

osasuna › Lore esentzien terapia

Oroimen galera



Kausa askok eragin dezakete memoria galtzea, baina horri aurre egiteko badira hainbat tratamendu

EUSEBIO GONZALEZ

Oroimen galerari bestelako izen batzuk ere eman ohi zaizkio: amnesia edo oroimen txarra. Oroimen galeraz ari garenean ezohiko oroimen txarraz ari gara, eta ugari dira hura eragin dezaketelarik: lesio batek edo gaixotasun batek garunean egindako kaltea, trauma emozional larria, alkohol intoxikazioa, odolok azukre maila apalegia, trauma zerebrala, likido eta elektrolitoen desoreka, elikadura gabeziak (batez ere niatina, tiamina, C bitamina, B12 bitamina), hipertermia (sukarra), hipotermia —gorputzaren tenperatura jaisteak bat-bateko nahasialdia eta oroimen galera eragin ditzake—, hipoxemia (odolaren oxigeno kopurua murriztea, normalean ez den heinean), eguzki ukaldia, metal astunen intoxikazioa. Gainera, botika batzuek ere ekar dezakete oroimena galtzea: narkotikoek, nerbio sistemazentralaren depresoreak, barbiturikoek eta bestek. Oroimenaren galera eragin dezaketelarik gaixotasunen artean ditugu eskizofrenia, gaitz maniako-depresiboa, konbultsioak —epilepsian gertatzen direnak, esaterako—, garuneko tumoreak, garuneko infekzioak, depresioa, entzefalitisa, arreta faltak sorturiko nahasmendua, garun hodieta-

ko hutsegitea, alzheimerra eta beste.

Oroimena galdu dela nabaritzen den bakoitzean —norberarengan edo hurbileko norbaitengan—, medikuarengana jo behar da, hark kausa organiko posibleak azter ditzan, eta hori egin ondoren bakarrik kontsulta daitezke beste tratamendu osagarri edo alternatiboak. Aipatzekoa da zahartzeak ere eragin dezakeela ikasteko arazoak izatea edo denbora gehiago behar izatea ikasitako zerbait gogoratzeko. Gehienetan horrek ez du esan nahi oroimen galera larriarik dagoenik, tartean ez badago gaixotasunik, eta hori medikuak argituko du, baita beharrezko neurriak ezarri ere.

Oroimenari buruzko ikerketek bi oroimen mota bereizten dituzte: hurbilekoa edo iraupen laburrekoa, batetik, eta urrunekoa edo iraupen luzekoa, bestetik. Iraupen laburreko oroimenaren bidez, bizitzan orain gutxi gertatutakoak zaizkigunak edo ezagutu ditugun pertsona eta tokiak gogoratzen ditugu. Oroimen hori aztertzeak, horrelakoei buruzko galderak egiten dira. Orain denbora asko gertaturikoak eta ezagututakoak dira iraupen luzeko oroimenari esker gogoratzen ditugunak. Eta hori nola dagoen ikertzeko, haurtzarari, eskolari edo halakoei buruz galdetu ohi da. Bi oroimen mota horiek bereizteko garrantzitsua da, hainbatetan bietariko bakarria izaten delako kaltetutakoa. Bietatik zer oroimen galdu den argitzea ezinbestekoakoa da, tratamendu egokia egin eta hobekuntza ebaluatzeko.

Lore esentziak

Bach doktorearen lore esentzien sisteman bada oroimenaren galera arazoak tratatzeko gailentzen den esentzia bat: indigaztainondoaren lorea (*Aesculus Hippocastanum*). Lore esentzia hori lotua dago ikaskuntzarekin —maila ebolutibo zein energetiko guztietan— zerikusia duten kontu guz-



Hainbat faktorek eragin dezakete oroimena galtzea. BERRIA

tiekin. Esentzia hori funtsezkoa da Bach sisteman, Bach doktorearentzat ikaskuntza delako gure izatearen arrazoi nagusia. Oso zerikusi estua du orainarekiko interes faltarekin.

Lore esentzien beste sistema zenbaitetan, Kaliforniakoa esaterako, oroimen galeraren kontra lagungarri diren beste esentzia batzuk ere aurki daitezke: hosto iraunkorreko artea (*Larrea SP*), santio belarra (*Hypericum perforatum*) eta erromeroa (*Rosmarinus Offinalis*).

Bach doktorearen esentzien sisteman bada galera tratatzeko esentzia bat: indigaztainondoaren lorea

Hosto iraunkorreko artearen lore esentzia bereziki egokia da oroimena botika, psikofarmako eta drogak hartzeagatik galdu bada. Santio belarra, berriz, oroimen galera egoera emozional traumatikoren batek edo errotutako beldurrek sortu dutenean aholkatu ohi da. Erromeroa, berriz, bakartzeko, segurtasun edo konfiantza falta izateko eta amesgaiztoak edukitzeko joera dutenentzat erabiltzen da.

Kasu klinikoa

Gizonezkoa, 46 urte. Zalantza beteta eta oso kezkatuta doa kontsultara, duela lau urtez geroztik izan duen memoria galtze progresiboagatik. Oroimen galera horrek asko kezkatzen du, eta

depresioa eta larridura eragiten dizkio. Duela lau urte hasi zen guztia, auto istripu baten ondoren; onik irten zen, baina larri zauritutakoak eta istripuan bertan hil zen pertsona ikusi zituen. Irudi horiek ahaztu ezinda dabil harrezkerotzik, eta, besteak beste, memoria galtze progresiboa eta gauza berriak ikasteko zailtasuna eragiten dizkio. Goizero, dutxa hartu ondoren, eguneko plangintzaren zerrenda idatzi behar izaten du, ahaztu egiten baitaio bestela. Duela aste batzuk zerrenda etxean ahaztuta irten zen kalera, eta zertarako irten zen oroitzen ez zuela itzuli zen etxera, erabat etsita. Emazteak erosketak egitera irten zela oroitarazi zion, eta eragin handia izan zuen horrek gizonarengan, negar malkotan etsitzerainokoa. Hainbat medikurekin kontsultatu zuen oroimen galeraren arazoa bere garaian, baina izan zituen tratamenduek ez zuten emaitzarik izan.

Lore terapiarekin emaitza onak izan zituen senide batek aholkatuta, terapia horren tratamendua egitea erabaki zuen gizonak. Memoria eta ikasketa arazoei aurre egiteko, indigaztainondoaren lorea hartzeko aholkua eman zioten. Santio belarra ere gomendatu zioten, zeina baliogarria den gertaera emozional traumatikoek eragindako memoria galtzeari aurre egiteko. Eta, bukatzeko, hirusta gorria (*Trifolium pratense*) agindu zioten, trauma ondorengo larriduraren kontra baliagarria. Handik hamabost egunera beste kontsultabaterajoa izan zen, oroimenean hobekuntza txiki bat igarri zuela eta animosoago. Tratamendua serio hartu zuen, eta kontsultetan eman zizkieten aholkuak hitzez hitz bete zituen. Zortzi asteren buruan hobekuntza handia igarri zuen; larridura eta beldurra desagertu joan ziren, pixkanaka, oroimena hobetu joan zen proportzio berean. Sei hilabete ondoren, istripuaren aurreko gaitasunen parekoa zuen.

Hiru hiletik behin kontsultara joateko aholkua eman zioten hurrena, emaitza sendotzeko, eta gizonak begi onez ikusi zuen aukera hori, oroimena hobetzeko baliagarri.

■ GALDEZKA

Gaztea izan arren, ile asko erortzen zait eta kezkatuta nago. Lore terapia eraginkorra al da halakoetan?

Manu Agirre

Ile-galtzea gradualki gertatzen da eta gune zehatzetan (partxeak) edo modu nahasian (gune guztietan) gerta daiteke. Zahartzarora iritsi ahal, gizonezkoek nahiz emakumezkoek ilea findu egiten zaie, eta ilea galtzeko joera ohikoa da. Gizonezkoen %25 inguru ilea galtzen hasten dira 30 urteen mugara iritsita, eta %65 burusoiak izaten dira 60 urterekin. Ilea ohi baino lehenago erortzen hasten denean, bestelako arrazoiak tarteko izan daitezke. Bi faktorek eragiten dute, nagusiak: estres emozional edo fisikoak, eta hormonen funtzionamendu desegokiak, tiroideak kasu. Zure kasua edozein dela ere, zure ohiko medikuarekin kontsultatzea aholkatuko nizuke, kasua aztertu

eta diagnostiko pertsonala egin diezazun. Ile-galtzea estresagatik bada Lore Terapia aditu batengana jozteko aholkatuko nizuke, hark pertsonalki tratatu zaitzan. Lore terapia sistema desberdinen artean, Ian Whiten Lore Sistema Australiarra aholkatzen dut nik, arazoarentzat lore esentzia espezifikoak eskaintzen dituelako; tartean Yellow cowslip orchid (*Caladenia flava*) izenekoa. Lore horren esentziak zuzenean eragiten du nahasketa endokrinoetan eta ile-galtze prozesuan. Hipofisia ere orekatzen du, eta hipofisiak zuzenean harremana du bizitza modu garbi batean ikusteko gaitasunarekin, eta ideia eta emozioen orekarekin. ■ 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