

osasuna › Lore esentzien terapia



Arnasa hartzeko edo irensteko arazoak baldin badira, medikutura joatea gomendaten da. BERRIA

Eztul kronikoa



Eztulak bizpahiru aste baino gehiago irauten badu, eztul kronikoa dela esan daiteke

EUSEBIO GONZALEZ

Eztul egitea ezatarria eta arnasbi-deak garbi edukitzeko modu garrrantzitsua da. Baina gehiegizko eztula gaixotasun edota bestelako nahasmendu baten adierazle izan daiteke. Batzuetan eztula lehorra da, baina besteetan muki edota karkaxekin agertzen da. Bi eztul

mota —kronikoa eta akutua— bereizten dituen sailkapen bat ere badago. Eztul akutua bat-batean hasten da, eta normalean hotzeria- ren, gripearen edota arnasbideeta- ko bestelako infekzioen ondorioz gertatzen da. Normalean, bizpahi- ru asteren buruan gaixoa osatuta egongo da. Hori baino gehiago iraunez gero, eztula kronikoa dela esan daiteke.

Aipatutako arnasbideetako infekzioekin batera, badira eztula kroniko bihurtzen duten bestela- ko arazo batzuk: asma edo aler- giak, biriketako infekzioak, hala nola pneumonia eta bronkitis aku- tua, biriketako buxadura kroni- koa, enfisema, bronkitis kronikoa, sinusitisa, tabakismoa, tabakismo pasiboa eta aireko kutsadura. As- kotan eztul horrek okerrera egiten du gauetan.

Hona hemen eztula arintzeko aholku batzuk: azkura izanez gero, hartu eztulerako pilula edo gozo- kiak. Hiru urtetik beherako hau- rrei hori ez ematea gomendatzen da. Izan ere, ito egin daitezke. Oso eraginkorra izan daiteke lurrungi- lu bat erabiltzea edota lurrunezko dutxa bat hartzea ere. Horri esker, arnasten den airearen hezetasuna areagotuko da, eta horrek ezatarria



lehorra izateak eragiten duen az- kura arintzen du. Horrekin batera, likido asko edatea gomendatzen da. Izan ere, mukiak disolbatzen ditu, eta espektorazioa erraztu.

Badira, halere, sendagilearen- gana joatea komeni den egoera ba- tzuk: arnasa hartzeko edo irensteko arazoak daudenean, aurpegian gorriunea agertzen denean edota odola espektoratzen denean... Su- karra edukiz gero ere medikura jo- atea gomendatzen da. Are gehiago 3 hilabete baino gutxiagoko hau- rrekin. Bestalde, hain ohikoa ez izan arren, tuberkulosia duen per- tsona batekin harremanetan ego- nez gero, ahalik eta azkarrena har- tu behar dira neurriak eztula edu- kiz gero.

Eztul kronikoak beste organo batzuei erasan diezaike: sudurra, belarriak, eta bularraldea edo to- raxa.

Lore esentziak

Sagarminaren (*Malus sylvestris*), sahasaren (*salix vitellina*), zerasi-

feraren (*Prunus cerasifera*), txiko- riaren (*Cichorium intybus*), pagoa- ren (*Fagus sylvatica*) eta uso-bela- rraren (*Agrimonia eupatoria*) esentziak erabiltzen dira eztul kro- nikoa tratatzeko. Sagarmina anti- biotikoa da, eta infekzio bat dagoe- nean derrigor erabiltzen den lore esentzia da. Gaixotasun kronikoe- tarako balio du, bestalde, saha- tsak. Zerasiferak eta txikoriak, be- rriz, eztula kontrolatzen lagun- tzen dute. Eztul horrek eragin dezakeen azkura kentzen du, bes- talde, agrimoniak. Kasu bakoitza aztertu eta Australiako lore esen- tziak erabiltzea ere gomendatzen da. Tantetan ez ezik, homeopatia oinarri hartuta ere egiten diren kremen bidez hartu behar dira esentziak. Kremak astean bi edo hiru aldiz eman behar dira eztarri inguruan.

Kasu klinikoak

Emakumea, 43 urte. Estresarekin eta antsietatearekin dator konsultara. Duela 7 urte bronkitisa izan zuen. Tratamenduarekin az- kar sendatu zen, baina orduz ge- roztik eztula izaten du maiz. Hasie- ran larria ez zen sintoma kroniko bihurtu da, eta horrek eragina izan du haren animoan. Izan ere, oso deserosoa da. Azken urte haue- tan behin baino gehiagotan joan behar izan du larrialdietara antsie- tate krisiekin. Hainbat tratamen- du probatu ditu, baina ez du lortu sendatzea. Sinusitis kronikoa zuen lagun batek lore esentzien te- rapia probatzea gomendatu zion. Hasieran agrimoia, sagarmina eta sahasa hartu beharko ditu. Tan- tak eta kremak emango zaizkio. Bi asteren buruan, zertxobait egingo du hobera. Pozik zegoen, aspal- dian ez baitzuen halako hobekun- tzarik sumatu. Horrekin batera, arnasa hartzeko eta lasaitzeko tek- nikak erakutsiko zaizkio. Hainbat esentzia australiar gehituko zaiz- kio. Tratamendua zorrotz betez gero, hobekuntza berehalak ikusiko da. Denborarekin hiru hilabeteen behin baino ez du etorri beharko kontsultara. 6 hilabeteren buruan atsedean hartzea aginduko zaio, be- netan guztiz sendatuta dagoen ikusteko. Hala ez bada, 3 hilabe- teren buruan berriro ekin beharko dio horri.

■ GALDEZKA

Menopausia dela eta, itomena izaten dut. Lore esentzien terapia erabiltzea gomendatuko zenidake arazo hori tratatzeko?

Arantxa Eizagirre

Bai, zalantzarik gabe. Halako emakume askori agin- du diet nik tratamendua, eta oso emaitza onak eman ditu. Gainera, beste edozein tratamendurekin aldera- tuz, abantaila bat du: ez du bigarren mailako ondorio- rik. Gogoratu lore esentzien terapiaren ikuspegia ho- listikoa dela. Hau da, gaixoaren hiru arlo hartzen ditu kontuan: psikologikoa (emozioak eta pentsamen- duak), fisikoa (organoak eta fisiologia) eta energeti- koa (akupuntura meridianak). Hori kontuan hartu- ta, gaixotasunak barik gaixoak aztertu behar dira. Horrenbestez, kasu bakoitza bakarka aztertu behar da. Dena den, eta ñabardurak ñabardura, bada for- mula orokor bat halako kasuetarako: intxaurrendoa

(*Juglans regia*), esklerantoa (*Scleranthus annuus*), txikoria (*Cichorium intybus*), berbena (*Verbena offic- nalis*), gorostia (*Ilex aquifolium*) eta ziapea (*Sinapis ar- vensis*). Txikoria asko erabiltzen da ginekologiari lo- tutako arazoetan; berbenak eta gorostiak, berriz, ito- men sentazioa gutxitzen dute. Ziapeak, bestalde, hormonak orekatzen ditu. Esklerantoak eta intxa- urrondoa oso lagungarriak dira, bestalde, menopau- siak dakartzan aldaketak onartzeko. Hori bai, proba- tu aurretik lore esentzien terapien aditua den norbai- tengana joatea gomendatzen dizut. Hark, kasua ikusita, tratamendua finduko du. Horretarako lore esentzia australiarrak erabiliko ditu. ■ EUSEBIO GONZALEZ

Eusebio Gonzalez Martin

PSIKOLOGOA
Lore Esentziak
BACH dk.



OLARAN ETXEA

Herriko plaza, 3
2. solairua, A-6
20577 Antzuola
Gipuzkoa



Errege-Eregina
Katolikoa, 15
01013 - GASTEIZ

☎ 605-76 93 46
eusebiogm@euskalnet.net