

BIZITZEKO EDO SENDATZEKO?

Higienismoaren teoria eta praktika

1. BIZI ENERGIA ETA NEKEA

BIZITZA MANTENTZEN DUEN ENERGIA. BIZI ENERGIA

Natura multzo bizi bat da, bere elementu guztiak haien artean erlazionatuta dituen "izaki" bizidun bat: lurra, ura, airea, eguzkia, barazkiak, animaliak, gizakia, ... eta haietako bakoitzak oreka bat mantentzen du gizakiarekin. Natura horretako kideak dira. Gizakia inguratzen duen guztiarekin eta bere buruarekin orekan mantentzen denean, osasuntsu bizi da, eta oreka hau apurtzen denean, bai kanpora eta bai barnera, "gaixotasun" edo desoreka maila desberdinak agertzen dira. Gaixotasuna, osasun gutxiagoko egoera bat bezela besterik ez da existitzen eta osasuna lortzeko, lege natural eta unibertsoarekiko errespetuan oinarritutako oreka bilatzea beharrezkoa da.

Giza organismoa eta bere zelula bakoitza, elikagaien digestio eta zurgapen, arnasketa, eguzki, ur eta Naturarekin kontaktuan, eta gizarte ingurunean beste pertsonekin harremanean, baita bizitzaren kontzientzia, pentsamendu positibo, mugimendu, talde lan, atsedean, lo... bidez lortutako BIZI ENERGIARI esker bizi da. BIZI ENERGIA hau osasun zein gaixotasunean adierazten da. Zauri bat egin edo hezur bat hausten badugu, zauria ixteko eta bi hezur zatiak berriro lotu daitezen egiten du lan. Gaixotasunean, gorputzaren kontserbazio senak gidatuta, energiak osasuna bilatzen du positiboki, gero ikusiko dugun bezela, agertzen diren sintoma askok, helburu hori erakusten dutelarik.

Hala osasunean nola gaixotasunean, gure gorputzak, organismo bizi bezela, sendatzeko benetako ahalmena du. Autoosatzeko indar hau, natura osoaren birsortzeko gaitasunaren parte da, aldi berean, energia biziaren ezaugarri eta adierazpena dena.

Gaur egun gaixotasunaren aurka milaka konponbide daudela onartzen da, aspirinatik peneizilinara, dutxa hotza, infusioak edo ebakuntzak, eta bakoitzaren aldekoek "sendatzen" dutela diote. Erremedio desberdin eta kontrajarri guzti hauek sendatzeko gaitasuna baldin badute, ez da zaila sendatzeko benetako gaitasuna organismo bizi osoaren barne indarrean dagoela ikustea, autoosatzeko bere ahalmenean, nahiz eta guk ahazteko ahaleginak egin.

Osasuna izaki bizidun ororen egoera normala da bizitzaren legeak kontutan hartu eta errespetatzen dituen bitartean. Bizi baldintza onuragarri edo egokipean eta

gaixotasuna sortzen duten faktoreetatik urrun (gaixotasunaren benetako kausak), gure gorputzak bere burua sendatzeko gaitasuna du eta ezin du ezein sustantzia arrotzek, are gutxiago sendagaiak bezelako sustantzia toxiko batek osatu. Osasuntsu dagoen gizakia, bere energia Natura eta unibertsoaren energiatik hartzeko gai da. Beragandik pasatzen diren Unibertsoaren indarrak bideratzen ditu.

Pertsonak bizitza osasuntsua daraman bitartean, energia ekarpen eta gastua orekan daudenean, antzeko kantitateak lortu eta gastatzen dira eta sarritan ekarpena handiagoa da Energiaren forma burutsuetan batez ere, Energia mental edo psikikoan batez ere.

NEKEA GAIXOTASUNAREN OINARRIA DA

Lehen, energia lortzeko modu desberdinak ikusi ditugu. Aldi beren, eta bizitza indarren mugimendu konstantea delako, gure gorputzak energia gastatzen du lan fisikoan, ariketan, metabolismo normalean..., gorputzaren bero eta tenperatura konstanteak mantentzean, lan mentalean, hondakinen kanporaketa lanean, gainerakoekin harremanetan.

Arazoa, gure bizimodu antinaturala dela eta hartzen duguna baino gehiago gastatu eta, gure indarrak agortzen ditugunean agertzen da, horrela, denbora pasa ahala, energia erreserbak ahultzen doaz, nekea eta gaixotasuna agertaraziz.

Bizitza antinaturalak gastua edo energia askoren xahutzea ahalbidetzen du, baita desoreka energetikoa ere. Organismoak aurre egin eta indar askorekin ondorengoak ahultzeko beharra du: gehiegizko eta kalitate txarreko elikadura, substantzia toxikoak (kafea, alkohola, tabakoa, beste droga batzuk...), lurraren, uraren eta airearen kutsadura, tentsio eta desoreka emozional eta mentalak, lan desgoki eta gehiegizkoa, errepresio soziala, unibertsoaren zilbor bezela "ni" txikian edo egoan oinarritutako giza harreman berekoiak...

Energia xahutze bat dagoen bezela, ekarpen ez nahikoa ere badago: errefinatutako (findutako) eta industrializatutako elikagaietan oinarritutako elikadura, hestebeteak, kontserbak, gatza, haragia, arraina; ez dute heltze hilabeteetan Naturaren energia jasotzen aritu diren barazki, sustrai, fruta fresko, lehor eta zerealek adina bizitasunik: lur, ur, aire eta eguzkiagandik. Alderantziz, elikagai errefinatu eta industrializatuek, berez organismo beraren energia lapurtzen dute.

Barazki eta frutek, elikagai bizi gisa, eguzkiaren energia hartu eta izpi ultramoreen ekintzapean, airearen gas karbonikoa, ur, mineral eta lurreko gainerako elementuekin konbinatzen dute, beren egitura propioa osatuz. Lau elementuen indarraren konbinaketa da: lurra, ura, airea eta eguzkia (sua), Energia Bizi kontzentratuak dira, materia biziaren muina.

Era berean, kutsatutako airea eta gaizki izendatutako hirietako "ur edangarriak" ez dute mendiko airearen eta barazki eta frutetan metatutako uraren edo iturburu gardeneko uraren bizitasunik. Ariketa edo lan sortzaile faltak ere ez dute suspertzaile edo energia ekarpen gisa balio. Ez dezagun ahaztu, ariketak edo

lanak "hasiera" batean energia gastu bat suposatzen dutela, baina aldi berean, gure organismoaren oreka eta osasunaren berreskurapenerako estimulu mesedegarriak direla. "Bizitza mugimendua da". Pentsamendu positibo ezak, kontzientzia eta bizi esperantza faltak, eta desoreka psikiko eta emozionalek, gizakia eguneroko bizitzako arazoei aurre egiteko energia mental nahikoaz betetzea eragozten dute.

Energia kantitate nahikorik hartzen ez dugunean eta gainera zenbait faktore ahulgarriren gehiegikeria dela eta xahutzen dugunean, NEKEA agertzen da. Nekea, "gaixotasunaren" erdigunea da eta gainera eritasun gehienak agertzen dira beren sintomez lagunduta: nekea, ahultasuna...

2. **HONDAKINEN KANPORAKETA. INTOXIKAZIOA, ASIMILAZIOA ETA KANPORAKETA**

Bizitzaren mantenuan, organismoak energia ematen dioten elikagaiak behar ditu eta hauek batez ere karbohidratoak edo gluzidoak (almidoi eta azukreak) eta gantzak dira. Karbohidrato edo gluzidoak dira energia iturri nagusiak, haietariko asko azkar liseritzen dira. Kalitate oneneko ekarpen energetikoa fruta eta patata, batata, gaztain, sustrai (zainhori, erremolatxa, arbi...) eta zerealen (ogi, arroz, arto, gari...) almidoietan dago.

Gantzak bigarren mailako energia iturria dira baina energia metatzeko eredua osatzen dute.

Organismoak ehun berriak osatzeko eta ahuldu edo gaixotutakoak berritzeko substantziak ere behar ditu, eta horretarako daude elikagaietako proteinak.

Horrela, karbohidrato eta gantzei ELIKAGAI ENERGETIKO eta proteinei PLASTIKO deritze.

Organismoaren prozesuak burutzeko, ur, bitamina, mineral, elikagai bizietako entzima..., arnasten dugun oxigeno, eguzkiaren kitzika eta beste faktore batzuren (ariketa, lan sortzailea, naturarekin kontaktua, oreka psikikoa...) partehartzea behar da. Erreakzio guzti hauen multzoari METABOLISMOA deritzo.

Metabolismo arruntean, prozesu energetikoetan, organismoaren tenperatura konstantearen mantenuan, erabilitako ehunen birsorkuntza eta hazkuntzan, derrigorrez kanporatuak izan behar duten hondakin kopuru bat sortzen da. Zelula barnean sortutako hondakin hauek, hasiera batean odolera pasatzen dira eta hortik normalean kanporatzeaz arduratzen diren organoetara: KANPORATZE ORGANOAK.

Kanporatze organoak hauek dira: GILTZURRUNAK (hondakin eta toxinak gernutik kanporatzen dituztenak); LISERI APARATUA (organo hutsak, behazuna eta gorotzak estaltzen dituen liseri mukosa edo barne azaletik egiten duena); birrikak (hatsetik); AZALA (izerditik).

Emakumeetan HILEROKO eta BULARRETATIK (emakume edoskitzailean) galera bat ere badago. Ondorioz, eta hori dela eta, emakume edoskitzaileak

kontu handia izan behar du ondorengoak ez kontsumitzen: kafea, alkohola, tabakoa, sendagaiak eta beste elikagai toxiko batzuk, substantzia hauek esnean agertzen baitira umea toxikatuz.

-TOXIKAPENA EDO TOXEMIA (Gehiegizko ekarpen toxikoa eta kanporaketaren gutxitzea)

Pertsona batek bizimodu osasuntsua badarama, bere gorputzean erraztasunez kanporatzen diren hondakin kopuru txikiak sortzen dira. Baina bizimodua normal bezala ezagutzen dena bada, hondakinei kanpotik datozen substantziak toxikoak heste intoxikazioaren ondorioz sortutako substantziak gehitu behar zaizkie, aurrerago ikusiko dugun bezala, kanporatze organoentzako aparteko lana suposatzen dutenak.

Nutrizio eta arnasketa bidez, substantzia nutritiboak eta oxigenoa iristen dira zeluletara. Oxigenoa substantzia hauekin elkartu eta Energia askatzen duen errektantza bat gertatzen da. Erreakzio kimiko hauetatik, kanporatuak izan behar duten substantziak sortzen dira. Kanporaketaz arduratzen diren organoak beren lana ongi betetzen ez badute, nekea eta desoreka enegetikoa dela eta, toxikapenera daramaten toxinak pilatzen dira. Neke eta toxikapena gaixotasunaren oinarria dira.

Une bat iristean, gainkarga toxikoa hain handia da, ezen, kanporatze organoek beren lana bete ezin dutela eta substantzia toxikoak organismo barnean pilatzen direla. Aurrez ikusita bezela, NEKE energetikoa dela eta, ez dago organo guztiek lana egokiro bete dezaten energiarik. Zergati bat edo bestea dela, normalean biak, substantzia toxikoen metaketa progresibo bat gertatzen da, edozein gaixotasunen jatorri den TOXIKAPEN edo TOXEMIAri leku eginez.

-TOXIKAPEN MODUAK

Jatorriaren arabera toxemia edo toxikatzeko moduen sailkapen txiki bat egiten dugu:

Barne toxikapen edo Autotoxemia: Metabolismo edo organismoaren ohiko funtzionamenduan kanporatuak ez badira gorputzean pilatzen diren hondakinak sortzen dira (urea, azido urikoa, azido laktikoa, gas karbonikoa, kreatinina...). Substantzia hauek bizimodu osasuntsua eramanez ere sortzen dira nahiz eta bizitza "normala" eginez askoz kantitate handiagoan sortzen diren.

Era berean, organoren baten edo batzuren suntsiketa edo endekapen prozesuetan ere substantzia toxikoak eratzen dira: odol ekarpen eta oxigeno falta dela eta ehunen baten nekrosia, endekatzen duten tumore gaiztoak...

Energia askodun organismo batetan, inongo arazorik gabe kanporatzen dituzte kanporaketa organo arruntek hondakin hauek.

Heste toxikapena: elikagaien hartziduraz eta honek dakartzan substantzia toxikoen ondorioz gertatzen den toxikapena da. Jatorria anitza da: elikagai

desegokien kontsumoa, gehiegi jatea, goserik gabe, azkar, ondo murtxikatu eta listukatu gabe, janari eaginegiak, nahasketa askorekin...

Kanpo toxikapena: Kanpotik datozen toxikoen metaketa da, organismoaren osaketa arruntarekiko arrotzak diren substantziak dira: aire eta ur kutsatzaileak (ur kloratua); kafea, alkohola, tabakoa, beste droga batzuk, sendagaiak, txertoak... bezelako toxikoak.

Organismoak onartzen dituen baina gomendagarriak ez diren elikagaiak: haragi, arrain, elikagai errefinatu edo finduak, gatza, ozpina, kontserbatzaileetan aberatsak diren elikagai industrializatuak, koloratzaileak, lurrinak eta beste gehigarriak. Erradiazio elektrikoak, X izpiak, telebista, zentral nuklearrak, gamagrafiak... direla eta sortutako kutsadurak. Azken elementu hauek organismoaren berezko substantziak toxiko bihurtuz eragiten dute. Agrikulturan (lurraren kutsadura) erabilitako insektizida, pestizida, herbizida eta ongarri kimikoak...

Buruko toxikapena eta emozionala: Toxikapen hau tentsio nerbioso, kezka, beldur, bakardade, frustrazio, okerreko pentsamendu, gaizki bideratutako emozio, jelsia, inbidia, gezur, gehiegizko lan intelektuala... direla eta sortutako substantzia toxikoek eragina da.

Komunikabideek eta eragin handiko pertsonak laguntzen duten pentsamenduaren kutsadura leun bat ere badago. Kutsadura modu honetan paper garrantzitsua betetzen dute masen komunikabide eta batez ere hainbeste kalte egiten duen telebistaren iragarki kontsumistek, umeengan bereziki.

Toxikapen mental eta emozionalak, tentsio muskularrak eta arnasketa sakonaren eta erlaxatuaren murriztea dakarten blokeo energetikoak ere eragiten ditu, energiaren erakartzea eta honen organismoaren barneko zirkulazioaren jaitsiera dakar, zeinak NEKEA laguntzen duen.

3. DESINTOXIKAZIO KRISIAK-ENERGIAREN BANAKETA GURE ORGANISMOAREN HIRU SISTEMA HANDIETAN

DESINTOXIKAZIO KRISI SENDAGARRIAK

Toxinak gehiegizko kantitatean pilatzen badira, zelulak ingurune toxiko batetan bizitzera behartuta daude, endekatu eta hil egiten dira.

Substantzia toxikoen metaketak gehienezko muga jasagarria gaitzen duenean, (tolerantzia maila), organismoak DESINTOXIKAZIO KRISIA deitzen duguna eragiten du toxikapena edo toxemia eta ondorengo funtzionamendu txarra, endekapena eta zelulen heriotza murriztu edo ekiditeko helburuarekin. Aipatu krisiak medikuntza ofizialean iraupen motzeko edo gaixotasun akutu bezala ezagutzen direnak dira: anginak, katarroak, bronkitis akutua, eztula, okak, beherakoak, gernu "infekzioak"...

Aparteko desintoxikazio lan hau **ORDEZKO KANPORAKETA ORGANO** deiturikoetan burutzen da, normalean funtzio hau betetzen duten eta lehen aipatu ditugun organoei lagunduz. Honela, gehiegizko substantzia toxikoak kanporatzen dira. **DESINTOXIKAZIO KRISIETAN, ARNASKETA APARATU**ko mukosen bidezko kanporaketa bat egon daiteke katarro, eztul, gripe, bronkitis... gisa; **LISERI APARATU**tik okada, beherako, aho... bidez; **APARATU UROGENITAL**etik maskuriko "katarro", gernu "infekzio", baginako fluxu bidez emakumeetan; **AZA**Letik urtikaria, grano, forunkulu, abszesu, izerdiaren gehitze bezela; **BEGI**ko konjuntibotik, konjuntibitisa azalduz; **entzunbidetik**, otitisa sortuz.

Bestalde, Ehun Linfatikoak egindako toxikoen neutralizazio eta kanporaketa bat gertatzen da, bere lana eta bere elementuen tamaina handituz (anginak, begetazioak, hantura duten ganglioak, apendizitisa...)

Krisi hauek ez dira benetako "gaixotasunak" intoxikazio organikoa eragiten duten metatutako substantzien kanporaketa modu desberdinak baizik. Benetako krisi sendagarriak dira, toxinen kanporaketa balbula, ez dugu inongo konponbide terapeutikorekin aurka egiten saiatu behar, "garbitu" egiten baikaituzte. Ez dugu katarroa "sendatzen" saiatu behar, katarroa bera baita sendatzen gaituena.

Katarroa tratatzen baldin badugu, organismoaren desintoxikazioa ekiditen dugu, bere sintoma gehienak (mukiak, karkaisak, aho lehorra, gernu iluna, izerdia, sukarra...), desintoxikazio eta kanporaketa modu desberdinak baitira eta ondoez orokorra, buruko mina... bezalako beste sintoma batzuk atsedean fisiko eta psikiko beharraz ohartarazten gaituzte.

ENERGIAREN BANAKETA ORGANISMOAN

Organismoaren Bizi Energia hiru sistema handitan banatzen da: **ELIKADURA, KANPORAKETA** eta **HARREMANA, Hazkuntza** eta **Ugalketa**rako ere energia behar da.

NUTRIZIO SISTEMAk, energia behar du elikagaien liseriketa eta asimilaziorako. Kontutan hartu beharrekoa da prozesu honetan ez duela liseri aparatuak bakarrik (urdail eta hesteek) parte hartzen, azken prozesua, asimilazioa, zelula bakoitzaren barnean burutzen baita. Organismoko zelula guztiek hartzen dute parte substantzia nutritiboen asimilazioan.

Arnasketa ere sistema honen parte da, honi esker "elikatzen" baikara aireko oxigeno eta energiak. Eta Odol Zirkulazioak beharrezko substantzia nutritibo eta oxigenoaren ekarpena egiten du zeluletara.

Ezin gaitezke eguzki eta naturaren kontaktu bidez jasotzen dugun ekarpen elikagarriaz ere ahaztu.

Harreman sistema, kanpo mundua eta gainerako gizakiekin harremanetan jartzeaz arduratzen diren organo eta ehun multzoa da, eta hein handi batetan borondate kontzienteak gidatuta dago.

Mugitu, ariketa egin, pentsatu, sentitu, komunikatu, lan intelektual, eskuzko edo fisikoa egitean, organismoak Bizi Energiaren gehiengoa harreman funtzio eta bere organoetara bideratzen du: muskulu edo hezurak, burmuina, nerbio sistema, zentzumen eta hizkuntza organoak.

Bizi Energiaren ekarpena behar duen hirugarren sistema **kanporaketa sistema** da; aurrez ikusitako organoek osatua, KANPORAKETA ORGANOAK: giltzurrunak, birrikak, liseri aparatua eta azala. Kanporaketa funtzioa osasun ona mantentzeko oinarrizko ekintza da. Giza gorputza ez dago osasuntsu, zelulek hondakin eta toxina kopuru handia gordetzen badute.

Bai Nutrizio Sistema bai Kanporaketa Sistemarentzako beharrezkoa da Zirkulazio Sistemaren (arteria, bena...) funtzionamendu egokia.

Kanporaketa lanarekin batera, intoxikazio eta energia faltak kaltetutako guneen **KONPONTZEA (birsorkuntza)** gertatzen da.

A. Energiaren zentralizazioa Nutrizio Sisteman

Gehiegi eta elikagai desegokiak (finduak, industrializatuak edo animalia jatorrikoak) hartu, hirietako ur "edangarria" edan, keek kutsatutako airea arnastu, alkohola edan, erre... egiten duten pertsonak, energia asko gastatzen du Nutrizio Sisteman, substantzia kaltegarriak aurre egiteko beharrezkoa. Energia nutriziora bideratzen denean, gutxiago dago kanporaketa eta harreman funtzioak betetzeko. Denok ezagutzen dugun adibide bat, otordu koipetsu eta gehiegizko bat egin ondoren, energia eta odola Liseriketa Sisteman, sabelaldean, biltzen diren modua da. Une horretan, energia Harreman Sistematik urrunduta eta mugitzeko eta pentsatzeko gogorik gabe gelditzen gara, logura edo lo egiteko gogoz eta hitzegiteko gogorik gabe. Gorputzaren zati batek (muskulu, hezur, hizkuntza sistema, zentzuak) eta garunak, beren indarra ematen dute Liseri Aparatuan kontzentratu dadin.

Era berean, Kanporaketa Sistemak bere energia ematen du, berau ere, sabelaldera zuzendua izan dadin. Hau dela eta, kanporaketa sintoma, arazo eta ondorez zenbait une edo denbora baterako desager daitezke. Kanporaketa ("gaixotsun") sintoma asko denbora baterako desager daitezke otordu oparo eta liseriketa zaildun baten ondoren. Oker gaude beraz, gaixoak asko jan behar duela pentsatzen badugu.

B. Energiaren zentralizazioa Harreman Sisteman

Pertsona batek gehiegi lan egiten duenean eta zeregina atsegina ez denean, kezka eta tentsio nerbio asko pairatzen ditu, hirian bizi da soinu eta argi artifizialez inguratuta, ordu asko igarotzen ditu telebista aurrean, etengabe pentsamendu negatiboak ditu... Bizi energiak aparteko gastu hori onartzen du, baina maila batera heltzean, energia "lapurtu" beharko die Kanporaketa eta Nutrizio Sistemari. Hori dela eta, azken bi funtzioak geldiarazi eta toxikapen edo toxemia eta "gaixotasunaren" agerpena laguntzen dira.

Harreman Sisteman energia zentralizatzearen eta Kanporaketa eta batez ere Nutrizio Sistema indar gutxirekin uzten duen muturreko adibide bat, jaten edo jan berriak garenean eta berri txar, ezusteko... bat ematen digutenean gertatzen da. Une horretan, Energia bapatean Nutrizio Sistematik urruntzen da liseriketa moztuz eta sarri, jandako elementu nutritiboak liseri aparatutik kanporatzeko helburua duten goragale, okada edo beherakoez lagunduta.

C. Energiaren zentralizazioa Kanporaketa Sisteman, Desintoxikazio Krisietan edo Gaixotasun Kronikoan zehar

Desintoxikazio krisietan zehar, organismoaren Bizi Energia Kanporaketa Sisteman kontzentratzen da substantzia toxikoak kanporatuak izan daitezen. Ondorioz, krisi hauetan, energia falta izaten da Nutrizio eta Harreman Sistemetan.

Maiz, desintoxikazio krisiak laguntzen dituen Nutrizio Sistemako energia faltak, zenbait sintoma dakartza: apetitu falta, idorrieria, beherakoa...

Egoera hau arrunta da umeetan, beren sena ez baitago helduena bezain endakatua eta ondorioz, gaixotasunaren aurrean azkar galtzen dute jangura.

Energiaren gehiengoak kanporaketan egiten du lan eta liseri aparatuak indarraren zati haundi bat ematen du kanporaketa organoek beren lana ahalik eta ondoen bete dezaten.

Harreman Sistemako energia faltak azaltzen ditu: akidura, neke, zorabio, hanka hotzen (energia muskular eta nerbioaren jaitziera dela eta) agerpena; burua sorgortuta eta pentsatzeko gogo gutxi (energia mentalaren murrizketa) izatea. Pertsona emozionalki sentikorrago dago eta arreta eta "mimo" asko eskatzen ditu; sentikortasunaren, soinu eta argi gogorak eragindako eragozpenen (zetzumen organoen energia jaitziera) eta hoztasun sentazioaren gehitzea ere azaltzen ditu. Gaixotasun Kronikoan ere, energia, maila handiago edo txikiagoan kanporaketa sisteman kontzentratzen da sintoma berdinak emanez, nahiz eta normalean arinago baina luzeagoak izaten diren.

Egoera honetan ere, Kanporaketa Sisteman energia zentralizatzearen ondorioz, hazkuntza eta ugalketarako energia falta izatea gerta daiteke. Hazkuntza arazoak agertzen dira haur txikietan, edo fetuaren eta bere organoen eraketa anormal bat dago emakume haurduneari (zenbat malformazio dira honi zor ez zaizkionak?). Era berean, ugalketa lanerako energia faltak bai gizona eta bai emakumea antzu bihurtzea eragin dezake.

BARNE INTELIGENTZIA EDO GORPUTZAREN SENAK zuzentzen du organismoaren energia banaketa eta funtzio bat handitzen du, kasu honetan desintoxikazio eta sendaketa, aktibitate normala jaistearren truke. Energiaren barneraketa bat gertatzen da eta honekin batera kanporatze organo eta kaltetu eta gaixotuen dauden guneetarako odolaren bideraketa.

Desintoxikazio krisietan agertzen diren ondorezak

Energiarekin batera, odol zirkulazioak ere barneraketa bat jasaten du, eta horrekin azala eta gorputzadarrak bezalako organoak hotz eta zurbil geratzen dira (esku eta oin hotzak). Odola organismoaren barnean kontzentratzen da, kanporaketa organo eta gune

gaixoetan batez ere. **DESINTOXIKAZIO KRISIAK** orotariko eta gorputz guztian kokatutako ondoez eta minez lagunduta agertzen dira: buruko, sabeleko, gibelesko, obarioetakoak... ondoez eta min hauek organismo barnean zerbait mugitzen dela adierazten digun alarma txirrin gisa jarduten dute, kaltetutako guneak konpontzen saiatzen den energia da.

Substantzia toxikoen biltegiak zirkulazioa eta gorputzaren aktibitate metabolikoa handituz errazago deusezten dira, sarri ondoez eta minei leku eginez.

HANTURA, SUKARRA, MINA

HANTURA. Giza gorputzak gune bat osatu edo substantzia arrotzak kanporatzeko erabiltzen duen prozesu ohiko eta eraginkorrenetako bat da eta zenbait sintomez lagunduta agertzen da: gune horretara iristen den odol kopuru handiaren gehitzeak eragindako bero eta gorritasuna; odoletik iragazitako likidoaren inguruko ehunetarako igarotzea dela eta, handitzea. Sintoma hauek, prozesurako beharrezko diren elementu guztien heltzea erraztea dute helburu (proteina, globulu zuri, entzima, substantzia nutritibo...). Hantura kaltetutako organoaren araberrako beste sintoma batzuez ere laguntzen da.

Arnasketa aparatuen hanturak adibidez, eztul, karkaisa kanporaketa, muki eta sintoma abar ematen ditu, liseri aparatuenak goragale, okada, beherakoak... ematen dituen bitartean. Gero eta handiagoak izan sintomak, orduan eta azkarragoa da sendatze prozesua. Sendagai, belar eta beste bide batzuk erabiliz aurre egiten badiogu ordea, osaketa atzeratuko dugu.

SUKARRA. Lehen ikusi bezala, desintoxikazio prozesuaren sintoma bat da eta organismoaren aktibitate metabolikoaren gehitze bat adierazten du; ondorioz erritmo kardiakoaren eta arnasketa maiztasunaren gehitze eta aktibitate fisiko eta psikikoaren jaiste batez lagunduta azaltzen da. Beste sintomekin bezala, ez da kentzen saiatu behar, horrekin sendaketan atzerapen bat eragiten baitugu.

Hanturan gertatzen den gisan, guneko tenperaturaren gehitze bat gertatzen da. Sukarraren agerpena, barnean metatutako substantzia toxikoak kanporatzen saiatzen diren gorputzeko zelula guztien hantura orokor gisako bat da.

Zauri bat zikinkeria edo lurrez betetzen denean, tokiko tenperaturaren igoera bat gertatzen da (lekuko sukarra), erreazio kimikoak azkartzean osaketa prozesua errazten duena. Zauria horrela errazago garbitzen da. Modu berean, gorputz osoko sukarrak zikinkeria edo zeluletako toxikoak kanporatzeko egiten ari den lana adierazten du.

Haur txikietan, desintoxikazio krisiak (katarroak, anginak...) maiz sukarrak lagunduta agertzen dira, umearen gorputza helduarena baino osasuntsu eta gutxiago aizundua da eta toxiko baten metaketaren aurrean indar handiagoz erreazioztatzen du.

Sukarrarekin organismoaren sendatze erreazioak gehitzen dira eta haurra berehala osatzen da, hurrengo egunean jolasten eta kalean korrika ikusiko dugularik.

Gorputzeko tenperatura gehiegi igo ez dadin egokiena barau egitea da, ezer ez jatea, ohean egon eta arropa gehiegi ez jartzea. Akats bat da izerdia gehitzeko helburuarekin arropa asko jartzea, bereziki kontraindikaturatuta dago haurretan.

Denok dakigu ariketak, lanak edo otordu gogor eta gehiegizko batek gorputzeko tenperatura igotzen dutela, baita izerdia eragin ere, eta hori dela eta, hauek dira sukarra handitzeko hiru modu onenak.

MINA. Desintoxikazio krisietako beste sintoma ohikoenetako bat da eta gure organismoan zerbait gertatzen ari dela adierazten digu. Gune horrek edo organismo osoak atsedena behar dutela adierazten digu.

Sinestea kosta arren, minak osaketa adierazten du, orbaintzen ari den zauriak mina eta traba egiten du. Ahal den gehien jasan behar dugu mina eta oso handia denean, beroa eman poltsa edo ur bero bainu gisa. Mina oso gogorra denean, beste bide batzuk erabil daitezke arintzeko, baina ez daude denon esku, magnetismoa edo energien transmisioa eta sugestioa (hipnosia) izan daitezke eta baita akupuntura ere.

1. GAIXOTASUN KRONIKOA NOLA AGERTZEN DEN

BIZIMODU BERAREKIN JARRAITZEN DEN BITARTEAN GAIXOTASUNAK JARRAITZEN DU. GAIXOTASUN KRONIKOA AGERTZEN DA.

Organismoak desintoxikazio krisia eragiteko bizi energia nahikorik ez duenean edo SENDAGAI edo beste edozein metodo edo "osatze erremedio" (adb: esne beroa ezti eta koñakarekin) erabiliz mozten dugunean, ezin dira toxinak kanporatu.

Itxuraz gaixotasuna sendatu da, baino ez da horrela; nekea, substantzia toxiko eta hondakinak ez baitira kanporatuak izan. Gorputzak nonbait baztertu behar izaten ditu.

Gainera, pertsonak bizimodu berdinarekin jarraitzen badu, elementu horien etengabeko metaketa bat gertatzen da, denborarekin "GAIXOTASUN KRONIKOA" deritzona dakarrena. Bertan, funtzionamenduaren hasierako akats bat dago eta geroago gorputzeko organo eta ehunen egituraren pixkanakako endekapena.

"Gaixotasun kronikoak" pertsonaren bizimodu desegokia adierazi eta erakusten du eta pixkanaka areagotzen jarraituko du pertsonak bizimodua aldatu eta egiten ari den hutsak ekiditen ez dituen bitartean. Gaixoak inguratzen duen guztiarekin eta bere buruarekin oreka galdu du. Tratamendu mediko terapeutikoa sintomak desagertarazteko saiakera bat bakarrik izan daiteke eta bitartean, "gaixotasunaren" kausak dirautenez, eritasunak jarraitzen du.

Gaixotasuna tapatzen dugu eta ikusten ez dugulako bakarrik, desagertu egin dela uste dugu. Etxe barruan sortutako sutea ez ikusteko, ate, leiho eta pertsianak itxiko bagenitu bezala da.

Kausa-Efektu legea urratuz, gaixotasuna bere benetako kausak ekidin gabe desagertarazten saiatzen gara eta hori dela eta gaixotasuna ez da sendatzen eta horrekin, ez beti, denbora baterako sintomak ezeztatzen dira.

Gaixotasun kronikoa ahultasun egoera jarrai bat da, non gorputza moldatu eta bizitasun galera baten truke toxinak jasaten ikasi duen eta kanporaketa akutu edo Desintoxikazio Krisi bat eragiteko indar falta dagoen. Organismoak toxinak jasaten ikasten du, alkohola, tabakoa, kafea edo sendagaiak onartzen dituen modu berean, pertsona haietara ohitzen denean. Gorputzak ez du ezer sentitzen horiek hartzean, baina pixkanakako pilaketek endekapen edo suntsiketa zelularra dakarte.

Pertsona osasuntsuak sintoma gehiago sumatzen ditu alkohola, tabakoa, kafea... hartzean, bere gorputza askoz sentikorragoa da eta toxinak errefusatu eta kanporatzen saiatzen da ondorengoak eraginez: gorakoak, okadak, eztula, zorabioak... Gaixo, eta toxikoen erabilpen jarrai batera ohituta dagoen gorputzak ordea, ez du hasieran oztoporik jartzen toxikoak hartzean, ez du sintomarik nabaritzen, baina toxinak barnean metatzen dira, ondorengo intoxikazio eta gaixotasuna eraginez. Pertsona osasuntsua, tinta tanta bakar bat botata bere ibilbidea aise ikus daitekeen ibai garden bat bezalakoa da. Bere gorputzak azkar nabaritzen du intoxikazioa eta bere aurka erantzuten du. Gaixoa ordea, kutsatutako ibai baten parekoa da, Bilboko itsasadarra adibidez, petrolio upel bat botata ere, ez da zikinkeria ikusten, gaixoak ez du zeluletan toxikoen pilaketa nabaritzen eta hori dela eta ez du errefusatu.

Krisi akutuetan (katarro, angina, bronkitis, okada, beherako, sukar...) tratamendu medikoak endekapenezko gaixotasun edo gaixotasun kronikoen agerpena errazten du: bronkitis kronikoa, asma, gaixotasun erreumatikoa, diabetesa, minbizia... Horrekin, kanporaketa balbulen ekintza eta krisi akutua ekiditen dugu.

Gorputzak, urdaileko substantzia narritagarriak kanporatzeko okadak eragiten baditu, zergatik tratatu?, gorputzak hesteetako materia zikin gaixoa kaporatzeko beherakoa eragiten badu, zergatik ezabatu?, pertsona erretzen hasi, ez tul egin eta zorabiatu egiten bada, zergatik erretzen jarraitu?. Horrela jokatu, toxiko eta hondakinak barnean pilatu eta denborarakin Gaixotasun Kronikoa sortarazten dute.

Krisi akutu bidez, gorputzari substantzia kaltegarriak kanporatzen uzten ez badiogu, Gaixotasun Kronikoari ate bat irikitzen zaio eta gero, endekapenezko gaixotasun eta organoen suntsiketari.

Gaixotasun Kronikoa krisi edo "berrerortze" temporalekin ere garatzen da, prozesu beraren larriagotzeak izanik, sarri, sendatze, atzera martxa eta gaixotasun egoera hobetzeko saiakerak errepikatzen dira, nahiz eta denbora baterako ondoezak handitzen diren.

Gaixotasuna ez da gorputzaren funtzionamenduaren hutsegite edo akats bat, bizitza mantentzen saiatzeko organismo bizi osoaren ekintza zuzen bat baizik.

"Gaixotasuna" deritzona, GAIXOTASUN AKUTUAREN kasuan desintoxikazio prozesu bat da, edo bizimodu antinatural eta desegoki bati egokitu beharrean gorputzean gertatzen diren aldaketak adierazten dizkigu, GAIXOTASUN KRONIKOAN gertatzen ez dena.

- **ADINA, KLIMA, HERENTZIA, MIKROBIOAK**

Gaixotasuna ez zaio mikrobioen "eraso" bati zor, ez da adin, herentzia, klima, zorte txar, edo "Jaunak nahi izandu"-ren ondorio; nahiz eta sarri, faktore hauetariko batzuk krisia piztu edo aldatzen esku hartzen dutela egia izan.

ADINak, gaixotasuna modu jakin batean aurre-adierazten du. Etapa bakoitzari, gaixotasun tipiko batzuk dagozkio, ezagunak izanik haurtzaro, nerabezaro, heldu eta adinekoen gaixotasunak.

KLIMAK zenbait "gaixotasun" urgazleren agerpena errazten du: adb, klima hezeak, desoreka eta gaixotasuna arnasketa aparatuko gora behera edo ondoez erreumatiko gisa adierazten laguntzen du.

HERENTZIAk ere, zehaztutako sintoma eta gaixotasun jakin batzuren agerpena laguntzen du. Gurasoak diabetikoak dituen pertsona batek gorputza gehiegi kargatu eta bizi legeak errespetatzen ez dituenean, desoreka edo "gaixotasuna" errazago aurkitzen da diabetesaren sintomekin. Normalean, aldeztu aurretiko joera heredatzen da, oso gutxitan gaixotasuna. Gure gorputza bizimodu antinatural batez gehiegi kargatzen badugu, desoreka gertatzen da aldeztu aurretik markatutako gunean.

MIKROBIOAK beren hazkuntzarako "lagungarri" den eremuan besterik ez dira azaltzen, jada gaixo dagoen pertsonaren gorputzean. Lehenik desoreka, neke, intoxikazio bat dago eta ondoren mikrobia agertzen da. Mikrobioak (hoziak) ez dira gure gorputzean hozitzen (ernetzen) baldintza egokiak ez badituzte, hazi bat baldintza egokiak ez daudenean ernetu ezin den bezala: lur emankorra, ura, ongarria...

Faktore hauek zenbait "gaixotasun" edo berezko sintomaren agerpena laguntzen dute, (baina ez dira hasierako zergatiak), jada akitutako eta intoxikatuta dagoen pertsonagan kalteak eraginez. Lehenengo gaixotasuna da eta gero beragan, adinak, klimak, hotzak eta mikrobioek eragiten dute. Zorte txar eta Jainko zigortzaileak ez dute zerikusirik.

Ez daukagu gainerakoek baino zorte txarragorik, naturan denak zergati bat du, efektu orok kausa batean du jatorria, hemen eta orain bizitzen ari garena, lehen bizitakoaren ondorio da eta txarra iruditzen zaiguna ona.

5. GAIXOTASUNAREN SINTOMAK

Gaixotasunaren sintomak bi modutakoak izan daitezke, batzuk gorputzak toxinak kanporatzeko egiten duen esfortzuaren ondorio dira, bizia arriskuan jartzen dute eta beste batzuk toxinek gorputzaren gain duten efektu suntsitzailearen ondorio.

Gaixotasunaren sintomak desatseginak gertatzen bazaizkigu, desegokiro bizi garela ohartarazteko eta gure bizimoduaz hausnartzeko da. Era berean, gaixo egotea gusta ez dakigun eta gure eginahalaz irtenbidea bilatzera behartuak ikus gaitzen egiten digu enbarazu.

Sendagaiekin sintomak ezabatu ditzakegu baina ez gaixotasunaren kausak, bizimoduan osasun eta oreka bila aldaketa bat jazo ezean, hauek eragiten jarraituko baitute. Ez gara sendatzeko gaitasuna organismo bizi, eta batez ere izaki bizi ororen ezaugarri dela jabetzen, ezta osaketa, prozesu biologiko arrunta eta ez sendagile baten esku dagoen arte terapeutiko bat izateaz ere.

DESINTOXIKAZIO AKUTU ETA KRONIKOAREN SINTOMAK

Beste atal batetan ikusitako hantura, sukar eta minaz gain Desintoxikazio Krisi eta Desintoxikazio Kronikoaren berezko sintomak aztertuko ditugu orain.

Desintoxikazio Krisi eta gaixotasun kronikoen sintomak parekoak dira, intentsitate eta denboran duten iraupenean bakarrik aldatzen dira.

Kanporaketa sintomak. Sintoma hauek hondakin eta toxikoen kanporaketaren gehitzea adierazten dute:

- Giltzurrunetan gernu ilun eta usaintsu baten kanporaketa gertatzen da, zenbaitetan hondar xehe eta mukiarekin batera.
- Biriketan karkaisa, muki, hats gogor edo azetona usain meledunaren kanporaketa.
- Liseri aparatuan hortzoien hantura, aho lehorra, ezpain lehorrak, mingain oretsu eta koloreztatua, tabako, gatz edo sendagai zaporedun listua, okadak, beherakoak, gasak...
- Genitaletan baginako fluxuaren agerpena, hilerokoan aldakuntzak (normalean baino hileroko ilunagoa, koagulo kanporaketa, denboran aurreratze eta atzeratzeak), baginako gasak...
- Azalean izerdiaren gehitze bat edo kontrakoa, azal lehorra, gantz igoera, granoak, legena, ezkatatzea, seborrea eta zahia ilean... ager daitezke.
- Begietan konjuntibitisa edo belarrietan otitisa ekar dezaketen kanporaketak gertatzen dira.

Beste sintoma batzuk. Desintoxikazio krisi eta desintoxikazio kronikoarekin normalean desatseginak suertatzen diren beste sintoma batzuk agertzen dira:

- Liseriketa arazoak: okadak, goragaleak, beherakoak, idorreria, tristura sabelaren goialdean...
- Arnasketan aldakuntzak: eztula, buruko minak, zorabioak...
- Muskula eta artikulazioetako minak...
- Aldaketak izaeran: urduritasuna, antsietatea, depresioa, artegatasuna, axolagabekeria, gehiegizko sentsibilitatea, insomnioa...

Energia barneraketa sintomak. Gaixo gaudenean, gorputzak desintoxikazio prozesua azkartzen du. Organismoak suspertze lanak handitzen ditu indarrak barneratuz, une honetan hain beharrezkoak ez diren funtzioetatik kenduz. Hori dela eta ondorengoak nabari ditzakegu: ahultasuna, nekea, indargabetzea, azal lehorra, ile erorrera, sexu gogo falta, hilerokoa desagertzea... Indar aldaranzketa hau iragankorra da eta atsedean hartzearekin bat desagertuko da (Energia banaketa organismoan atala ikusi).

Pisu galera. Desintoxikazioan zehar gorputza organoak berritzen, eta pilatutako substantzia kaltegarriak kanporatzen saiatzen da eta horretarako bere ehunak "zuzentzen" ditu. Honek substantzia toxikoak disolbatzeko atxikitzen den ur kanporaketarekin batera, pisu galera dakar.

Zein da pisu egokiena? Zenbait autore higienistak pisu onena altuera zentimetroak baino 8-10 kilo gutxiago dela dio 1.70m neurtzen duten pertsonentzat; 6-8 kilo gutxiago 1.60 edo gutxiago neurtzen dutenentzat; eta 10-12 kilo gutxiago 1.80edo gehiago neurtzen dutenentzat.

Kontutan izan behar da pisu ideala sexu (altuera berdinarekin emakumeek gizonek baino gutxiago pisatzen dute), gorpuzkera, hezur egitura eta muskulu garapenaren arabera asko aldatzen dela. Hala ere, pisu egokiena zehazteko modurik onena elikadura osasuntsu bat hastea da, horrela gure gorputza soberan dituen kiloak galduz joango da bere pisu onenerantzko joera izango duelarik.

Garrantzitsua da prozesu hau arretaz jarraitzea eta pisu galeraren aurrean ez izutzea. Desintoxikazio krisi baten ondoren, elikadura egoki eta lan muskular zehatz batek gure pisu ideala berreskuratzen lagunduko digu. Kontutan izan behar dugu, pisu galera dagoen prozesu horretan zehar ez dagoela organismoarentzat ezinbestekoak diren substantzia edo ehun gramo bakar baten galerarik, gorputzak soberan duena bakarrik kanporatzen du, gainkarga bat suposatzen diona.

6. GORPUTZA BERRIZTATZEA- GAIXOTASUNA BAKARRA DA ETA BIZIMODUAREKIN ALDATZEN DA.

- GURE GORPUTZA SENDATZEKO KALITATE ONEKO MATERIALEEKIN BERRITU BEHAR DA, OSASUN FAKTOREAK.

Etxe bat eraikitzen duenak zenbait materiale erabiltzen ditu: egurra, iltzeak, adreiluak, porlana... Denborarekin, eta etxearen erabilera edo erabilera txarrarekin, zati batzuk aldatzen joaten dira. Apurtutako edo egoera txarrean dauden guneen berrikuntzan lehenago eraikuntzan erabilitako elementu berak erabiltzen dira: egurra, iltzeak, adreiluak...

Gure organismo bizia etengabe "eraiki", berritu edo sendatzen da elikagai, ur, aire, eguzki, ariketa, atsedena, oreka mental, giro lasai eta positibo eta abarrekin. Erabilitako elementuak kalitate onekoak baldin badira, ez da "konpondu" beharrik izango, gu ohartu gabe berrikuntza jarrai, leun eta etengabe bat gertatuko da. Kalitate txarrekoak badira ordea (elikadura desegoki eta gehiegizkoa, substantzia toxikoak hartzea: alkohola, tabakoa... eguzki falta eta bizitza sedentarioa, desoreka psikikoa...), gorputz eta buruaren egitura eta funtzionamenduak huts egingo dute GAIXOTASUN KRONIKOA agerraraziz.

"Gaixotasuna" sendatu nahi badugu, organismoa materiale berriekin "berreraiki" beharko dugu, baina kalitate onagokoekin: elikadura osasuntsua, aire eta ur puruak, eguzkia, ariketa, atsedena, oreka mental eta emozionala, giro lasaia... horrek guztiak indartsu eta iraunkor izatera darama.

Elementu hauen multzoa da OSASUN FAKTORE bezala ezagutzen duguna; hasiera batetik "materiale" hauekin eraiki eta mantendu beharko genukeen gure gorputza. Osasuna berreskuratzeko ez da substantzia arrotzik behar eta are gutxiago sendagai itxurako substantzia toxikorik. Sendatu nahi duen pertsona gaixo batek, pertsona osasuntsuan osasuna laguntzen eta mantentzen duten faktore berak erabili behar ditu.

Sendagai bat kaltegarria baldin bada pertsona osasuntsu batentzat ondoezak eta gaitzak eragin ditzakeen eran, nola izan daiteke gomendagarri eta onuragarria gaixo batentzat?

EZ DAUDE GAIXOTASUN ASKO, gaixotasuna sintoma desberdinekin adierazten den neke eta intoxikazioa da.

Gorputza, UNITATE bat da, non gaixotasuna oreka falta baten emaitza den. Eta ezin dugu eta ez dugu gune bat "sendatzen" saiatu behar gorputz osoaren sendaketa gabe. EZ gaitzezen gibela, urdaila, giltzurrunak... beste organoengandik isolatuta "tratitzen" saia.

Sarritan, sintomak gune batetik ezabatzean, "gaixotasuna" beste desberdin batetan adierazten da. Sintomak eta kokapena aldatu egiten dira, baina gaixotasun bera izaten jarraitzen du. GORPUTZ ETA GAIXOTASUN BATASUN kontzeptuak dira. Gorputza bakarra da eta beti berdina (nekea, desoreka energetikoa, intoxikazioa) nahiz eta sintomak eta kokapena aldatu egin daitezkeen denbora eta tratamendu medikoekin.

Kokapen aldaketa honekin, gaixotasuna berriki erasotutako organoen sintoma bereizgarriekin berragertzen da. Arnas aparatua hartzen duenean ez tul, karkaisa kanporaketa, arnasteko zailtasun eta abarrekin lagunduko da halabeharrez. Eta liseri aparatua kaltetzen badu: okadak, goragaleak, beharakoak. Gernu aparatua hartzen badu: erremin edo mina pixa egitean, mina gunean, gernu ilun eta usaintsua. Edozein kasutan gaixotasuna bera da.

-GAIXOTASUNA BIZIMODUAREKIN ALDATZEN DA.

"Gaixotasunak" eta laguntzen duten sintomek, garai bakoitzeko bizimodu eta gorputz bizidun bakoitzarekin dute lotura. Erdi Aroan Europan eskualde eta herrialde osoak suntsitzen ari ziren gaixotasunak (izurria, tifusa, sukar horia, kolera...) guztiz edo ia erabat desagertu arte urritzen joan ziren, inongo tratamendu medikok esku hartu gabe. Higiene falta, elikadura urri eta txarra, ur bizi falta hirietan, estolderia gabezia, egoera soziala, gerra jarraiek, pozo indartsuekin egindako tratamendu medikoek... bizimodua aldatzen joan zen heinean, pixkanaka desagertzen joan ziren "gaixotasunak" sortarazten zituzten.

Bizitza modernoaren baldintza eta ohiturek beste mota bateko gaixotasun eta "epidemien" agerpena laguntzen dute, zibilizazio eta kontsumoaren gaixotasunak deiturikoak. Elikadura txarra eta gehiegizkoa, substantzia toxikoak (kafea, alkohola, tabakoa...) hartzea, kutsadura, bizitza modernoko tentsioak, ariketa falta eta bizitza sedentarioa, naturarekin kontaktu faltak... minbizi, erreuma, diabetes, hezueri, arterioesklerosi, bihotzekoak... (kontsumo gizarteko benetako gaixotasun edo epidemiak) agertzea dakar.

Ikus daitekeen bezala, medikuntzaren aurrerapenak ez du prozesu honetan inondik inora eragin. Eragiten dutenak ordea higieena, kultura, ur edangarria,... dira.

Lurraren, naturaren eta unibertsoaren garapeneko zikloak ere zenbait garaitan berezko "gaixotasun" mota bat gailen dadin laguntzen du. Naturan ezagunak zaizkigun zenbait ziklo daude, badakigu udan liseri aparatuko gaixotasunak (okadak, beharakoak, kolitisa) nagusitzen direla, neguan arnasketa "gaixotasunak" (katarro, bronkitis, gripea) gailentzen diren bitartean. Urdaileko eta duodenoko ultzerek arazo eta min gehiago

ematen dute udaberri eta udazkenean. Sukarra arratsaldean areagotzen da eta krisi asmatikoak normalean gauean gertatzen dira, udaberrian krisi alergikoak gehitzen dira eta ilargi betearekin ohikoagoak dira arazo mental eta erditzeak.

Onartu beharra dago zientziaren egungo egoera dela eta, guretzako ezezagunak diren ziklo asko daudela, baina onartzea besterik ez zaigu gelditzen.

Lurraren eboluzio-aro edo zikloak, ezinbesteko faktorea den bizimodua alde batera utzita, gorputzaren abusu eta bizitzaren legeei zaien errespetu urriak, unearen arabera, "gaixotasun" mota bat edo bestea adieraztea dakar. Osasunaren zientziarantz joan behar dugu, ahantzi handia den horren, traba egiten digunean bakarrik gogoratzen dugun gure organismoaren (gorputz eta burua), ikasketa eta ezagupenerantz.

Jaten, arnasten, mugitzen, eguzkia hartzen, sentitzen, pentsatzen, ematen, naturarekin eta gainerako pertsonekin harremanetan jartzen... "berrikasi" behar dugu, bizitzera itzuli behar dugu. Utz dezagun hala nahi duenak bere bizitza lau egunetan "erre" dezan, lehentxeago edo geroxeago sufrimenduak, egindako akatsak erakutsiko baitizkio eta irikita baldin badago, bide benetakoago edo jakintsuago bat dagoela ikusten ere lagunduko dio.

Gaixotasuna eta hau tratatzeko ehundaka moduak sakonean ikasi beharrean, osasuna eta berau lortzeko modua ikas ditzagun bizitzaren legeak eta naturarenak errespetatuz, eta horretarako ez da beharrezkoa haitzuloetako garaietara itzultzea, guztiz kontrakoa. Nahi izan edo ez, naturaren parte gara eta berarekin dugun oreka apurtzen badugu, harmonia eza eta gaixotasuna azaltzen dira.

Karmelo Bizkarra (mediku)
Zuhaipe Osasun Gunea