

osasuna › Lore esentzien terapia



Akatsak egiten direla onartzea, ezinbestekoa da aurrera egiteko. **BERRIA**

aritu izan da enpresentzat. Halako lanetan ezinbestekoa da legeak eta enpresetako gerenteei agindutako epeak betetzea. Gainontzean, arazoak izan daitezke enpresan. Hasiera batean lanak eragindako estresa zuela uste zuen, oso lanpetuta zegoela. Baina urteak aurrera egin ahala konturatu da ez zela horrela. «Beti kontu berbera gertatzen zait. Ez ditut lanak behar bezala antolatzen. Denbora asko ematen dut garrantzitsuak ez diren lanak egiten, eta konturatzerako lanak entregatzeko epea hortxe dut. Hori dela eta, bi aldiz kaleratu naute lanetik. Depresioa dut horregatik, eta ez dakit zer egin. Lan berria aurkitu dut, baina akats berak egiteko beldur naiz. Une honetan bajaran nago, eta zerbait egin nahi dut arazoa konpontzeko. Lore esentzien terapia probatzea erabaki dut, lagun batek aholkatu didalak».

Hasiera batean, Indi gaztaina, intxaurrendoa (*Juglans regia*) eta errosta (*Gentianella amarella*) aginduko zaizkio. Erratzea bete behar bat dela jabetzen eta akatsetatik ikasten lagunduko dio Indi gaztainak. Ingurukoei entzuteko nahiz egindako gauzen ardura hartzeko zailtasunak izaten dituzte halako pertsonak. Intxaurrendoa da hori gainditzeko esentziarik egokiena. Depresiorako, berriz, errosta hartu beharko du. Hamabost egunez tratamendu hori hartu beharko du. Halaber, dituen zereginen zerrenda egin behar du lanean egongo balitz bezala. Zeregin horiek hiru taldetan sailkatu beharko ditu: aste honetan egin behar dituenak, bi asteren buruan egin behar dituenak, eta presarik ez dutenak. Lanean hastean zerrenda hori kontuan hartuta egin beharko ditu zereginak. Garbi izan behar du, halaber, halako plangintzek beti dituztela akatsak, eta malgutasunez jokatzeko dela. Beraz, ohikoa izaten da hasiera batean aurreko arazoak errepikatzea. Baina pixkanaka esperientziatik, akatsetatik ikasiz joango da. Hiru hilabeteren buruan, egoera kontrolatzen jakingo du, eta nabarmen egingo du hobera. Horrek lanean lasaia egoten lagunduko dio, eta zereginak hobeto antolatzeko.

Eskubidea eta betebeharra



Akatsetatik ikasten laguntzen du, besteak beste, indi gaztainak

EUSEBIO GONZALEZ

Akats bat egitea eskubide eta betebeharrak dira. Hori onartzea ezinbestekoa da aurrera egiteko. Denek egin ditugu akatsak, eta hori hala izatea normala

da. Gehiago kostatzen da, ordea, horietatik ikastea. Nahiz eta askotan akatsak diren bizitzako irakasgairik onenak. Akatsetatik ikasten laguntzen du indi gaztainondoak.

Lore esentziak

Indi gaztaina (*Aesculus hippocastanum*) ikastearekin zerikusia duten kontuekin lotzen da. Bach doktorearentzat ikastea bizitzako ardatzetako bat da. Hori dela eta, Indi gaztaina oso garrantzitsua da harentzat. Akatsak behin eta berri-ri egiteak erakusten du, gaixoak ez duela arreta jartzen eguneroko dinamika pertsonal eta sozialetan. Egungo egoerekiko ez du interesik erakusten. Hala, ezinezkoa da au-

rrera egitea bizitzan. Indi gaztainak jakinduria areagotzen lagunduko dio, eta jakinduria arrazionala eta emozionala bat egiten. Indi gaztaina arruntak ere (*Aesculus hippocastanum*) zerikusia du horrekin. Oso ona da arazo fisiko eta psikiko kronikoentzat, eta, terapia eraginkorra ez denean edo eta mantso doanean erabiltzen da. Batzuetan ez dugu bizitzako esperientziatik ikasten, eta akats berberak errepikatzen ditugu. Bachekek zioen bizitzan bi gauza baino

Indi gaztaina oso ona da, adibidez, ikasketetan arazoak dituztenentzat

ez ditugula ikasten, eta horiek direla gizaki moduan garatzen laguntzen digutenak.

Indi gaztaina hartzea ona da beti arazo berdina dugula uste dugunean, eta horrek aurrera egiten uzten ez digunean. Hala, oso ona da, adibidez, ikasketetan arazoak dituztenentzat.

Kasu klinikoa

Gizonezkoa, 44 urte. 'Etsita' dator kontsultara. Zailtasun ugari ditu bizitzan izandako esperientziatik ikasteko, eta behin eta berri-ri akats berberak egiten ditu. Bi aldiz bidali dute lanetik. Izan ere, ez ditu agindutako lanak garaiz entregatzen. Ekonomia larria da, eta azterketa ekonomikoak egiten

■ GALDEZKA

Hotz egiten hastearekin batera, ospelak ateratzen zaizkit. Lore esentzien terapia eraginkorra al da halako arazoetarako?

Mikel Erratzi

Ospelak batik bat hotzak azalean eragiten dituen hanturak dira. Zango zein eskuetako behatzetan, sudurrean edo eta belarrietan ager daitezke. Batik bat haurrek, adinekoek eta odol zirkulazio txarreko pertsonak izaten dituzte. Sintoma nagusienak hauek dira: hotza, hazkura eta mina.

Egia da hotza dela ospelen eragile nagusia, baina ez bakarrik. Zirkulazio txarrak, elikadura desegokiak eta erretzeak ere eragin ditzake. Ez dira larriak, baina kontuan hartzekoak. Are gehiago zauriren bat agertzen bada haiekin batera. Izan ere, zauri horietan zor-nea izan daiteke.

Lore esentzien terapia oso eraginkorra da ospeleta-

rako. Hauxe da nik proposatzen dizudan formula: berbera (*Verbena officinalis*), intxaurrendoa (*Juglans regia*), esklerantia (*Scleranthus annuus*), hojarazoa (*Carpinus betulus*) eta ahien zuria (*Clematis vitalba*). Intxaurrendoa hotzera egokitzen laguntzen du; berbera eta hojarazoa, berriz, zirkulazioa hobetzen du. Ahien zuria, bestalde, energia pizgarri aparta da.

Formula orokorra da hori. Kasuaren arabera, beste esentzia batzuk gehitu beharko zaizkio. Homeopatia oinarri duten kremak eta tantak hartu beharko dira. Tantekin bakarrik tratamendua ez da eraginkorra izango. Hala eginez gero, denbora gutxian egingo duzu hobera. ■ EUSEBIO GONZALEZ

Eusebio Gonzalez Martin

**PSIKOLOGOA
Lore Esentziak
BACH dk.**



OLARAN ETXEA

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



Errege-Erregina
Katolikoa, 15
01013 - GASTEIZ

☎ 605-76 93 46
eusebiogm@euskalnet.net