

# MEDIKUNTZA ALTERNATIBOAREN EZTANDA

Terapia alternatiboak modan daude. Edozein herri zein hiritan izan dezakegu haien berri. Gaur egun, hamaika aukera daude naturaren baliabideak erabiliz mendeetako jakinduriaren onurei probetxua ateratzeko. Farmazietako botikak gaitzestetik datorkien "alternatibo" goitizena kostata onartuko dute ohiko medikuntza "ofizial" indartsuaren aurrean. Hala ere, bestelako terapiak une goxoa bizi dute. Azken urteetan indar handia hartu dute gizartearen besteak beste, emaitza estetikoak eskaintzeaz gain sendabide ere badirelako.



Lur Mallea

## Alga-terapia

Hazkunde geldoa, neke egoera, desmineralizazioa, erreumatismo kronikoa, hozteak, zahartze goiztiarra... Horiei guztiei aurre egiten laguntzen du alga-terapiak. Fosforo, potasio, azufre, magnesio eta kaltzio kopuru handia dute itsasoko algek. Lasaigarriak izateaz gain, mina eta inflamazioak baretzen dituzte. Mendeak dira hainbat lurraldetan kontsumitzen dituztela. Gure herrian, geroz eta gehiago erabiltzen dira elikagaien osagarri gisa. Organismoa indartzeko proteina eta aminoazido egokiak dituzte. Alga-terapiak

aukera asko eskaintzen ditu: algak jan daitezke, baita gorputzean ezarri, edo alga-bainua hartu.

## Api-terapia

Ez da, inolaz ere, terapia berria. Hain zuzen, antzina egipziarrek, persiarrek eta greziarrek api-terapia erabiltzen zuten frogak egon badaude. Sendatze metodo eraginkorra da api-terapia. Erleen seigarren sentimenean du oinarri, zeinaren bitartez giza gorputz barruan mina edo inflamazioa dagoen lekua antzeman dezaketen erleek. Toki horretan ziztatu eta erlearen pozoiak min edo infla-

mazioa baretzen du. Asunak giza azalean eragiten duen erreduraren antzeko zerbait sentituko du gaixoak hasieran. Handik apur batera, berriz, lasaitasuna. Probatu baino lehen, ezinbestekoa da erle ziztaden alergía frogagitea. Api-terapiaren funtsezkoa da zenbat, nola, noiz eta non egingo diren ziztadak zehaztea. Gaian aditua den terapeuta batek soilik erabaki dezake hori. Hezur, lotailu zein artikulazio lesioak, erreuma, hernia diskala, esclerosis, depresioa, antsietatea, hipertentsioa... Horiek guztiak osatzeko baliagarria da api-terapia.

## Buztin-terapia

Aspaldiko teknika dugu hau ere. K.a. 50. urte aldera bizi izan zen Plinio Zaharraren obran osatzeko dohaina duen lur zuria aipatzen da. Buztinak, edozein motakoa izanik ere, aluminio silikato proportzio handia du eta hortik datorkio zurgatzeko ahalmena. Buztinaren partikula mikroskopikoek gasak, toxinak eta bakteriak azaleratzeko gai dira. Horregatik baliatzen dira buztina zein lokatza inflamazioak osatzeko eta zauriak orbaintzeko. Kataplasma gisa, hau da, buztin-orea gasa batean bilduta zauri, kolpe, ekzema zein mindutako organoaren gainean jarri behar da. Horren gainean ohial lodiago bat ipini beharra dago, beroak efektu egiten lagun diezaion. Likidoren batean (zukua, salda...) disolbatuz gero, buztina edan egin daiteke beti ere dosia zainduz: normalean, goilarakada txiki bat buztin-hauts bota da ur edalontzian. Gibel, bare eta urdailerako bizigarria da buztina.

## Oligo-terapia

Oligoelementuak oso garrantzitsuak dira organismoarentzat. Aluminioa, azufrea, potasioa, selenioa, sodioa, iodoa, zinka... Aipatu mineralak gizakiak neurri txikian behar dituen arren, beren faltak kalte handiak sor ditzake. Oligo-terapiak eguneroko elikadura mineral hauekin osatzen laguntzen du, organismoak ondo funtzionatzeko behar duen energia eta oreka emanez. Frogatu ahal izan denez, manganesoa eta kobaltoa bezalako oligoelementuen tratamenduak alergía ugari osatzen errazten du, eta litioak, dosi txikietan hartuta, depresioaren sintomak arintzen ditu. Oligoelementuak forma likidoan eta kontserbante gabe hartu behar dira. **F**