

## osasuna › Lore esentzien terapia



Hipersomnia arriskutsua izan daiteke, esaterako, autoa gidatzeko orduan edo beste hainbat egoeratan ia lo hartzeraino irits baitaiteke gaixoa.

# Logura baino gehiago



Egun guztian loguratuta egotea arazo handia izan daiteke egoera denboran luzatzen bada

### EUSEBIO GONZALEZ

Hipersomniaren sintoma nagusia egunez ezohiko logura izatea da, egoera edo une desegokietan ia lo hartzeraino. Hipersomnia noizten duten zenbait pertsonak egunean 10 edo 12 orduko loa beharrezko dutela ikusten dute, eta, halere, ez dira atseden hartuta esnatzen.

Egun osoan gehiegizko logalea izatearen artean, loaren beraren nahaste handia dagola pentsa daiteke, eta hori neketik bereizi behar da, nahiz eta maiz hipersomnia duenak nekea sentitu. Depresioak, antsietateak, estresak eta aspertzak eragin dezakete gehiegizko logalea, baina gehiago nekea eta apatia hipersomnia baino.

Hipersomniaren kausa ezezaguna denean hipersomnia idiopatikoa deitzen zaio. Baina badaude hipersomnia eragiten duten kausak: ordu askotan lan egin beharra; txandatan lan egin beharra (gauetz, asteburuetan...); sendagai

jakin batzuk hartzea (lasaigarriak, somniferoak edo antihistaminikoak); gaixotasunak (hipotiroidismoa, hiperkaltzemia—kaltzio gehiegi izatea odolean—, hiponatremia—sodio gutxiegi izatea odolean—, hipernatremia—sodio gehiegi izatea odolean—); nork bere buruari aginduta lo gutxiegi egitea; eta loaren nahasteak (apnea, narkolepsia).

Kausa tratatuz, hipersomnia arindu daiteke, eta horregatik medikuarenera joan behar da eta haren aginduak jarraitu. Logura depresioaren, antsietatearen, aspertzaren edota estresaren ondorioa bada, lehenik eta behin, norbera saiatu behar da arazoa konpontzen, adiskide eta senitar-tekoen laguntzaz. Epe jakin batean konpontzen ez bada laguntza profesionala bilatzea aholkatu ohi da.

Hipersomnia sendagaiek eragindakoa bada, medikuarenera itzuli behar da, dosiaren aldaketa, sendagaiaren aldaketa edota sendagaia hartzeari uzteko aukerak neurtu ditzan. Ez da gomendagarria norberak sendagaiak edo dosiak aldatzea bere kabuz, autotratamenduak egoera okertu egin dezakeelako.

Gizentasunak edo hipobentila-

**Hipersomnia arindu daiteke kausa tratatuz, horregatik medikuarenera joan behar da**

zioak (arnasaren murrizketa) ere eragin dezake hipersomnia, eta halakoetan argaltzea gomendatzen da eta medikuarengana joatea, hark kasuaren jarraipena egin dezan. Kasu arraroren batean logura etxeko edo lantokiko airean karbono monoxido gehiegi egoteak eragin izan du.

Medikuarenean, loguraren kausa atzemateko hark lotarako ohi-turak aztertuko ditu, soslai psikologiko bat ere egingo du, depresio, antsietate edo estresik dagoen ikusteko. Diagnostikorako beste probak izan daitezke: odol analisia, tiroide hormonaren maila, ordenagailu bidezko tomografia axiala (OTA), elektroentzefalograma (EEG), lo ereduaren azterketa Lo Unitateren batean eta gerneru analisia.

### Lore esentziak

Bach doktorearen lore esentzien sistema, hipersomniarako aproposa da aihenzuria (*Clematis vitalba*); unean uneko kontzientzia errazten du lore esentziak. Hipersomniaren kasuan, beste sistemetako lore esentziekin konbinatzea oso gomendagarria da, eta nik, zehatzago, Kaliforniako lore esentziak gomendatzen ditut, eta horietatik bi: erromeroa (*Rosmarinus officinalis*) eta mendafina (*Mentha piperita*).

Erromeroaren lore esentzia berriazkoa da logura arazoetarako; zirkulazio arazoak ere orekatzen ditu; hipersomnia duten pertso-

nek eduki ohi dituzten ondoezak (esku eta oin hotzak, karripak) ere arintzen ditu, eta lagungarria da memoria arazoetan.

Mendafinaren lore esentzia nagieria mentalerako eta letargia psikologikorako erabili ohi da; gehiegizko jardura mentalarengatik buruko pisua duten pertsonentzako da; alerta egoera argia eta jardura mental egokia ezartzen ditu. Argitasuna ematen du, eta orainaren kontzientzia handitzen.

### Kasu klinikoa

47 urteko gizonetza. Antsietate handiarekin dator kontsultara. Medikuek hipersomnia idiopatikoa diagnostikatu dio, eta badira zortzi urte neke kronikoa eta depresioa dituela. Guztia duela 10 urte hasi zen, txandakako lanean hiru urtetik gora zaramatzala. Ohi baino nekatuago sentitzen hasi zen, eta egunez logura izaten. Medikutara joan zen, eta hark hainbat proba egin zizkion hipersomniaren kausa topatzeko. Hiru urtez txandatan lanean jardun eta

gero, lanaldi zatitua izatera pasatu zen, enpresako medikuarenean aginduz, baina logura arazoak ez zitzaizkion arindu. Egoera ez zen batere atsegina, egun osoan edozein momentutan izaten baitzuten logalea. Beldurrik gehien, bidai luze bat autoz egin behar zuenean izaten zuen, are gehiago pare bat ezusteko izan ondoren ia lo hartu zuelako.

Medikuek hainbat sendagai errezetatu dizkio urte hauetan. Gaur egun, antidepressiboak hartzen ditu, logura eta atseden faltak emozionalki eragin baitio. Tratamendu alternatiboak ere probatu ditu, eta bere irudipena da arazoa kronikoa eta konponbiderik gabekoa dela. «Amore eman dut» esaten zuen. Emaztea tematu zitzaio-lako etorri da kontsultara, bera oso motibatua egon ez arren.

Lehen formularen aihenzuria, errosta (gentziana), sahatza, elorri-triska, erromeroa eta mendafinaren lore esentziak agindu zaizkio. Aihenzuria, kronifikatutako arazoa delako (Orozko Doktorearen patroia transpersonalari jarraiki); elorri-triska esperantza galdutako duelako—izan ere emazteari tratamendu honek ere emaitzarik ez duela erakusteko etorri da kontsultara, ez sendatu edo bizi kalitatea hobetu asmoz. Erromeroa eta mendafina, hipersomniarentzako espezifikoko dira.

15 egunera itzuli eta hobekuntza txiki bat nabaritu zuela esan zuen, jarraitzea erabakitzeke bezainbeste: «Probatu ditudanetatik honek egin dit ondoen. Hamar egunetan hobekuntza nabaritu dut; urteetan ez zait halakorik gertatu». Bigarren kontsultan esentziak bere egoera emozional berri- ra doitu eta 15 egunera etortzeko agindu zitzaion. Tratamenduarekin hilabete zeramala hobekuntza nabarmena igarri zuela azaldu zuen: «Orain nekatuta sentitzen naiz; lehen nekatuta ez, akrituta sentitzen nintzen». Bi hilabete eta erdiko epean hamabost egunero kontsultara etortzen jarraitu zuen, eta gero hilero eta hiru hilean behin izan ziren bisitak. Tratamendua amaitu zuenean, ongi zegoen garaian bezala sentitu zen. Muturreko nekeak bere izaera aldatu zuen, eta orain atzera bera izanda, zoriontsu zen.



**ERROTA**  
HORTZ KLINIKA

**ZURE AHO OSASUNAREN ZAINTAILEAK**

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

### Eusebio Gonzalez Martin

**PSIKOLOGOA**  
**Lora Esentziak**  
**BACH dk.**



### OLARAN ETXEA

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

Errego-Eregina  
Katolikoak, 15  
01013 - GASTEIZ

☎ 605-76 93 46  
eusebiogm@euskalnet.net