

osasuna · ELIKADURA



Turroia izaten da Eguberrietako gozorik preziatuena. Hori jatea ondo dago, baina neurrian. JON URBEL / ARGAZKI PRESS

Gabonetan ere, oreka



Otordu bereziak egin arren, jaten eta edaten dena neurtzea da garrantzitsuen

ARANTZA LORENZO

Gaínean ditugu Eguberriak. Gehiegi jateko eta edateko joera izaten da festa horietan. Askok elikadura osasungarria aspergarri edo pobrea dela uste dute. Baina errealitatea oso bestelakoa da. Zorionez, gero eta sukaldari gehiegok eskaintzen dituzte osasuntsu elikatzeak errezetak. Egoera bere-

ziak gogoz eta gustura bizitzen jakitea da garrantzitsua, eta eguneror jaten ez ditugun elikagaia nahiz edariak jaten eta edaten jakitea. Hori guztia gehiegikeriarik gabe eginez gero, askoz hobeto. Ur-dailak, gibelak, larruazalak, giltzurrunak eta, nola ez, poltsikoak eskertuko dute.

Hona hemen Gabonetan gehiegikeriarik ez egiteko hainbat aholku:

■ **Ez jan eta ez erosi ezer berezirik jai egunak iritsi arte:** Nahiz eta saltokiak ia bi hilabete aurretik hasten duten Gabonetako kanpaina, gehienez ere bost egunetan elkartzen gara Eguberriak ospatzeko. Egund berezietan gauza bereziak egiten eta jaten jakin behar da, baina eguna iritsi arte normal jan eta edan.

■ **Gabon gauean zer?** Abenduaren 24an askok kalek kale edo baserriz baserri kantari ateratzeko ohitura

duzue, eta goizetik ia pintxo eta mokaduak jaten hasten zarete. Bat edo bi lasai har ditzakezue, baina gehiago hartuz gero, bazkariaren ordezkoak izango dira. Bazkaltzeko plater bakarra —ez oso bete— eta postrea jan: dilistak eta fruta, barazki paella eta fruta, pasta ondo edo ilarrekin eta fruta... Garrantzitsua da bazkariaren karbohidrato konplexuak sartzea, normalean afarian proteina eta koipe gehiago sartzen dugulako. Zaindu ondo kantitateak.

Afaria berezia, gozoa eta osasuntsua izango da. Zizka-mizkak jartzeko ohitura handia dago. Horiek arinak izatea komeni da: zainzuriak (egun berezia denez,

Eguberri eguneko gosarian baso bat ur eta fruta edo zuku bat hartu, bazkaria oparoa izango baita

maionesa pixka batekin har daitetzeke), alkatxofak, letxuga bihotzak antxo txikiekin... Ondoren, edo lehenengo plater gisa zizka-mizkarik ez badago, platera hauek jar daitezke: entsalada epel bat itsaski apur batekin, arrain edo haragi salda, edota barazki krema. Bigarren platererako egokiena arraina da: labea, saltsa... Gaur egun milaka errezeta gozo, berezi eta osasungarri daude arraina prestatzeko. Horien artean legatza saltsa berdean (zainzuri eta ilarrekin), mihi-arraina labea txanpiñoi eta alkatxofekin eta erreboilo egosia barazkiekin aholkatuko nituzke, adibidez. Eta, amaitzeko, etxe askotan egiten da sagar konpota edo mazedonia eta gozoak (turroia, mazapanak...).

■ **Eguberri eguneko zer?** Gabon gaueko afaria ohi baino oparoagoa eta luzeagoa denez, Eguberri eguneko gosarian baso bat ur edo bi eta fruta edo zukuren bat hartzea da egokiena. Horrekin batera, gehienez, jogurt har daiteke.

Bazkaria bezperako afaria

baino oparoagoa izan ohi da. Dena den, kopuruak zainduz gero, ez du zertan kaltegarri izan. Zaila da menu bat ematea, milaka plater eta konbinazio baitaude. Osasunerako egokienak eta arinenak barazkiekin prestatutako jakiak dira: barazki pastelak, piper beteak, menestra on bat... Plater asko badaude ere, kopuruak zaintzea da garrantzitsua. Ona da guztietatik probatzea, baina neurrian. Bigarren platererako ohikoa izaten da haragia jatea: azpizuna, arkumea... Egokiena hori barazkiekin prestatzea da: azenarioa, ilarrak, ondoak, piperrak... Postrerako, aurreko egunean bezala, turroia eta konpota. Jaten duzue bezainbeste zaindu behar da edaten dena. Bazkarian baso pare bat ardo hartzea ongi dago, hortik aurrera kaltegarria da. Aftaltzeko, jogurta eta fruta hartu behar dira.

■ **Urtezharrean zer?** Gehientzat eguna nahiko arrunta izaten da. Beraz, ohi bezala gosaltu eta bazkaldu. Gabon gauaren antzera, plater bakarra eta fruta. Afaria Gabon gauekoaren antzekoa izaten da. Edaten dena neurtzea izaten da egun horretan zailena, baina ez guztientzat. Badira azkar oheratu eta hurrengo egunean goizetik mendira joaten direnak ere. Edonola ere, saiatu neurrian edaten.

■ **Urteberrian eta Errege egunean zer?** Eguberri egunaren antzera biak ere.

■ **Gainontzeko egunetan zer?** Eguneror moduan jan behar da. Hori bai, egun berezietan behar baino gehiago jaten denez, hurrengo egunetan gutxienez lau baso ur edan eguneko, eta fruta eta barazki asko jan. Janariak oso garbi prestatu —plantan, egosita...— eta ez probatu alkohola eta gozoak. Horrekin batera, ariketa fisiko apur bat egitea komeni da.

Festa eta ospakizunetan beti ateratzen gara egunerokotasunetik, eta hori ona da. Gakoa zera da: zein neurritan pasatzen garen. Amaitzeko, herri bateko jaien egitarauan irakurritakoa ekarri nahi nuke gogora, esandako guztia primeran laburbiltzen duelakoan: *Orekan iraun, ez zaitze pasa, ezta pasatzen utzi ere*. Horra gomendioa. Ea betetzen den.

■ GALDEZKA

Digestio pisutsuak izaten ditut maiz. Horretarako sendabiderik ba al du lore esentzien terapiak?

Joxe Mari Urteaga

Lore esentzien terapia maiz erabiltzen da digestioari lotutako arazoetarako. Baina halako arazoak sendatzeko gaixoaren hiru arloak hartu behar dira kontuan: fisikoa, psikikoa eta energetikoa. Halaber, Bachen esentziak ez ezik, beste sistema batzuetakoak ere erabili behar dira. Betiere gaixoaren egoera ondo aztertu ondoren.

Bachen esentzien artean hauek erabiltzen dira gehien halako arazoetarako: sagarmina (*maahus sylvestris*), haritza (*quercus robur*) eta sahatsa (*salix viminalis*). Hirurek digestioa erregulatzen laguntzen dute, eta horrek sortzen duen sentazio pisutsua arintzen.

Tantetan hartzen da normalean. Horrekin bakkrik hobekuntza antzeman beharko luke gaixoak. Hala ez bada, esentzia horiekin egindako krema eman beharko litzateke. Krema horrek homeopatia izan beharko luke oinarri.

Baina, esan bezala, ni behintzat bestelako sistemetako esentzia erabiltzearen alde ere banago. Hala, oraingo honetan esentzia australiarrek erabiliko nituzke: *paw paw* (*carica papaya*) eta *crouwea* (*crouwea saligna*). Elikadura ere zaindu, saiatu gauza arinak jaten. Badakit, halere, garai hau ez dela onena horretarako. Baina ahalegindu, eta berehala egingo duzu hobera. ■ EUSEBIO GONZALEZ



ERROTA
HORTZ KLINIKA

**ZURE AHO OSASUNAREN
ZAINTZAILEAK**

Julian Apraiz, 1
01012 GASTEIZ
Tel.: 945 21 33 90
errotadental@euskalnet.net