegia. Urruntze bakoitzaren atzean beti gaixotasun-sintomak etorriko zaizkigu, idien atzetik tiraka daramaten gurdia izaten den bezala. Gaixotasunaren sintomak naturak gure kontzientzia esnatzeko duen bidea dira. Gure adimen-kontzientziaren bidez horiek aztertu eta ezagutzeko gai bagara, zerk kaltetzen gaituen jakingo dugu. Belaunetako mina badugu, gure buruaren arreta eskatzen ari direla esan nahi du. Baliteke arrazoiak pisu handiegia izatea edo giharretan gogortasuna, segurtasun-eza edo errealitatearekiko lotura-eza adierazten duen tentsioa egotea. “Hankak dardarka ditut” edo “hankak lurrean jarrita” esaldiek, beharbada, gure hanketako arazoa zein den argitu diezagukete. Baliteke, halaber, oinetako ezegokiak erabiltzeagatik edo gutxi ibiltzeagatik izatea (ez ahaztu hankak ibiltzeko eginda daudela eta ez kotxean sartzeko). Eta hezurretako deskaltzifikazioa errazten duen elikaduragatik ere izan daiteke. Beraz, guk ikusi beharko dugu zeintzuk diren belaunetako minaren arrazoiak.

Especialistak mina eta inguru horretako ondoeza eragin dezakeen arrazoiari buruzko pistak eta higienerako jarraibideak baino ezin dizkigu eman. Higiene hitzaren jatorrietara jotzen badugu, bizitzeko artea esan nahi duela aurkituko dugu. Zoritarrez, adimena gure inguruko elementuak aztertzeko eta gure osasunerako onak direnak aplikatzeko erabili beharrean, enbarazu egiten diguten sintomak kentzera eta gure gorputza despistatzera mugatzen gara, eta ezinezkoa da gorputza despistatzea.

Buruko mina badugu, zerbaitegatik izango da. Mina analgesiko bat hartuta kentzen badugu, ez da benetan kenduko, hau da, ezkutuan geratuko da, eta behin eta berriro agertuko da benetako arrazoi fisiko eta mentalak kentzen ez ditugun bitartean.

Izaki bizidunek garatu, hazi eta funtzionatzeko erabiltzen dituzten material edo faktore berberak erabiltzen ditu higienistak gaixotasuna sendatzeko, hain zuzen ere lehen Osasun Faktoreak esan diegunak. Horien menpe dago gure bizitza, bai osasunean eta bai gaixotasunean. Gaixotasunean oraindik arrazoi handiagoarekin aplikatu behar ditugu Osasun Faktore horiek, susperketa bultzatu eta ahalbidetzeko. Horiekin gure gorputza eta burua energiak betetzen dira. Gure organismoa, berez duen sen edo inteligentziari jarraituta sendatuko da eta berak bakarrik daki nola egin. Gure buruak ez du bizia mantentzen duen misterioa ezagutzen, ezta gorputz biziak sendatzeko dituen mekanismoak zeintzuk diren ere (eta oso urrun dago ezagutzetik). Ez dago makinarik gorputzak bezala bera bakarrik sendatzeko gaitasuna duenik eta ez da inoiz egongo.

Onartezina iruditzen zaigu sendatzeko erremedio gisa osasunerako kaltegarriak diren substantzia berberak erabiltzea. Botikek asko jota eragin aringarria dutela onar dezakegu, hau da, sintomak kendu edo

arintzen dituztela. Baina sendaketa ez dator organismoarentzat arrotzak diren substantzien bidez, baizik eta gorputz biziaren berezko prozesutik. Hilotzari nahibeste botika eman arren, zelula biziek dituzten sendaketa-prozesuak ez dira martxan jarriko.

Organismo biziak ezin du gaixorik dagoenean osasun-egoeran erabili ezin duena erabili. Hau da, pertsona osasuntsuarentzat botika inoiz ez da onuragarria eta, era berean, ez dio osasuntsu egoten jarraitzeko balio. Gainera, horretaz gain kaltegarria eta gaixotasun-sortzaile ere izan daiteke, ez dezagun ahaztu botikek “bigarren mailako ondorio” asko izaten dituztela. Orduan nola uler daiteke pertsona osasuntsua gaixotu dezakeen erremedio batek gaixorik dagoena sendatzeko balio izatea? Benetan esanda, gure ustez, hori ezinezkoa da.

Osasuna berreskuratzeko behar diren gauza bakarrak bizia mantentzen eta bultzatzen duten substantzia eta faktoreak dira. Lehen esan dugunez, botikak batzuetan mesedegarriak izan daitezke: operazioetan anestesia erabiltzea, asma-krisi larri batean bronkodilatatzaileaz baliatzea... Baina hori ez da sendatzea, sintoma arintzea baizik. Pertsonak gaixotasunaren arrazoiak ebitatzera jo behar du. Asmatikoak, esate baterako, benetan sendatu nahi badu, elikadura osasuntsuagoa egin beharko du eta, horrekin batera, arnasa sakonago eta sabelarekin hartzen ikasi eta lan mentala eta emozionala egin. Hori egin daiteke; bizitzeko ohiturak aldatzea baino ez da. Kanpotik datorren edozein tratamendu gaurko egunerako ogia izan daiteke, baina biharko gose zurrta.

Era askotako sistemak asmatu dira sendatzeko. Sistema bakoitzaren defendatzaileek euren guttiz efektibotzat dute. Beraz, pentsatzekoa izan daiteke sendatzeko benetako gaitasuna duena gorputza bera dela. Higienistak horrela uste du eta gaixotasunaren sintometara jo beharrean sustraiak bilatzen ditu. Beste modu batean esanda, sintomak desagertarazi egin ditzakegu, baina beste leku, organo edo sistema batera pasako ditugu. Gaixotasun berbera izaten jarraituko dugu; izan ere, ur berbera izaten da euri moduan datorrena, iturritik hartzen duguna, udako egun berotsuetan lurrintzen dena edo neguko egun hotzetan izotz edo elur bihurtzen dena. Kanpoko baldintzen arabera modu batera edo bestera agertuko da. Adina, herentzia, klima, mikrobioak eta abar tartean izaten dira, baina ez dira gaixotasuna agertzearen arrazoi izaten. Horien eragina esaten digutena baino askoz ere txikiagoa da. Sakon-sakonean, gaixotasuna beti da berbera, kanporatzeko modua baino ez da aldatzen.

Sistema Higienistaren eta Medikuntza konbentzionalaren arteko ezberdintasunik handiena hauxe da: Bizi Higienea osasuna bizi-baldintza osasuntsuen bidez lortzen saiatzen da eta sistema medikoa, berriz, osasuntsu dauden pertsonen aplikatzean gaixotasuna sor dezaketen substantzia, agente edo metodoen bidez saiatzen da gaixotasuna (eta ez pertsona) sendatzen. Gure gorputz gaixoari pilula eta injekzio pila eman beharrean, eman diezaizkiogun atsedena, loa, elikadura hobea, ariketa, eguzkia, oreka emozionala eta antzekoak. Botikek ezin dute ebitatu guk gure desoreka bizi izatea.

Baraua

Sarri-askotan gorputza bera izaten da jarraitu beharreko bidea erakusten diguna. Krisialdi akutu bat izaten dugunean gorputza goserik gabe geratzen da, batez ere sukarra badu. Medikuntza konbentzionalarentzat gaixotasun akutuak diren desintoxikazio-krisialdietan guttiz normala da hori, batez ere haurretan eta animalietan. Gorputzak bere adimenari jarraituz liseriketa-aparatuko energia kanporaketa eta eraberritze-prozesuetara pasatzen du. Organismoaren energia guztia gorputza desintoxikatzeke eta sendatzeko erabiltzen da; gorputza bera da jateko gogo kentzen duena. Haur bati goserik izan ez arren jaten ematen badiogu, substantzia toxikoak kanporatzeko gaitasuna txikitu egingo diogu.

Baraua edo atsedeen fisiologikoa da une horretan egin daitekeen gauzarik onena. Gorputzaren sena errespetatu eta baraua egiten uzten badiogu, energia guztia eragindako edo kaltetutako inguruak desintoxikatzeke eta “konpontzeko” izango da. Krisialdi akutuuetan nahikoa da ura edatea (egarriaren araberrako neurrian) edo fruta-urak edo barazki-saldak hartzea. “Zalantzarik izanez gero higienista bati galdetu”.

Gaixotasunaren esanahia

Gaur egun ezinbestekoa zaigu **Osasun Heziketa** izatea, bai familian eta bai eskolan. Gaixotasuna ez da kanpotik agente arrotz gisa datorren eta ezer egiteko aukerarik gabe uzten gaituen elementu, entitate

edo gauza. Gure zelulen barruan sortzen da bizi dugun desoreka indibidual eta sozialaren ondorioz. Gure buruarekin, familiarekin eta gizartearekin dugun harmonia-ezaren adierazpena da. Guk uste baino askoz ere gehiagotan, pertsona gaixoak familian, lanean edo harreman sozialetan bizi dituen arazoak erakusten ditu bere prozesuaren bidez. Eta batzuetan harreman horiek sendatzea izaten da erremedioa.

Baina edozein gaixotasun bizitzaren adierazpen izaten da, eta eguna eta gaua bezain lotuta daude biak, nahiz eta sarri-askotan guk horren zergatiak ez ulertu. Askotan, batez ere krisialdi akutuan, organismoak sendatzeko duen nahia agertzen da. Katarroa eta katarroari loturiko sintoma guztiak, kanporaketa-bideetatik substantzia toxikoak botatzeko ahaleginak izaten dira: mukiak, flemak, gernu iluna, izerdia, okadak... Landare, animalia nahiz gizaki guztien joera unibertsala osasuna bilatzea da. Osasuna eta gaixotasuna elkarren osagarri dira eta energia ezberdinen prozesu horretan mugitzen da bizitzaren gurpila.

Desintoxikazio-krisialdiak, sistema mediko konbentzionalarentzat gaixotasun akutuak direnak, bizitzaren iharduerak handitu edo txikitzean oinarritzen dira eta horien helburua gaixotasuna sortzen duen materia kanporatzea eta kaltetutako inguruak konpontzea izaten da.

Pertsona batek ahotik substantzia toxiko bat hartzen duenean, bere gorputza okadaren bidez kanporatzen saiatuko da eta, bestela, beherakoaren bidez, batez ere haurra edo pertsona osasuntsua bada. Bi erreakzio horiek gorputzak osasuntsu jarraitzearen eta kalte egiten dion horren aurka borrokatzearen egiten duen ahalegina dira, gaixotasun akutuak deritzen gehienak bezala. Sendatzeko erreakzio horiek gaixotasun-sintomatizat hartzen ditugu eta benetan sendatze-prozesuaren parte baino ez dira. Beste era batera esateko, bizitza zaintzeko sortzen diren erreakzioak ditugu.

Askotan, organo batean dauden sintomek ez dute esan nahi organo hori gaixorik dagoenik, baizik eta organo hori gorputz osoan zabaldua dagoen gaixotasuna kentzen edo sendatzen ahalegintzen ari dela. Gibelesko eta giltzurrunetako sintomak sarritan ez dira organo horiek gaixorik daudelako izaten, organo horiek organismo osoaren gaixotasuna sendatzeko lanean ari direlako baino. Batzuetan, sintomarik gehienak dituzten organoak ahulenak izan beharrean indartsuenak izaten dira eta horietan azaltzen diren sintomak organoak organismoa sendatzeko egiten duen ahalegina.

Gaur egungo medikuntza-fakultateetan gaixotasuna aztertzen da eta sintomek zehazten dute gaixotasuna. Gaixoari ez zaio galdetu ere egiten zein den bere bizimodua edo familiarekin nahiz lanarekin duen harremana. Bestalde, gaixotasuna botiken bidez tratatzen irakasten da eta, beraz, ikasleek botikak ikasten dituzte. Zoritzarrez ez da “garrantzitsuena” erakusten, hain zuzen ere, osasuna; eta horrekin lotuta, zeintzuk diren osasunean eragiten duten faktoreak, nola prebenitu, osasuna nola berreskuratu... Hortaz, ez da erakusten osasuna zaindu eta berreskuratzeko bidea ez dela sintomak kentzea, baizik eta gaixotasunaren benetako arrazoiak bilatzea; izan ere, gaixotasuna ez dute sintomek egiten eta gaixotasuna ez da pertsona. Tratatzen ditugunak ez dira ez sintomak ez gaixotasunak, fisikoki eta mentalki sufritu egiten duten pertsonak baizik. Medikuntza-fakultateetan gaixotasuna irakasten jarraitzen dute; ikasleek ez dute osasunari edo osasuna izaten laguntzen duten faktoreei buruzko ezagupenik jasotzen. Eta Bizi Higienea edo higienismoa Osasunaren Zientzia da.

Gaixotasunean lagundu

Seguruenik ezberdintasuna “nor bait tratatu” edo “nor baitekin tratatzean” datza. “Nor bait tratatu” nahi denean medikua aktiboa izaten da eta gaixoak rol pasiboa hartzen du, “paziente” bihurtzen da. “Nor baitekin tratatzen” denean, ostera, medikua gaixoari sendatzeko laguntza eta aholkua ematen dizkion lagun aditua izan daiteke. Higienista ez da saiatuko pertsona sendatzen. Higienistak lagundu egingo dio gaixoari bere kabuz sendatzen ikas dezan; eta jarrera pasiboa alde batera utzi eta jarrera aktiboa hartzera animatuko du.

Gizakiaren organismoan badago indar edo energia bat etengabea ari dena ahalik eta oreka edo osasun handiena lortu nahian. Gorputza bizi-baldintzen arabera egokitzen zaizkion egoeretara moldatzen da eta horri batzuetan osasuna eta beste batzuetan gaixotasuna esaten diogu. Bizidunon gaitasun hau gaixotasuna deritzogun horretan ere agertzen da; izan ere, gaixotasuna bizi-krisialdi bat da. Baina, horretaz gain abisu edo aukera bat ere bada: abisua, gorputza eta adimena den gure organismoan zerbait nahi bezain ongi ez dabilela adierazten duelako eta aukera, gaizki ibiltze horrek zerbait aldatu behar

dugula esan nahi duelako. Beraz, gaixotasunak bere sintoma desatsegin eta gogaikarrien bidez osasuna bilatzera bultzatzen gaitu edo bultzatu beharko gintuzke. Osasuna bilatu beharrean, zoritzarrez biderik erosoenarekin (hasiera batean jakina) konformatzen gara, sintoma gogaikarri horiek tratamendu baten bidez isilaraztearekin alegia.

Gaixotasuna bizi-baldintza naturalak edo biziaren aldeko baldintzak urratzearen ondorioa baino ez denez, horiek urratzeari uztea nahikoa da konponketa eta sendaketa prozesua martxan jartzeko.

Gorputzaren abisu guztiei jaramonik egiten ez badiegu eta bizimodu berbera egiten jarraitzen badugu, gaixotasun kronikoa agertuko da. Pixkanaka-pixkanaka urteetan zehar gaixotasun hori degeneratiboa bihurtuko da eta, seguruenik, ordurako galduta izango dugu sendatzeko aukera. Dena den, nahiz eta horrelako egoerara heldu, hobetzen saia gaitzke; izan ere, bizimodua hobetzen dugun bakoitzean gorputza oso esker onekoa izaten da.

Organismoari osasuna hobetzen duten baldintzak ematen dizkiogunean, bizi-indarrak lanean jartzen ditu, zelula, ehun eta organoak berreskuratzeko.

Ikuspegi higienistatik sintomei ez zaie jaramon handiegirik egin behar, arreta osoa gaixoaren une horretako beharretan jarri behar da. Sintomak ez dira garrantzitsuenak, baizik eta une horretan horiek jasaten dituen pertsona eta sintoma horiek jasateari uzteko modua. Higienistak gaixoari aholkua, jarraibideak eta laguntza ematen dizkio bere esperientzian oinarrituta eta, bitartean, naturari behar beste denbora ematen dio gainerako guztia egin dezan. Bilatzearen eta poliki ibiltzearen erakusgarri den **laberintotik irteten** laguntzen du. Baina sarritan pertsonak nahiago izaten du benetan sendatzen ez duten botikak hartzea, gaixotasunaren erantzukizuna hartzea baino.

Egia esateko, paradoxa dirudien arren, beldurra diogu bizitzari, askatasunari, argitasunari (Platonen kobazuloaren mitoa) eta nahiago izaten dugu beldurrari, gaixotasunari lotuta bizi izatea, osasuntsuago bizitzeko ezer egitea baino. Eta geure tranpan erortzen gara gaixotasuna ebitaezina dela pentsatuz. Aldaketa geure esku dago, benetan.

Ez duzu medikuntzan aditua izan behar zure burua zaintzen hasteko.

Ondorengo hau gaixoak dituen beharren laburpen bat izan daiteke.

Zer behar du gaixorik dagoen pertsona batek?

*****Elikadura osasuntsua eta neurrikoa.** Gaixoa ez da sendatuko asko jateagatik, gehiegi jateak nekatu egiten du gorputza. Gaixoari bere energiak substantzia toxikoak kanporatzen eta inguru kaltetuak konpontzen aritzea komeni zaio. Gaixorik egonda asko jatea da egoera hori kronikoa bihurtzeko modurik onena.

*****Baraua (atseden fisiologikoa).** Desintoxikazio-krisialdian baraua egitea gomendatzen dugu, batez ere goserik ez badago. Gaixotasuna kronikoa bada, fruta eta barazkiak jan ditzakegu.

*****Atsedena hartu eta lo egin.** Gaixorik egotea nekatuta egotea esan nahi du, horregatik atsedena handia hartu beharko da eta lo asko egin. Ez dugu ahaztu behar nekea dela gaixotasunaren sintometako bat. Gaixorik dauden animaliek atsedena hartzen dute eta mundutik baztertuta dagoen txoko bat bilatzen dute horretarako. Gure ospitaleek benetako atsedenerako lekuak izan beharko lukete.

*****Lasaitasun emozionala izan.** Beharrezkoa da gaixoaren inguruan dauden pertsonak lasaitasuna agertzea (horrek ez du esan nahi emozioak azaleratu behar ez dituztenik). Krisialdi guztien alde ona bilatu behar da.

*****Zentzumenei atsedena eman.** Gaixoak zaratarik, ahotsik, argirik eta kiratsik gabeko ingurua behar du, batez ere zenbait prozesutan.

*****Aire garbia.** Gaixoaren logelako leihoak irekita egotea komeni da. Hotzik ez pasatzeko manta gehiago bota daitezke edo boltsa beroa erabili. Gaixoak substantzia toxiko asko botatzen ditu hatsaren bidez eta logela itxita badago, berriro sartuko zaizkio barruan arnasa hartzerakoan. Eta, jakina, ez zaio inori utziko gaixoaren aurrean erretzen.

*****Ur garbia.** Sendatu nahi denean ezinbestekoa da janari fresko, fruta eta barazkien ur bizia edo iturri garden bateko mineral gutxiko ur garbia hartzea. Freskagarri artifizialak edo alkoholduen edariak erabat baztertuko ditugu (esne beroa pattarrarekin, esate baterako). Gaixoak, sentitzen duen egarriaren arabera edan behar du, hau da, egarriaren senak esango dio bere gorputzak zenbat ur edan behar duen.

*****Kanpoko garbiketa eta higiena.** Norberaren gorputza garbi izatea garrantzitsua da eta, horretarako, dutxa epela edo pixkat beroa gomendatzen dugu. Baztertu itzazu benetako higienarako balio ez duten produktuak: koloniak eta desodorante kimikoak.

*****Ehun naturalez eginiko arropa eta izarak.** Gorputza ukitzen duten arropak kotoizkoak edo linuzkoak izatea komeni da; mantak edo jakak, berriz, artilezkoak edo beste ehun natural batekoak izan daitezke beroa gordetzeko. Arropa solte geratu behar da, azalari arnasa hartzen uzteko.

*****Etxe atsegina.** Gaixoa dagoen lekua ahalik eta garbien eta atseginen egon dadila. Lore polit batzuek lagundu egingo diote.

*****Egunez logela argitsua.** Logelan sar dadila eguneko argitasuna, kalte egiten duenean izan ezik, migra-aren kasuan esate baterako. Gaixoa psikologikoki hobeto egongo da egun eguzkitsua egiten badu.

*****Eguzkia neurritz hartu.** Eguzkia naturaren lau elementuetako bat da eta, beraz, ezinbestekoa osasuna izan nahi bada. Baina, indartsua denez, ez da gehiegi hartu behar, gaixoari kalte egin diezaiokeelako.

*****Naturarekin harremanetan egon.** Ahal den neurrian gaixoa egon dadila naturarekin harremanetan. Noizean behin kanpora irten eta paseotxo bat ematea garrantzitsua da. Menditik edo lorategi batetik ibilaldira bat egiteak energiaz bete gaitzke. Ospitaleek leku lasaietan eta naturan egon beharko lukete eta lorategiak edo zelaiak izan paseatu ahal izateko.

*****Lagunak eta maitasuna.** Gaixorik gaudenean familiaren eta lagunien maitasuna beharrezkoa da. Une horietan utzi diezaiogun gure buruari maitasuna jasotzen. Gaixoek familiako eta lagunien babesa behar dute eta maitasuna da botikaririk onena.

*****Barruan sartzeko unea.** Gaixotasuna une egokia izan daiteke norberaren barruan sartu eta norberarekin egoteko eta lanaren, familiaren edo beste zerbaiten ardura alde batera uzteko. Gure denbora beti gurekin doan eta gure lagunik onena den horri eskaini diezaiokegu, hau da, gure buruari. Gizarte honetan hain ohituta gaude kanpora begira bizi izatera, gaixotasuna une aproposa izan daiteke barrura begiratzeko.

*****Ingurukoek entzutea eta animatzea.** Denon beharra bada ere, fisikoki nahiz emozionalki gaixorik dagoen pertsonarentzat bereziki beharrezkoa da norbaitek entzutea, norbait izatea dauzkan arazo, beldur eta estuasunak kontatzeko. Zoritxarrez, askotan beldurra ematen digu gaixoarekin hitz egiteak, batez ere etiketadun gaixotasunen bat diagnostikatu bazaio, minbizia edo HIESa esate baterako. Era berean, besteen animo zintzoaren beharra ere badu. Ez du konplimenturik behar, ezta gaixotasun larri bati aurre ez egitearren sortzen den animo faltsua ere.

*****Gorputzari hitz egiten utzi.** Botiken bidez erreprimitu beharrean, gorputzari hitz egiten utziko diogu bere “zama” askatu dezan; beharrezkoa bada aditu baten laguntza bilatu dezakegu. Sintoma fisikoak sarritan deskarga psikologikoa ere izaten dira.

Higienismoari edo Bizi Higieneari buruzko laburpen hau bukatzeko, gogorarazi nahi dizuegu gaztelaniazko “curar” hitza zaindu esan nahi duen latineko *curaretik* datorrela eta, beraz, **sendatzea zaintzea dela.**

*Karmelo Bizkarra (mediku)
Zuhaizpe Osasun Gunea*