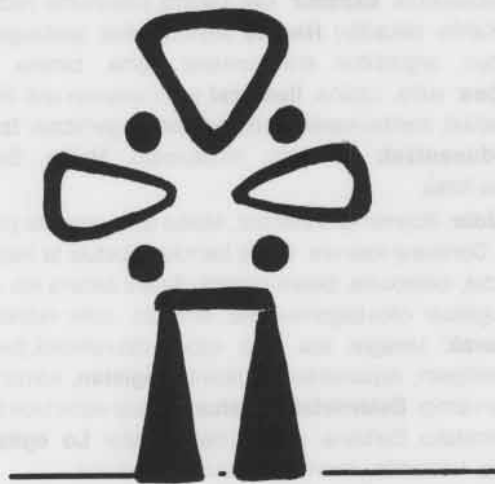


## 1. JOANES CASENAVE "HARIGILE" Herri-sendatzailea



Senda-belarrak

J. Casenave Harigile-ren gandix bilduak

### 1.1. BERRIEMAILEAREN BIZITZA

#### Behar deizüt galtheGIN zure izena?

Joanes Casenave "Harigile"

#### Eta zure sortetxea? Harigilea?

Ez, Püntthiria

#### Non sortua?

Santa Grazi-Urdaitxen, 1924ko apirilaren 4a

#### Eritartzün handirik üken düzúa haur denboran?

Ez, ez ene orhiteala.

#### Soldadoka egin düzúa eta nun?

Ez, alemanen denbora züzün eta gorde nündüzün.

#### Gerlarik egin?

Ez, ez

#### Eüskal Herritik kanpo bizitü zira?

Bai, Lür Saintüan, hiru urteez, Lau urteez Biarnon Betharamen, eta hamabi urteez Limoges-en bestelan haur denboran Santa Grazin.

#### Eüskal Herritik kanpo lanean erauntsi?

O bai eta aski, lehenik Ekialdean, Lür Saintüan egon nüzü apez ikasten hiru urteez, gero Limusin aldean erakasle hamabi erran bezala, Limoges-en.

#### Zer eskola egin zünian eta non?

Betharamen bigarren mailako eskolak. Lehen mailakoa herriko eskolan. Gero Letretan ikasketak egin nitizün fakultate mailean.

#### Apez eskolak?

Bai, urte bat Frantzian, beste hiru urteak eta Teologia lizentzia Bethleem-en.

#### Erauntsi düzúa besteen artatzen?

Bai, bai, esküekin mina kentzen eta lasaialdi egiten jakin bezain sarri, aspaldian, düala hogeï bat urte hasi, diplomarik gabe prefosta.

#### Norekin ikasi zünün?

Lehenik aitarekin. Aita bearnes nizün; bazizün, gero ohartzez bere bizi-denboran hanitx ikasirik. Amak ere hanitx erakatsi zitazün, hura ginizün Santa Graztar eta eüskaldün-tsa, harek senda belarrak erabilten zitizün eta hari ere hanitx zor diot. Bestelan irakurri üken dit eta sendabide berrienta-ko, haütü bat egin dit, irakurgetan.

#### Irakurten düzü?

Bai, orai güttiago.

#### Zerentako?

Hanitx ezkiribatzen beitüt, eüskaraz.

#### Zer mintzaje badakizü bestalte?

Irakurten latia prefosta, grekoz ere bai, gero irakurten eta mintzatzen nüzü, españolez, frantsesez, eüskaraz, "english" a ere bai.

#### Bearnesa?

Ontsä entelegatzen dit -askaziak baditizügü Biarnon -bena lehen ontsä banakizün. Irakur nirozü bena ez dit sekü-lan ikasteko gogorik izan, berek ere ez düeia erdi ützi?

### 1.2. ELKARRIZKETAREN GIROAK

Bi aldiz ibili natzaio Joanes Casenave-ri Altzaiko apezetxera grabatzera; bietan lasaiki egin dugu eta askotan beste gairik aipatuz. Gero garbian ipintzeko garaian etxera, Santa Grazira etorri zitzaidan batean, bildutakoak aberastu; azkenik bildutakoa zuzentzera eman nion eta gehigarri batzu ezarri zizkidan.

Altzain, apezetxea zuberotar etxe bat da eta oraindik baserri kutsu apur bat dauka, erosotasun batzuekin eta noiz-peinka gelditzen ginen kafetxo baten edateko, baratzean inguru bat emateko, zutitzen ginen liburu baten bila joaiteko; batzutan jarririk besteetan zutik, eta baitu hamazazpi urte elkar ezagutzen dugula, oroitzapenak, eta adiskidantza ohar-rrak galdeketarekin nahasten ziren apur bat nekatzen ginean, ezen denetara - hurbil hiru orduzko grabaketak izan baitziren - eta zuzenketazkoak kontutan hartu gabe; dena egingarria izan da, nire berriemaile horrek bere eta geure mintzairaren pasioa daukalako eta herri-sendatzaile bezala ez baita soegile edo ohartzaile hutsa, baina oroz gain praktika-kazailea.

Santa Grazin, gure etxean, sukaldeko beko suaren ondoan egin dugu lan, negua baitzen ordukotz eta neguaren izate horrek, berri-emaileari jakituri ahaztu batzu gogoratu baitizkio. Berriemaileak egin dizkidan zuzenketa gehienak grafiazkoak izan dira, ez hiztegiak ez eta aditezkoak, ezen Joanes Casenave-k ondo menderatzen baitu eüskara, bereiziki zuberera, euskalki horren aditza ikertu baitu eta horren erakasteko irakasbide bat asmatu.



Joanes **CASENAVE "Harigile"** Santa Graztarra  
(Adiskide bisitaz "Ibarburü" etxean, Santa Grazin)  
- sendabelar sendatzaile - esku-indar sendatzaile  
- lasaialdi eta igialdi erakasle

### 1.3. ELKARRIZKETA I. Senda belarrak

#### Elkarrizketaren sintesia (euskara batuan)

Aurretik berriemaileak diñogu senda belarrak gaitz eta min txikietan baizik ez dutela sendatzeko bertuterik baina haundietan lagungarri direla. Gehiena etxean ikasi duela ama sendabelarrale eta aita basozain batengandik esan ondoren, aitonamonei ere ikusi diela burdin-ontzietan gordetzen.

Biltzen den zatiaren arabera aukeratzen da urtaroa Udaberrian ostoa, udan loreak, udazkenean hazi fruitu eta ostoa galdu ondoren erro ta sustrai gehienak, oiha batean bil eta Malba, Larraina, Nasailora, Menta eguzkitan legortzerara jartzen ahal badira, itzalean beste guztiak sorta batean lotuta, buruz behera zintzilikatuz, baina aurretik garbituxe, ostoa kirtenetarik eta erroetatik bereiziz. Gordetzeko burdin ontzia ez da gaizki, beirin ontzia hobeki ikusten baita usteltzen denez, zomorrorik agertzen denez.

Sendabelarrak edari gisa erabil daitezke - beraturik, ego-sirik edo tisana moduan; janari gisa gordinik askotan; minetan ipintzeko hala-hala edo baltsamu, enplastu, gantzugailuetan nahasirik, gizenarekin, urarekin edo ardoarekin. Gero badira sendabelar lagungarriak egun guziz hartzekoak lijeritu, lo egiteko, gibel ta giltzurritan onerako; besteak gaixo direnean erabilgarri. Denborarekin sendabelarrak beren indarra galtzen dute eta batzutan gai kaltegarriak ematen, urteko sendabelarrak erabili behar dira. Azpimarratzen du, belarrek ez dutela jende guztietan eragin berdina, batzu neurritz ta jakinaren gainean erabili behar direla ez gaizkitzeko.

**Azal minetan** bereizten ditu **zauri zabalak** eta hortarako lemoia, belarri belarra, Azeri buztana, asuna (osina) aza ostoa, Igitei belarra (Linaria) ta beste eskaintzen ditu, ondo-ko analisisan beren izen latinekin emango ditugunak, baita horiez kanpo, asukre hautsa, ozipina hipoklorita ta txisa ere. Ur gazitua eta uregosia dagoenean. Zomorro **zistekin**, berriz aza ostoa, porrua, zizari belarra belarri belarra. Ozkadura edo **ausgiekin**, porru, tipula, suharosto (*Tussilago farfara*),

Errabia belarra eta abar. **Zauri kutsatuetan** Aza, malba, suharosto (Valeriana) eta urbero gazitua, mina **zerratua** itxia dagoenean Malba. Apobelarra **Gangrena** tipula eta baratxuria jatea, orrea ta tipula gangrena hasi baino lehen naski, gero ebakuntza. **Ekzema**: Erle belarra (Glechoma hederacea) Kanfre (alkanfor) **Herpes** arentzat etxe gantzugailua, sofredun, argizaidun eta landarez egina, bioleta ura. **Azkabea**: sufre, ozipina. **Ileentzat** asun ura (osin ura) Sobia ura (Salvia), menta+kanela+ardo txuriarekin garbitzea. **Izerdi usaindunentzat**: izei ostoa, intxaurosto, Menta, Sobia, Saratsa lorea.

**Zaldar**, iltzemin ta horientzat, Malba ostoa, azaosto porru, tipula, Donibane lore ura. Beste berruka, pustula ta hazkordinentzat, baratxuria, belarri belarra, Ainara belarra eta etxe gantzugailua: olio+bilgorra+ezko, orre azi, sufre txoribelar. **Erredurak**: lursagar, aza ostoa, ezpel, olio+a'kohol.(berdin legenbeltzean, ezpainetako minetan). **Begietan**, kamamila, ezki, ur+lemoi. **Belarrietako txistua** tentsioz elorri txuri tisana, benetako Berbena. **Otitis**, belarri belar **Lo egiteko**: tomilloa, kamamila, erromeroa, ezkia, usobelarra.

**Andra-minak** Hilekoak Erramuosto, Azeribuztan urak, Sobia kamamila, San Markos lorea (Viburnum opulus L.) Odolgelditzean lore honen tisana, asun ostoa, elorritxua. Erdiminentzat: ezkeraihenaren, zazpiostoaren tisanak, artemisia eta beste. **Aho-minak**, perexila, sagarra, malbalorea osin ura, lemoia, salbia, anisa menta. **Urdailminak**: mizpira jan, erroñotze, kamamila, berbena, basaran, erregaliza jan. **Sabelmin**: mizpira, arroz, menta, anis, laratxa (*Asperula odorata*) **Giltzurritan**, baba, arto, porru salda, ilarre (txillar) ura. **Ezintxisegin**: gerezi kirtena, sagar azal, ezki, spirea, ozkarrena (ononis). **Zizareak**, mihura, baratxuria, aza, perexila, tomilloa, axintxo, zizari belarra, irak. **Lur jatea**: eman zanarioa, arbi, tipula jatera. **Goitika**, anis, tomillo, kamamila, **kolera**, urik ez eman edatera baiñu beroa ta medikuari deitu. **Arnasbideak**: elorri txuri, malba, sasiosto, ezki tisanak baita baratxuria, naranja azala legortuta ardo erre asukratuan. Kanpotik zahibero+porru+tipula enplastuak. Beste erremedio ardobero ta kanela, esne ta ezti, esne bero eta ron. Liazi kataplastak. **Erreumeak**: gerezi, marrubi, baratxuri jan, osin zopa, zanaoria+tipula+arbizumuak eta abar. Kanpotik bainuak lohizkoak, beroak, gaziak asunak. Kolesterolaren kentzeko sagar azal. **Gota**: spirea, mihura erromeroa, mostaza kataplastak. **Ankamina** (sciatica), izai izerdi ainduri eta abar. Torticolis: liazi kataplasta. **Burtxorratze** zorabio: menta, tomillo, elorritxuri salbia, baratxuria.

**Ahuleziak**: zanaoria, tomate, ezti, perexil, intxauro, mahats sagar eta piko, kinkina, erromeroa. **Gosegabea**: kanela, piper, piperbeltz, menta, axintxo, andere mahats. **Anemia**: aza, erremolatxa, zanarioa jan. Odol belar (asplenium ruta muraria L.) Meliza, gentiana, baratxuria, orburu, elorri txuria, lemoia odolzaifien gogodurarentzat. Andere mahatsa ere. **Odol galtzeak**: alkohola Piko belarra, Donibane lorea, Igitei belar; sobrantza:lokietan zizainak. **Barizak**: urritz, azak edo itsas gaztain urak. Bukatzen du berriemaileak herriak gehienetak ezagutzen ez dituen baina aitarekin ikasitako landare pozoindukin.

#### Elkarrizketa euskaraz

(Hiztegi ta farmakopea balorapenak ondotik irakur)

*(Aspaldixkan elkar ezagützenbeitügü eta beitaikit osagarriaren erezeko "belarrez" jakitate badüzüla, jenteen honkirako ta dohaiñik erabilten düzüla, hortakoz, galtho zonbait egin nahi neizketzü, sendagailü zaharren alte zirela dakidalarik, oraiko berriak bazter ützi gabe, erran gabea? Lehenik belarrez eta baliman janari zonbaiten erabilkaz mintza zintake?)*

Lehenik diot, ez dütügula- iholaz ere- ez oraiko sendagintzak, ez "sendagile ezagütü" delakoak baztertü behar, hortakoz ikasi beitie, ofiziodünak beitrade, eta gühaurk ez dütügülazkoz min hanitx ezagützen.

Gogoan dit, haleikere, **eritarzün txipientako** direla belarrak eta hortan bedeziak (sendagileak), horietatik, üsüegi hürrüntü beitrade ogen düela; uste dit min txipietan molde zaharrak kausitzenago düala. Prefosta, bai, **eritarzun handientako**, beharrezkoa eta ezinbesteko dütüzü erremedio handiak, sulfamidak, antibiotikoak, eta beste sendagailü berriak, zeren eta, azken urteetan, sendagintzak, ta ikertze-mediküntzak aitzinamentü ederrik egin beitü.

Nola nahi ere, eritarzün eta gaitz handietan, hala nola minbizian edo probanistan (tuberculosis), odolzainetako, bihotzeko, min horietan ere belarren jakiteak eta gure erabilka zaharrek lagünt lirozüe eta **lagüntzen** dizüe.

### (Noiz eta norekin ikasi zünian?)

Uste düzü nik badüdala jakitate handia belarretan,? Hein bat badit. Badüzü segur ere nik beno hobeki dakitzanak horien sekretüak. Norekin ikasi düdan? **Etxen, etxen, lehenik eta handiena ikasi.** badakizu nola zen aitzinetik, aitañi ta amañik, holako erremedioak enplegatzen zitüzüen eta bürdün-ontzi eli batetan axolbean begirutzen gero amarekin hanitx ikasi nizün eta aita oihanzain ginizün.

### (Noiz bildü behar dira?)

Belarra sortzen, lilitzen zelarik; haboroena **bedatsean** (udaberrian), gero **üdan**, bena **larrazkenean** (udazkenean) ere agitzen düzü biltzea, ikusiko dügün bezala, eta belarrean zertaz baliatüko zirenaren arabera.

Belar zankoaz, zühaintz axalak, **larrazkenean**, hala nola zaiñak, herroak lo egiten hasten direlarik; aldiz brokak ostosortü berriak **bedatsean**, gero **üdan** eta **üdazkenean** liliak (loreak), eta geroxago hazi eta frütak zohi direlarik. Nondik nahi, hartzen den puxka hura, agertü berrian hobe da biltzea, salbü eta lo direno, aipatü herro ta zankoak.

Egünaldi eder batez eta ihitza (h) urtü ondoan, goizanko bederatzitarik landa edo ülünabarrean düzü ordü hoberena. Makila bat esküan eta nabela sakolan abiatzen ahal zira, **oihal xaküta bat** hobe düzü hartürik ezi ez eta **oraiko plastiko bat**, azken huntan luzazegi egoitez ez beita ontsa belarra; aitzinala hobe düzü, jakitea, belarraren zoin puzka hartüko düzün auherretan osorik ez hartzeko, zure eta geroko biltzaleen kostüz.

### Biltzen züntiena Jon Dane Johane egünaz?

Ez etxen, nik ez dit holakorik ikusi. Attatta ta amamaz kanpo, amak ere bazakitüzün eta **nütena** zerbütatzen ikusi dit beti. Gero aitag ere hanitx badakizü oihanzaiñ zela eta hortakoz zühaiñak, zühaintzeak, zühaixkak, frütak, ostoak,

aziak eta axalak ontsa ezagützen zitüzün.

### Belarrak nola adelatzen, idorrazten züntien? Nola begirutzen?

Adelatzen? Lehenik begiratzeko, ahal bezaiñ xahü bildü behar dizie, ahal bezaiñ sano, nabela hun batekin muztü, ahalaz zare batetan ezarri, ez plastikan. Belar zonbaitek **ekian** (eguzkian) amiñi bat idorraztea, egarten dizie: Malba, Larraiña, Sorho erregiña, Arhamenta, bena üsüenean, **itzalean** edo ülhünpe batetan ezartzen gintitzün, lekü idorrean, prefosta ; ahal zelarik **floka** bat egiten ginizün eta txilitxautzen, bestelan oihal batetan gaiñen mehe mehea hedatzen; zalheago idor ditian puzkakutzen ahal dütüzü, zaiñak; ostoak bereixten zankoetarik. Aste bat edo bigaz itzalean idorrazten dütüzü, belarrak egün oroz ejerki erabilkaxetan, mintzen eta txüstatsen (usteltzen) ez direnez ontsa so egiten.

Gero ontsa idortü diratekenean axolbean begiratü behar dütüketzü: aidearen, argiaren, bustiaren, errautsaren aterean: hortakoz paper xaküta, ontsa zerratietan, ezari behar dütüzü edo bürdün hütxetan, bokala (beira ontzia) ere ez düzü gaizki; azken hortan labioa agertzen bada beitaikizü ez direla belarrak aski idor, bena lantareek indarrak gal ez dezan ontziak beltzaran, ülhün behar likezü, argiak beirinean ogen egin beileizaie, belarrer. Egiaz, basa belarrak dütüzü hoberenak, bena baratzeke zonbait ere hun dirade, hala nola, perxil xehe, sobe, txarpoil, arhamenta, aza, baratxuri eta larraiñ.

### (Belarrak nola zerbütatzen dütüzü?)

**Edari gisa**, lehenik. Belarrak- bildü berrian ala idorrik hirur gisaz adela zenetzazke: bellatzez (beratuz), egosiz eta nütinatzez (tisana egitez).

Lehena, oren zonbaitez, astebetüz (h)ur hotzean, nahiz ardoan, nahiz txipixerrean ütüz, belarra, ostoa, axala, bellatzer eta bustatzer üzten düzü (fr.macération)

Bigerrena, egoasarazis "hur egitea": belarra hur hotzean ezar ta oren laurden batez, hogeü minutaz, han herakirutzen. Hau, lürpeko zaiñ eta herroekin egin zenezake (fr. décoction)

Hirurgerrera, üsatüena, belarra nütinatzen düzü: erran nahi beita, hura hutsik herakirutzen, gero, belarraren gaiñetik isur eta bospaseü minutaz hartan üzten; hau, osto ta liliekin egitenago düzü (fr.infusion).

**Janari gisa**. Baratzeke, oihaneko, eta larreko basa-früta horietan zernahi erremedio badüzü, erien sendogarri, eta sanoen ez erigarri, bena azkargarri. Kabalek, beren senez, beren atünez badakizüe horien haitatzen (aukeratzen), bena gük ikasi behar, eta ez dizü hogeü urterik, hola oihan batetan janari gabe,- esprabitzeko- askantzatu züntien soldadoak pozoatü zirela .

### Kanpoko sendagailü: herskailü (lokarri), xahagailü (garbigailu) eta maiñu.

Geroxago erranen deizüdanez gain eta xehekiago, belarrak herskailu gisa, minen lotzeko erabil zenetzazke: giharre, ezür, kolpü minen eztitzeko, **enplastü** ta **baltsamü** eli bat badütüzü eta ostoak egar zenitrotzü hortarako ere; gero larrü-minkoilen eztitzeko, **ünkünte** ta **gantüzgailüak** egingarri dira.

Biloen xahatzeko **belar-(h)urak**, zaurien egiteko, **ardo, gatz-hur, egoste-hur** delakoak badütüzü. Begi ta larrü maiñuetan berengisako **belar-hurak**. Lehen prefosta ez zizüen, orai Biarritzen moda den bezala itsas-alga maiñurik egiten; apotekaideren etxeetan itsas-belar idor hetarik saltzen dizüe.

Bestelan kanpoko erremediatze horien artean, aspaldi-koak dütüzü erkalatzeko, **gargal-hurak**; züntzurreko minen-tako nahiz ez dügün hau osoki kanpoko sendagailüetan sartzen ahal; gero südürraren lanastatzeko lurrinak., **hats-belarrak** bularreko ta bizkarreko minen, arintzeko **kataplas-mak** bazütüzün.

Ikusten düzünez belarrak oro ez dütüzü- hüllanik erenüena egiteko ta hala edateko, biltzen; bereix ützen badütügü jateko diren erremedioak. Hürrünegi joan gabe erran nirozü ere, eritzetik begiraxetan ahal zütuela, eritarzün txipietan ürgazle direla, azkenean botiga berriek bezain ederki sendo lezakiela.

Egia düzü, erremedio berri horietarik sobera hartürük hanitzer ez deiela deus ere ez egiten: bedezi batek, sendagile batek ziozün: "marranta huntarik erremedioak har eta amost egünen bürüan sendo zirateke, sendagailü horiek gabe zortzi egünen bürüan ".Orai, prefosta, hebengainti hanitzek erosian baizik ez dizüe sinisterik; laborariet jateko sagarrak ere erosten dütien ber...gero üdüri ziezü dohaiñik dela asürantza (seguroa) beitie. Nik, uste, belarrek, halaber, eritarzün handietan, gaitz handienetan, lagünt dezakete. Gure erremedioek, agian, **ez dizüe üthürria agortzen, bena bai (h) urak gidatzen.**

Gero e'neikizü ideia okerrik eman nahi, gure mügak ontsa ezagützen dütügularik- badakizügü, erremedio guzien gisa belar- sendagailu horiek ez düela ondore bardina jente orotan, batek gütiekin aski dizü beste batek haboroxe bati deus ez egiten eta besteari min. Hortakoz, ahalaz, belar süberte bat baizik ez likezü erabili behar aldikal eta zerbait ondorio jalkitzeko hamar, hogei egunez erremediatü. Ene ustez, ez dizü, sobera egürüki behar eritarzüna jin dadin edo destrenpüa handi dadin hasteko belar hanitx osagarriaren azkargarri, sentogarri beitiade.

Ez dit erran nahi, tai gabe ta kente orotako nütenak edan behar direla, minaren axolbean jarteko; halerik ere, lijeritzeko, lo egiteko, gibet ta giltzürinen ibilerazteko, arrats oroz, gai oroz, nütena hartzeak ez lezakezü gaitzik egin, eta bakotxak, esprabatzez, ikas lirozü, beretako hoberenak zoin diren. Nondik nahi den, belar sendagailüek ez dizüe- pozoa berexsekülan kimia erremedio berriek egiten dütien "ustegabe-koak" eginen, zeren belar soberaxka ezartzen bada, (h) urean edo alkolean, ez dükezü ondore egilea hain herturik, nola beita erosiko botiga hanitxetan. Bai, azken horik hartzen dütüzularik-eta irakurtzen badüzü paperñoa- badakizü (h) ur franko iretsi behar dela ondotik, bena zonbat nahi (h)ur edanik Ricard-ean bezala, (h)urak ez dizü pozoa edo erremedio soberakina desegiten.

Azken aholkü bat banikezü, belarren ez urte batetik besteala begiratzea, eta hala hala egin den nütena, egosia, edo edaria- non ez den alkoldüna-bereala edatea, denborarekin indarra gal balezake edo ekei gaitzegileak sort'beilitake.

Eritarzünen arabera nahiago ditit eman belarren indarrak, zeren erremedioen erabilteko püntü hartan, bedeziela gabe eritarzün zonbait ezagützen beitiütügü, odoluri, itzemin, ütsü-

larrü ta marranta; halerikere, zonbait aldiz, ageri den minak gorda lezakezü eritarzün handiagoo, hola sendagile baten ikusteak merexi lükeanak. Min bakotxarentako, ez deiziet ofizio handiko jente horien gisa erranen jakintsüki zer den, bena ene gisako jakitate, erdi- eskolatü hontan, nola ikusten düdan.

## I. Larru minak

Larrü minetan badütüzü, xüxenka kanpotik lotü minegile batek eginik: piko, txista, zarramiko, zarrasta, usiki, zauri, erredüra, gorberatze, karruntatze, aski aisa ezagützen eta sendotzen direnak. Bestalde larrüko min batek, barneko eritarzün kozüdüna (tzürünpia) edo ahulezia bat (opatzeta) edo zaiñen, bürüaren eritarzün bat sala lirozü; azken gaitz hau gure mentetakoa düzü, hanitzek beren arrenküren ogenez, larrüa tonatürük beitie, bena lehenago gaizki jatetik horra ziren, orai galdü diren hanitx. Jakinik hobe düzü, lehenekin salbü, holakorik agitzean bedeziaren gana joaitea.

### I.a. Mina zabalik: zauri, piko, zarramiko, ürradüra.

Lehen lehenik xahatü behar dizü, esküpean düzünarekian. Ez erreka hur batekin- besterik ez delarik ordian hobe gaiñara pixegitea- gero ardoarekin xaha zenezake; etxen baldin bazira hur egosiz, hur gazitü egosiz edo hipokloritaz (Eau de Javel fr.) besterik gabe, aski ontsa egiten düzü; besterik ez delarik ere üthürü hura.

Odola galtzen badü zauriak, oihal busti batek, **Beharri belar** osto batek, eküraz lirozü, **zitruak** (lemoiak) eta **asü-nostoak** ere, bardin minean ezarririk. Odola eküratzen bada eta ez bada, minak errautsen eta kozüen axolbean behar dizü; aitzinetik nahi badüzü **Haxeri büztan**, hurarekian xaha zenirozü, **Ardi mihiaren** zühatsa (sapa) ezar ta **Zazpiostoz** eta **Azaostoz** egin herskailü bat; Lama batekin edo itze batekin mankatzen delarik, **Igtei belarra** ta **Piko belarra** hobe dirade. (Biak **Asclepias** motako).

### I.a.3. Abreska txistak

Abriskek gütüe, haboroenean, txistatzen; zonbaitek diozüe "üsikitzen", nahiz zomorro horiek ez dien haginik, bena sabelondoan dien ezten, esperu batekin dizüe min egiten. Txistazale horien artean, **lozabia, lozerra, erlea, eüllü lüzea, eltxoa badütüzü; aiñarbak** (armiarmak) aldiz, harek holako aztapar eli batekin "üsikitzen" dizü. Odol harzaleetan, eüllü lüzea, esparea, eltxoa badüzü, bena zonbait aldiz jentetara lotzen ta odol hartzen dizie kabalen **ithain, lakastek**; azken horiek üsian min handirik egin gabe. Gero horietan egiazko usikizalea har bat düzü **Zizeña** hurean bizi den, har beltz eta hollia.

Barbalotak eztena, esperua, larrüan utzi badeizü sartürük, **idoki** behar düzü lehen bai lehen, alde batetik zikin delakoz eta bestetik üsü, pozu- ontzia esperuarekian jin beita. Espintxeta txipirik ez bada, azüzkülü lüzedün lagünek edo lagüntsek, idok lezakee.

Gero txistadüraren üngürüa freta zenezake minaren **Eztitzeko**, hortakoz **Xixari belarra, Beharri belarra, Azaostoa, Perexila, porrü ta uñhu** ostoak (tipulak) erabiltzen ahal dütüzü, eta seküla bezain, **Baratxuria**. Gero, ene ustez, lehen lehenik txista zikin beita, xiloa ere ontsa xahatü behar likezü, minagrearekian edo hipokloritarekin (Eau de Javel-ez), baita **latsün hurez ere** xaha litezü.



Zonbait aldiz lantareek ere larrüa zarramikatzten dizüe, hala nola **arto ostoa**, **ilar tekarenak** (lekarenak), hur amirri bat igaran eta berhala ahazten zaizü; **asünaren** erradurak egün erdi bat irain lezakezü, bena errematismantako hun denaz gain, ez beitü ondorio gaistoagorik, mina jesan behar dizü.

Txistekin zonbait aldiz, jenteak ihardoki bortitza üken lirozü, larrazkenean, lozer txistekin agitzen düzü eta ihardokipen hori "alergia" düzü: jentea hartara denean, hatsalbotzen, hatsbahitzen, eta sükhar ikare batek hartzen dizü: harek üxenka bedeziaren gana behar dizü.

### 1.a.1. Zarramikoen erradüra.

Erradüra igaranarazteko, errauts bat egin zenezakezü, sü murraren gainean (inkatz gorrian) **sükre hautsa** urtikitzen düzü eta ke haren alde gainean mina erakusten.

Zarramikoa, kaparren lana düzü haboroenean, bena hor, **hur egosiz** xahatzea edo itürri hur batez egitea, hola, aski düzü, gero odol inkaü bat agertü bada, hura txükatzten larrü berri bat eginen zaizü berhala, osagarri baldin badüzü, nun ez den güne gaisto batetan, loküne batetan, beti zerbaitek hunkitzen diana. Kapar zarrastari üsatürrik denak ez dizü kasü handirik egiten hari, ez beita ez sühartzen, ez kozatzen, hanitxetan, barnen "elhoririk" ezpada baratzen, bederen.

### 1.a.2. Elorri txista

Hola deitzen ditizügü, nahiz ez diren beti elorriekin eginik, **baratze- arrosatze, basarrosatze, akaziatze, kapar** (labar) txistazaleek egin lezakeen, bena azken horren elorria ez beita hain zail, txistatzen beno zarramikatzeneago dizü, üsü ez düzü, besteak bezain barna, larrüan sartzen.

Arrosatze, elorri xuri, elorri beltz ta akaziatzeen elorri zorrotzak hausten dütüzü eta lantatürrik egoiten. Horien idokitzea ez düzü ürri: orratz batekin larrüa xila eta larrü mintzak bazter', hala nola egiten düzün egür zipioten idokitzeko. Barnegi ta txipiegi bada zipiota, larrü axiala jineratzen ahal düzü; itzemin edo erheraki abioa baldin bada, **porrü-, aza-ostoa** herskailü batekin mardorazten beitü, bai eta **hur gazi-tü** beroan, larrü txistatü hori igaraitez.

**Arrosatzeen txista** düzü mingarriena, sühartzenenik dena, kozatzenenik dena: tetanosaren aitziko txista zaharregi badüzü ja, kasü, hobe düzü seruma eragin sühartzen hasi bezain sarri.

### 1.a.4. Usikia

Bethi ontsa xahatü, bi zankotako, lau zankotakoen haginak beti teiü beirade, alkoolez edo hipokloritaz; gero hor ere **baratxuri, tipula** eta **süharrostoak** (*Tussilago farfara L.*) ta Errabia belarra (*Hieracium pilosella*)

### 1.b. Min sühartia (cf. usu, pasmo)

#### 1.b.1. Süharra

Min hori **zerratürrik** düzü, larrü axalaren pean hiroa egiten ziozü, materia (sornea) jiten; hatsarrean gorridüra batek sühartü dela salatzen dizü, gero materia hura jiten eta biltzen düzü; ordian, lehenik minaren **huntarazteko**, leher eta hüts dadin, belarrak zerbütxa zenetzake, bai eta geroxeago berterik larrü horren berritzeko.

Huntarazteko **Aza ostoa** enplega zenezake- bena ostoa hori egari beno lehen, ostoa zaiñ lodiak zapatü behar deitzü, botilla batekin uriskitzez, ahalik eta süharrean, ezarte harekin minik egin ez dezeen -gero Aza ostoa herskailü gisa, beste ororen etxekitzeko haitü düzü. Mina huntarazten dizü barnetik hezetarzüna edükitzen beitü eta bestaiñez kanporat ez ützen mihise ta horik bustatzera. **Sühar belarra** ere badüzü eta hala hala, gordinik, minaren gainean ezarten dizie zonbaitek; besteek aitzinetik belarra egosarazten, harek ere mina huntarazten düala diozüe. Min sühartietan ere **uñhua** (tipula) egosirik zerraka ezarten ahal düzü; ber gaiza herskailü baten pean, **Malba, Lahatx**, Errübarba ostoa egosiak ontsa egiten dizüe.

Larrü berritzeko-mina xilatü ordüko- **Apho belarra** hun.

### 1.b.2. Usia (gangrena)

Ez düzü hor erremedio, hanitx, nun ez den moztan, bena hatsarrean hersatzen ahal düzü **tipula egosi** ta **ünpürü** (orre) **olioz**, bai eta **baratxuri, tipula** jaten.

### 1.c. Odoloria (ubela)

Hau ere min zerratia düzü, bena khozürik eta süharrik gabe, eta hala denez gain fretatzen (igurzitzen) düzü; bai, pluk belar perexilarekin, Haztei belar, Anduri ta beharri belarrek ere egiten düzü, gero herskailüpean **Aza- ostoa** eta gatz ezar.

Beste zonbaitek aitzinala erremedio hau adelatzen dizüe: botilla bat erdikara **hur** ta **alkolez** betatzen eta hartan hila-betez **labanda** porrokinak beillatzen, ezarten, hura lehen lehena badelarik.

### 1.d. Legena (Ekzema)

Hau düzü eta züzün larrümin arruntena: gisa hanitxetara erremediatzen düzü. Minaren gainen **Erle belar** oso, ezartzen, idorrazteko. Egün llabüretan barnen txükatzten düzü, jarraikian egiten bada; ahalaz e'likezü behar erremedio gizenik ezari gainen. Hatzaren igaranazteko, **kanfrea** hun düzü, zonbaitek diozie milgorrarekin bena ez nintezü fida. Ofizio zonbaitetan agertzenago düzü eta errautsek eman ükeiten behar dizüe.

### 1.e. Basasüa edo Bükea (Herpes)

Sofredün "etxe- gantzügailü" batekin sendotzen da, bai hürünago aipatüko dügüna, bestelan **Papantze lili** (Viola sp.) ura Eritarzü hori haurretan ager daiteke, bena jente gehitü flakatüetan: nahiz kozü hori jente haboroxeek badüen, gütier zaie larrüan agertzen, ezpainenako edo begietako mixika baten ütüran.

### 1.f. Hazteria (Ezkabea)

Lehen egiten züzün, azken gerla hortan ere, barbaloxka bat, palpa bat, ainharba txipinia bezala düzü, larrü pean bere habia egiten düana eta prefosta izigarriko hatza emaiten. Larrüa **sofrez** edo **ozpinaz** (miñagrez) fretatzen züzien.

### 1.g. Bilhoentako

#### 1.g.1. Biloko tiña

Hori minküra bat düzü, biloaren barnean sartzen dena ta herroalartino hel daitekera, ordüan biloa galeraziz; eria oroz-

batko bürsoll agi litezú, hori ere, azken gerla denboran berriz ikasi ginizún. **Basairatzea** herakirik eta hur harekin büria xahatzez erremediatzen zizúen, bestelan **Asún** hura ere hartarako hun úmen düzü.

### 1.g.2. Biloen begiratzeko

Adinaren larrazkena hunki beno lehen ere, biloak erorten hasten zizkützü, osto gisa ta orozbatko. Aita zena bezala egin banü ez zitazún gertatürenko. Biloak eror ez ditian, urtean behin, **Sobiarekin** xahatü behar züntüke; hala ziozún eta hala egin zizún aita gureak, haren gisa egin banü, orano bilozü nüdükezü. Bürüko kazaldak, bürüko irinak (película) delakoek dizüe biloa erorarazten eta bientako hun düzü **Sobia** (Salvia)..

Beste zonbaitek aitzinala adelatzen zizúen erremedio hau: **ardo xuri** botilla batean, hilabetez, **kanela ta arhamenta** ezarten, etxekitzen hola, gero biloen xahatzeko haitü, erortea ekhüarazten, úmen, beitzian.

### 1.h. Haurren urteminak

Haurren kazalda hau, haurrek esne egoskitzen düeno, bürüko larrüan agertzen ahal ziezü. **Papantze lili** nütena hortarako hun düzü.

### 1.i. Izerdiak

**1.i.1.** Izertaratzeko. **Kükütxa; Sobeá, Arhamenta, Buminka** (edo **ütürrübelarra**) hori oro hun dütüzü.

**1.i.2.** Zankoetako izerdi ta ürrin. Hur egosia, **intzaurosto** ta **izeibrokekin** eginik.

### 1.j. Utsülarrü (zaldar)

Horien ezititzeko, hunteratzeko, **Malba ostoak** hun dirade; **Azaosto** ere bai zerbütxa zinirozü, bena beharrietan jin baledi hobe zünüke sendagile baten gana joaitea.

### 1.k. Erheraki ta itzemín

Min horik txista batetarik landa jiten dirade, eta eria herakitü bezala üdüri beítü lehenari **ereraki** erraiten diozügü (fr. panaris blanc, mal blanc), bigerrena, itze txista batek egin balü bezala, **itzemina** düzü. Biek behar dizüe ahal bezain zale artatü, bestelan eskü orotara hedatzez, sendagilearen bedeziaren gana beharko beitzazü.

Erremedio franko badüzü, hatxarrean egiteko; lehenik zizplote, elorri zerbait balin bada elkhi; gero mina txipi bada gaiñen **porrü osto** edo **tipula** ezari, **garrota** (azenario) mamünez hersatü eta **Jondane Johane lili** hurean maiñatü.

### 1.l. Marrükak, kiskilliak eta babak

#### 1.l.1. Marrükak (garatxak)

Lehenik gaitz beítirade galtzen- sineste zonbaitez kanpo- (hala nola ogi bihez edo ostoz fretatzea eta bide kürütxe batean osto, bihien üztea)- erremedio seriosagoak ere erabil zintirozú: herskailü batekin gaiñean **baratxuri** ixterra eradükiz: **Ainara belarra**, kelidonia zühatsa marrüketan gaiñen igaraiten düzü. Esküetan úsatzen dizüe jitea.

#### 1.l.2. Kiskilliak (maskuilaak)

Erradüra txipi baten mixikak dütüzü- erratzez edo fretatzez jinik - hurez beterik. Ordüan orratz edo izkilinba batez zilazten düzü, hari mehe bat barnetik igaranarazten eta üzten hola hola.. hariak bildürük hura hüstüko beita.

#### 1.l.3. Babak

Hoinetan jiten diren larrü gogordüra eli bat dütüzü oskien jaunstearekin min egiten düenak. Goraxago marrükekin bezala **Ainara belarraren** zühatsa, **baratxuri** okelak eta **Beharri belarra** gordinik, hala hala; gero mardotüxe ondoan moztea úsatzen dizüe hanitxek, bena kasü ez odolialartino!

### 1.m. Hazkordiñak (Uspelak)

Ikusi behar dizü min hori nuntik jiten den. Gerla denboran gorridüra hori- orit nüzü- südur, beharri, eskü ta hoiñetan agertzen zela, negüan. Hotzak, janariak, lan süberteak egin lezakezü. Erran delako **milgorra** eta orain aipatüko dügün milgorradün "etxe- gantzügailü" hunekin sendotzen züzün. Hola egiten zizúen- nahiz bazüen sekretü- ünküte hortan sartzen zütien ekeien arabera erremedio seriusa düzü:

**"Milgorra ta olioan** nahasten eta hurtarazten zizúen **sofre, ünþürü azi, Txori belar,** gero **ezkoa** (benedikatia gisala- eztait zer indar haboro emaiten zeion?); zazpigarren gaiza bat bazüzün- ahatze zitazüt zer zen- bai, zazpi zeren zonbaitek zombakietan sinesten beítie (gero libürü saintietan ere zazpia sakratü düzü, eztakit hortik horra denez?)

Nontik nahi den gantzügailü horrek jente sendotzen dizü eta hotzik edo herakirik minaren gaiñean ezar ziniro. Orai, agian, aisago ziezü, asürantzarekin, Atarratzeko farmaziala joaitea.

### 1.n. Erredürak

Lehenago, peko süa egiten zelarik, üsü agitzen züzün haurrak hur herakiz errerik eta handiangoak ilinti batek eta handiangoak ilinti batek eta holako. Bazakizüen, ordüan ere, erredürak axaleko ala barna hedatürük ziren eta ahal bezañ xahü etxeki behar zela zauri süberte hori eta erremedioz belar garbiak haitatü.

Lehendaniak belarrük ez balin bazen erradüretan **lürsagar** zerra aski züzün, **aza osto** xahü, **Txakür mihi belarra** zerbützatzen zitizüen; gero baratzeke frütaz, **Andere mahats gorritz** egin "gelée"-a, **hüntzosto** egosia, **ezpel** hura lioihalean iratzirik. Gero erremedio gizenak bazütüzün: **olio ta aigardenta olio eta kolonia, milgorra hurtüxerik**. Goraxago aipatü etxe- gantzügailü hura badüzü, egin nahi denaz gain. (Bai zer da besterik potikaideren "Baume de Pérou", Peruko baltsamü hori, urin ta arraiñ olio?)

Gero, kanpoan etxerik hürün agitzen zelarik, erremedio merkeena eta hoberena, arrunt erre ta berala, gainera **pixegitea** züzün, pixa (txisa) kozüeraile delakotz, bai eta egiaz erreka huretan ez bezala ezpeitü pixak mikrobiorik; pixak ere hurki bezala xahazale düzü eta denaz gaiñ antiseptika.

Egia erran bi erremedio süberte badizügü, batak **hurzü**: aza, lürsagar, ardu, tipula, küia, beharri belar; pixa; gero besteak **gizen**: olio, milgorra, gantzügailü, bena denek gisa batez edo besteez erredüra bat aidearen axolbean ezartzen dizüe. Gero erradürak emaiten düan mina txipitzeko- ene

ustez- lehen olioaz ta kanfrez egiten zen gantzügilü hura ez züzün, gaizki (sendierazi deitadazün Xinako "tigre baltsamü" horren ürrina bazizün)

### 1.o. Legen beltza

Lehenago züzün hori, larrüa ta haragia jaten zitizün harek, eriak (atzak) erorten zietzün jentee; eztakit xüxen nola erre-mediatzen zien, bena mina eküratüxe ondoan larrü horren berritzeko, ikusi dügün **milgorradün** gantzügilü hura enplegatzen zizien.

#### 1.p. Ezpainenetako inhardurak

Larrü mehetan agitzen beirirade, hotzarekila zombait aldiz, heentako ere, erran delako **etxe- gantzügilü** hura badüzü, egin nahi düanarentako edo **milgorra** edo **olio**.

Gero beste larrü karruntadürentako erraiten dizüe- elür delarik- harekila fretatü behar dela eta lehenbai lehen, lüza-zezi hostü bada, ospitaleala joan.

#### 1.r. Larrü ejertzeko

Larrü min batetarik landa, itsusi baratzen zelarik, **Ezpel osto** berriekin edo **Ahagoarekin (Rumex)** ur egosi egin eta begitartatzeak larrüa leintzetan zizün. Prefosta larraxala tzü-mürtürik zelarik, ez dit uste, erremediorik bazen, salbü eta gizentzea. **Garrota** jateak ere, ümen, larrüa edertzen dizü eta jentea maitagarri egiten. bena üderrek beti zerbait here-xa eta orbein ützen dizüe.

### 2. Begiak

Hor ere begiak dian minaren arabera egin behar da. **Betarroa** balinbada, **Sabüki lili** hura haitü, bai eta zainhori (garrota) sapa edan; **begi gorridura** batentako **Ezki** nütena (tillüla) edo **Idibegi** hur egosia, edo **Ardi** mihi hura epelik begian; **begiak erratzen** badeizü **Beharri belar** osto bat har zenezake, marrüskaxe ta hura, begietan igaran, bestelan (**lemoi**) ezpadü erratzenegi, **zitru** bi txortaz xaha zenirozü. Hur horik hura ere begi minberentako hun düzü

### 3. Beharriak

**Beharriak hüstüz** ari direlarik, einerik zirela erran nahi dizü eta odol tinkadürak (tentsioneak) akidüra hori salatzen düala, sendagile bat, bedezi bat ikusi behar dela lehen bai lehen, bena üsü ere pausü batek galerazten dü. Arte hortan zerbait egin zenezakezü **luisiana** nütena, **Elhorri xuri** tisana edatez (Luisiana: *Verbena officinalis* L.)

**Beharrietako minak** (otitis) haboroenean haurretan agitzen düzü, hortakotz lehen lehena **Beharri belarra** badüzü, hegatzetan harrartetan jiten dena. (*Sempervivum tectorum*, L.) Horren ostoa hartzen düzü, beharriaren eretzean marrüskatzen eta isurten düan, sapa, sühatsa beharriaren barnean igorten düzü; besteek, osto hori olioan egosarazten dizie ta olio hura epelik, beharri xiloetan ezarten.

**Beharri ütsülarrü** jiten bazaizü olio epela ezartzen ahal düzü, bena hobe düzü, sendagile baten gana juaitea, zeren osagarrian beste kozü handiangoaren señaile beita.

**Beharrondoela.** Eritartzün hortan ahogozo üzüriak dütü-zü sühartzen; holakotan, sükharraren erremedio zombait zerbützatzen dirade, bena mina igaran artino behar dizü eria kanberan etxeki.

### 4. Loa

Lo egiteko **Txarpoil** eta **Idibegi** (Kamamila) lagüntzen dizüe bai eta nik dakidanez ezne bero edateak ere. Lehen ez zizüen holako lo eskasik üken behar. Eskü lan torpeak aski zütüzün loak hartzeko eta lo egiten zizüen, non ez ziren min batek iratzarrik egoiten; ordian, bai erremedioz ballatzen zütüzün. Gorago aipatü horiez kanpo **Erremülia** hun züzün, bai eta **Banda** (*Lavandula officinalis*, Ch.) ere, eta prefosta **Ezki** ta **Urzo belarra** (*Lotus corniculatus* L.)

#### 5.a. Bürüko mina ta sükarra

Gure jakintsünek liozüe "névralgie et fébrilité". Bürüko minarentako osto nütenak egin zenezake hala nola **Sahats**, **Gorosti** eta **Haltz** osto hurak zerbützatzen dütüzü, gero **Erremülia** ta **Labanda** ere, belar eta lilletan.

Sükarraren igaran arazteko **Labanda lili**, **kükütx lili** (Sagükitze) hurak badütüzü; gero, zerak, **Xabu belarrak** izertarazte zükarra idokitzen zizün. Gero sükarra zünüalarik, salda ta tillüla edaten zünüan eta ez jaten, hola züzün lehenago. Min oroentako **Aihen xuri**, osto ta liliak nütenan edaten dirade.

#### 5.b. Emazte minak

##### 5 b.1. Helgaitzak

Min emaiten düelarik odol galtzeak, heen ezitzeko **Erramü osto**, **Xixari belar** eta **Hazteri belar**, **Haxeri büztan** urak; gero **Idibegi**, **Sobia**, **Laatx**, **Belarmin** osto ta liliak ere eta zerentako uste düzü baratze hanitzetan orano baden **Sen Mark lilia** (*Viburnum opulus* L.) zühaixka hori? Horren lilia haitü düzü min horientako.

##### 5.b.2. Odolpausü

Gorridüra ta bihotz ikarentako **Elhorri xuri**, **Sobia** nütenak badütüzü; gero odolgaltze handiegi ta narnierentako, **Garatx ta Asün osto** ta gorago aipatü **Senmark lilia**.

Jenteek irakur baletze, erosten dütien erremedioen saihetsean idatziak balekikie lati izen handiekin hor agertzen direnak, agian, beren baratzeko edo bide bazterreko belar horien izenak direla.

##### 5.b.3. Haur-minak. Erditzeko minak

Orai, prefosta, zombait bizkar gerruntze hortan txista bat eginaraz eta dolore horik ez dütüe senditzen (peridurala ene ustez), bena lehenago ez züzün holakorik eta ahal zena egiten zizüen: orai, orotan den aisatarzün baten leküan, huna egin molde zombait.

Erditzearen aitzinetik **Sobia**-k ez dizü gaitzik egiten azken bi hilabetetan, gero haur ükeite denboran "peridural" horren gabea **Eske aihen** eta **Zazpi osto** nütenak bazütüzün.

Erdi eta, **ondokoen** jelkitzen lagüntzeko, **Belarmin** nütena bazüzün eta **Domesantore lilia** (*Artemisia vulgaris* L.) gero **Uztailatzea** ere.

##### 5.b.4. Hurak eta minak

Nütena bat edaten delarik ere huraren gradoa ezagütü **Hur beroa** -beroegi gabe- sabeleko mineen, errematismo, gibleleko min, diabeta ta eritarzun horien eztingarri dütüzü,

bona prefosta holako hura hütsik ez düzü aisa iresten. **Hur epela**, pozoatzen delarik haitü düzü, bona ez eznerik otoi! Goitikaren lagüntzeko lehen lehena düzü hur epela. **Hur hotzak**, zainak eta giharreak ematen ta maltzokatzen ditüzü eta odolaren berotarzüna apaltzen.

## 6. Janaribideetako minak

### 6.a. Ahoa

**Ahoko gozo tzarra.** Ahoan gozo gaixto bat düzülarik estomakaren ogenez ahal düzü eta hürruntxago hortarako sendagailü zonbait aipatüko beütügü, zitruak eta beste ba dirade, ordian, bona üsüan, baratxuri jatetik edo tipulatik jiten düzü hats gaixtoa, ordian **perexil** ta **sagar** mastekatzea aski düzü; hats gaixtoa eiheratik bada, **aramenta** ta **meldo** edan.

**Aheria.** Ahoko min eta minkoil horik agertzen direlarik, **Malba lili** nütena, **Zitru** hurkia, **Asün hur** hartzea üsatzen zizüen; **Mizpira** ostoak egosirik eta **Ahabe** jatea hortarako lehen lehenak ez beütira ahoan agrada minkoil horik. Haurren "**Aheri lilia**" ezne edaten dielarik agertzen zaien minkoila da, mihiaren gañen zuriküra bat egiten diezü, lili xuri bat üdüri; horien galerazteko ez zizüen erremedio ezagünik, **Sobia** nütena ezpada.

**Haginetako minarentako.** Lehen erraiten zizüen, gatz edo **baratxuri** behar zela ezari, haginak eta hagin hobiak heekin ontsa fretatü; **Malba** ta **Malbabiskaren** mastekatzekak, bai eta hotzak maxelan ere, hun egiten dizüe, eta **Uztailatze** nütenak ere. Haginetarik jiten bada hats gaixtoa, **perexil** jan behar dizü.

### 6.b. Apürkoia

Giranoiaeren estalgi hori, hatsbide ta janaribideen bide kürütxe, hanitxen gisa errekontrü okerren leküa düzü, eihera-la (estomakeala) joaiteko leküan, jatekoa hauspoala (gibele-rraietara) beütoa. Hor hur edatea aski ümen da, bana üsü hortarik landa **zotena** jin litezü eta azken horren eküarazteko **zitru** hurkia hotzik edo **anis**, **menta** (ahamenta) nütenak erabilten zitizüen.

### 6.c. Eihera edo estomaka

Hori düzü gizon emaztentako beste arrenküra gaitza, nahiz hütsik, nahiz beterikegi delarik eta delakoz. Estomakaren eztiltzeko: **Mizpira** jatea izigarri hun düzü; gero noiznahi aisago dena, egün oroz **ogi zahi** inkaü bat zoparen barnen ezar zenezake, nahas ziniro. **Erramü** osto baten mastekatzea aski lükezü eiheraren lanaren aisatzeko. Beste erremedio franko bada estomakarentako, hala nola **Idibegi** lilia eta **Errosta hoiliaren** zaina nütenatürik (azken zain hau lazgarritan hertzen düzü idortzearekilan).

Estomakaren azkartzeko: **Luisiana** (*Verbena officinalis* L.) **Elorribeltz** osto eta kasü egitez **Erle belarra** (**Glechoma**) **Basarhan** fruta, **Arragalizaren** zainak jateak hun egiten dizü; agian aran basa, gure nafartar anaien Patxarana gisa ere hortarako lehenlehena lükezü, edatenegi ez bada, bederen.

### 6.d. Sabela (Erxeak)

Sabeleko idorreria: sabeleko gogortze hori, erxeetan den epantxü batetik jin litezü eta erxekoen idortzetik. Goizan frü-

ta gordin jatea, piko malatü, arhan malatü jatea hun düzü; gero **Aitani belar** (txikori) entsalada, hala zernahi berdüra gogorxka dena, **Haztei belar** (*Angelica archangelica* L.) nütena ere.

Sabeleko minak (kolikak): idorreriarekin eta beheitikoarekin (lasterreriarekin) min ükeiten düzü eta ordüan, **Idibegi**, **Anis** ta **Bedats lili**ekin igaran arazten.

Lasterreriarekin: sabel elkitze bat düzülarik **erris hur** edatea eta **mizpira** jatea izigarri hun düzü, gero, arte hartan zer nahi izanik ere früta ta baratzeke gordin jaten ez dizü jarraiki behar. (Erris: arroz)

Opetsa: Opetsari eta egiten zelarik erraiten ginizün "**Cortesia de España**" eta beste izenez "puerko" erraiten; ez ginizün kasü handirik egiten, iraitenegi bazüan, **araneta**, **anisa** hartzen.

**Lahatxa** düzü belar txipisko bat - hatzaman beütüzü ene sekretü bat erran deizüt tipilki zer eta non idatzi düdan hortzaz.

Bagopetan ere hedatürik ürrin hona düan lahatxa bil dezakezü. Zonbait bazkalondo tinkaldi edo zorrodüra batek hartzen bazütü haren nütena edatez igaranarazteko edan ziniro orano pixastüriaren sühardürraren eztizteko.

Ikusten düzün bezala, giltzürrinaren, gibelaren eta urdailarentako erabil zenezake. Belar honen lili xuriak dizü - idortzearekilan - ürrin hon bat emaiten eta labandaren leküan ezar ziniro, aroper ürrin hon emaiteko. Gero larrazkenean mahatsa erabilten den gisa lahatsa bedatsean erabil zenezake odolaren garbitzeko xahatzeko. Edari bezala nütena hori karatska düzü bona ezti ezartez izigarri hontzen düzü.

(**Laatx**, **Lahatx**, Ziabelar usaindun, *Asperula odorata* L. *Galium odoratum* L. gazt. Asperilla)

### 6.f. Giltzürrinak

Harría: Giltzürrinen eritarzün handiena, min handiena, lehen eta orain harría (grabela) züzün eta düzü. Hur xahü ta garbietan bildü **Huraza** (*Nasturtium officinalis* R.Br.) hun lükezü jatea hurak kozürik gabe balira; gero **Baba** lilia edo magintsa, **Arto** bizar hura **Ilharre** belar, **Garatx** zaiñ nütenak, bai eta **porrü** salda harriaren galerazteko sendagailü düütüzü, horik oro, jin ez dadin, gero jin ondoan ez dakit, ez dizü aspaldi giltzürrina zabaltzen zizüen, orain gisala laser-kaldüz desegiten ditizüe, deus ere zabaltü gabe.

Ezinhura: Beste nokü bat, beste gaitz bat düzü ezin pixegitea; nütena hanitxek piseginarazten dizüe horien artean erabiltenenik direnak: **Odolbelarra**, **Gerezi** büztana, **Sagar axal** idortüa **Ezkie**, **Ozkarrena**, (*Ononis spinosa* L.) **Etxekalaba belar** (*Galium aparine* L.) **Soro erregina** (*Spirea ulmaria* L.)

### 6.g. Xixariak

Erremedio txipiak bazütüzün, hala nola, **Mühüilü**, **Aza**, **Perexil**, **Txarpoil** gordinik ala egosirik eta **Baratxuria** ogi axalean, koskorrean fretatütik. Hoberenak, aldiz, **Xixari belarra** edo **Axintxo** badütüzü, baita **Xixari jauzarazlea**,



(*Artemisia vulgaris* L.): horiekien ardu eta alkohol egiten dütüzü. **Oilabarraren** frúta ere jaten zizúen hortarako.

(Eta Basairatzea?)

Ez **Basairatzea**, etzekoz, kabalentako, jententako ez dit entzún. Ez lizatekea lanjerus jenteen?

## 6.h. Lür jatea

Haurrek janarietan ez badúe gatz mineral aski edireiten ezúrraren egiteak galtzen dian urteetan lür jaten hasten dirade, debetateak ez beitü hoberik; belarrekin has zintake, **garrota, ñabo, arbi** jateak lagúntzen dizü eta prefosta ezne edateak ere, badelarik. Afrikan ere holakorik agitzen dütüzü gehitúekin ere, bena han goseak halakatzen ditizü eta lúrrak gosea ezitzen; gure herrietan marluz olio (bakalau olio) emaitteak ere lagúnt lirozú, orozgain sendagile baten ikusteak ez düt gaitzik eginen.

## 6.i. Goiti urtikitze, goitika

Arrazu hanixtentako eiheran dügüna ezin dizügü begiratzten, eta ordüan, haboroenean, goiti igorteak estomaka arintzen dizü. Aitzinetik erran dügün bezala, (h) ur epelak gibealako bidaje hori lagúntzen dizü, bena hústetik landa eiheraren eztiagarri nütena zombait edan zenetzazke.: **Sobia, Anis-a, aramenta, txarpoila** hortarako lehen lehenak dütüzü. Gero, orano, búrúhandi balin bazira, **Idibegi** nütena batek ez deizü gaitzik eginen.

**Odolgoitikaren** sendagailúrik ez dütüzü; lagúntxetan dizü, **Arragalizak, Asün** (h)urak, **Artzain musak** eta **Apezko-roak**, bena sendagile bat hobe dütüzü ikusirik, eiherako zauri úder bat beitzúnúke.

## 6.J. Izúrrite (Kolera)

Eritartzún hori hur zikinetarik jiten dütüzü, aski zale sabele-ria emaiten deizü, eta gibela hunkitzen goiti urtikitzen dizü eriak, bena korpitzaren berotartzúna apaltzen ziozú. Egarritzen dütüzü, bena ez ziozú (h) urik edatera eman behar, maiñú bero zombait eta lehen bai lehen bedezia ikusi ez beita etxe sendagailúen helmenean. Bardin erran dizügü errabiaz (amorruez), bena bietan ahal bezain laster egin behar dizü erremediatzeko.

## 7. Hatsbideetan

Hor gaiñetik hasiz, ahosabaia, amigdalak, zúntzúrta edo iztarria, haspide ta erraiak, hotzari eta mikroben kozúari berala minbera litezú; hanitzetan handitzen ari diren haurretan, ahúl eta akitúrik diren jente higatúetan eta zahar oroetan lotzenago dütüzü.

## 7.a. Zúntzúrreko minak

Gargal hurez mina xaha zenezake bi gisaz, gogorki latzki **gatz** hurarekin zúntzúrta gargalatzek, egúnean bizpahirurtan, bai hur bero ta gatzarekilan, bestelan **xotilki** zúntzúrren ezititzeko nütenean, ordüan hortarako, ezti ta zitruz, bai eta **Elorri xuri** lili-ostoz, **Malba** lili ta ostoz emendatüz; gero arduak ere badütüzü, **baratxuria** alkolean edo ardu hotzean eradükiz: iztarriarentako eztiagarri dütüzü eta ontsa súkratúrik edatez, eztláren.

Minaren hatsarrean, **kapar** osto berriaren erabilteak balio dizü bai eta eztiagarri diren **Ezki, Araneta, Idibegi**. Etxe

hanitzetan **Irandja axala** idorrazten zizúen - orai ez litezú egin, mint'ez ditian drogatzen beitütie - eta lehen ardu erre súkratú batetan, axal hura ezarten zizúen, zombaitek ere zitrua -bazelarik - erientako "sangria" züzün hura. (**Irandja: laranja**)

Zúntzúrreko min edo angina horientako, ooren gaiñetik marailoz, botza aresten bazaizü, zerbait bero ezar zenezake kanpotik: **zahi** bero, **porru** edo **uñhu** egosi enplastü oiha batez ontsa hersatúrik, lepo úngúrúan tinkatzez. Gero zombaitek farmaziako botiga urdin hura "bleu de méthylène"-a zúntzúr zola hartan igaraiten. Amigdalen kentzeak zombait aldiz, angina (zaharren hitzez **eskantza, eskalantzak**) galarazten zúen ez beti ez.

## 7.b. Eztúlak

Hor ere eztül süberte badüzü, hasirik haurretan kozú batek emaiten deien **Eztúlidorra** (Txakúr eztúla); gero erraie-tan den súhar batetik jin litezú eztúla, nahiz **marranta arrunta**, (katarrua) **marranta súhartúa** (pneumonia), nahiz **etikaz** (tuberculosis); ordüan eztül horrek hatsbideak xahaxetan, garbixetan eta tú egitera bortxatzen beitü, búhúrtzeko molde bat dütüzü, nahiz sobera eztül egiteak bihotza nekatzen eta akitzen düan. Hatsbideetarik kanpoko eritarzún batek ere, zainak zihikatzez, eztúla sor lezakezu: hümontziko, gibebeko, bihotzeko min batek ere eztül eginaraz beilezake.

Eztúla zúntzúr zolatik balinbada: botz sagarraren lekútik bizpahirur nütena zerbútxa zenetzake: **Izei** broka edo begiekin egina, **Erramü** ostoz, **Luisiana, Muruñaz** adelatúa. Hun dütüzü, gorago aipatü angina ez den ber, azken huntan sendagile bati erakustea hun dütüzü, ooren gaiñetik ahoa zabalik zúntzúrta gorri edo xurikúrekin ageri bada.

Eztúla barnagotik bada: egiazko marrantak sendagailú azkarragorik behar, hasteko **Malba** lili ta ostoak, **Erremúlia, Ardi mihi, Ezker aihena, Aramenta, Labanda, Txarpoil** nütanak. Lagúntxetan ere dizúe, **uñhu** ta **entsalada** hurek. **Baratxuri** ardua ontsa súkratúrik hun dütüzü.

Eztül idorarentako: **Anduria** edo **Akamaila** (*Sambucus eb.*); nik ikusi ditit, haurrak mendiala, bortúala eramaiten haur eztül horren sendotzeko. Eztül horren mardotzeko **Kükútx** hura eta **Idi mihia** erabilgarri dirade. Kasü hortan eta beste eztül sübertetan (probanista-etika) horietan sendagile baten gana joaitea hobe, bedezi batek baizik ez beiletzake erremedio azkarrenak eman.

Gero marranta arruntarentako beste sentagailúrik bazüzün eta etxeetan, hoztú bezain sarri, zombaitek berala egiten zitizúen bai hartzen **zanko-ur** beroak; gero marrantaren abioan zankoak **mustarda irin** beroan ezarten zúntian edo ezarten dütüzü, harek odola kurriaraziko deizü eta gero hoinak ilezko galtza beroz jauntsi hoberena dütüzü ere zanko berotaldi hori hartü ondoan ohe bero batetan sartzea.

Ez deizüt erranen behar dela herriko hordi zombaitek diolen gisa **alkol** edan bi jente ikusartino sendotzeko. Ene ustez horiek oroek jentea izertarazten dizúe, eta zombait aldiz **ontsa beztitúrik** lasterkaldi baten egiteak ber eragina likezú, aitzinetik lehereginik ez balin bazira?

Hain húrrun joan gabe, etxe hanitzetan eta ooren gainetik, zúntzúrta marrantarekin katarruarekin hartúrik zelarik, **ardo beroa** eta **kanela** edanerazten zizúen. Zúntzúrta ez bada sobera hartúrik eta botz giharreen azkartzeko, **ezne**

**beroa eztiarekila** hon dütü baita **ezne bero** eta **rum** (ron) edatea. Bakotxak bere gustüala badizü non haita.

### 7.c. Hatsnekea (Asma)

Hau egiaz, gibelerraietako enpatxü bat dütü; dakidanez handitzen den haurretan, behinbehinkoa dütü, zonbaitek sortzez dizüe, eta batzutan ere anestesia gaizki iratzarri batek emanik; nondik nahi den, gaüzaz eta ülünabarrean gaixtotzen dena. Hürünegi joan gabe etxe üngürü hortan sendagailü eli bat agitzen zaitzü: baratzeko **Araneta**, **Baratxuria**, **Txarpoila ezkia**, zerrailü ta küntxüza ondotako **Anduriak** (Akamaila, Intxusa); horik oro eztigarri dütüzü bena ez orozbateko sendagailü.

### 7.d. Marranta sühartüa (pneumonia)

Azken kasü hortan eriak (gaixoak) sükarra badizü eta izertarazteko nütena hoberena **Kükütx** belarraren, lili ostoen eta eztüla txipitüz. Belarrez kanpo beste errekeitü bat bazüzün -züc ere ezagütü dükezü - **Liazi** kataplasma bularraren gaiñen ezarten zena larrü berotzeko; beste bat ere ahatze gabe **godalet ezartea**: eri godalet horik (ventouses) larrüren gaiñen pausatzen zitizüen, lehenik barnen kotu puxka bat piztürük sartüz aideez hüstüz, horik larrüan ontsa gahatzen zütüzün eta larrü hantüa, gorritüa barnen hantzen -gero hola gibelerraietan marranta sühartian atetzen den odola larrü axaleala jinarazten zünien; bena jentea lüzazegi egon bada hotzean eta bustian, sükar handi batekin bada eta hata ezin hartüz, xüxenka harek ospitaleala behar dizü.

## 8. Errematismak (Rheuma)

Lehen eta orai, lanaren eta higadüraren ondoko narneriak dütüzü, hanitxetan, bata ezür giltzen sühartzetik (ezüeria), kozü -mikrobio baten sartzetik eta higatzez ezür xorroxdüra eli baten sortzetik (artrosa).

Erraiten zizüen aitzinetik -holako minik ez ükeiteko - egün oroz **baratxuri** jan behar zela; gero **gereziak**, **arragak** ber ondorioa dizü eta heen jatea, aitzin erremedio goxoa. Eritü ondoan eta errematismaren arabera, ezüerian janari-haitü bat egin behar dütü ahalik eta azido uriko hori düen **aragi** gazteak, **erraikiak** (bihotzki, gibelki, erxeki, gibelerrai-ki), **onddoak** eta beste holakorik ez jan, eta egünoroz hur hanitz edan; gero higadüraren eküratzeko lehen ez züzün erremediorik eta besteak oro minaren eztitzeko zütüzün.

Eritarzüna hasi ondoan sendagailü kente hanitx badüzü -oraiko Kortisona ta holakoek beno ogen gütiago egiten dienek - nahiz ez den miraküilüzko sendabiderik eritarzün horrentako. Lüzako erremediatzeen artean oroz gain, barnaren eta odolaren xahatzeko baratzeko adelüak oro hun dütüzü, gordinik jatez, bai lehendanik zeri bürüz ari den behar dizü ikusi: egiazko errematizma batentako, **garrota** (bastanaga) eta **uñhua** bardintarzünean xeheki eta heekin edari bat egítez, egünean, godalet erdi bat iresten dütü - ez dizü oro batetan hartü behar, zeren uñhua franko azkar eta bortitz beita - bai, **arbia** (naboa) ere ezar niniroz (ber denboran, zaiñak ematen baitütü, edari hori lo egiteko hun dütü).

Jatekoen artean badüzü bat besteak beno hobe beita, eta doloreak igaran erazten düana: **andere mahats gorri ta beltz**, **apio**, **küia**, **ilar teka** (leka), **pera**, zitrua eta gorago

ikusi dütügün **arraga** ta **gereziak**. Ez dakit **asün zopa** jale diren Biarnesek gük beno dolore apürrago dienez, txesterik badakit hun dela.

Hartakoz ere nütenak badütüzü errematismen, **Leizar Gorosti** ta **Asün** ostoeekin egiten diren hur egosiez kanpo, **Soro erregiña** (*Spirea ulmaria* L.) **Sahatsostoz**, **Andere mahats beltzez**, **Asünez**, **Aitani liliz**, **Xabu belarrez** egin nütenak, minaldietan eztigarri dütüzü. **Oilabarraren frütak** eta ostoa hortako hun direla ziozüe.

Jatekoak, egosiak, nütenak ikusi ditzügu, orai, zerak, herskailü ta maiñü badüzü. Zonbaitek **Asün** ostoz mingüne hura fretatzen dizüe - ez dakit beita min berri batek zaharra ohiltzen düala, ala asünaren erre ekai harek zerbait egiten beitu - haboroenek, aldiz minaren ematzeko **Aza ostoa** herskailü bat ezarten dizüe.

Mainü har zenezake, zonbaik Akizeko lohi gazietarat joaiten dirade, bena lehen Lakarriko mainüetara ibiltzen zütüzün Basabürütarrak eta oro joan litezü Gamere Agerre-ala, hanko **Gesal erreka** eta hur beroetan doloreen igaran arazteko.

Entzütea badit, aztikeria zonbaik badirela, batek sakolan **pattakoa** edo **gaztaña** ezarten dizü, eta haren eihartzearekin mina joaiten dela uste dizü; gero, beren büriak modernoago uste düenek ükaraian kobrezko hestün bat ezarten dizüe; egiazko mina badüe ez dit uste hola igaraiten zaienik, nahiz artetarik izaten dütien, berezko hobealdiak kobreak kuntu emaiten dütien.

Entzün dit eta hori, nahiz ez den goxo, agian hobe dütü erran nahi beita, erle molko bat zakü batetan sartzen eta ezür giltza harekin "hersatzen". Erlearen pozo harek segür ere zerbait bertüte badizü.

### 8.b. Odoleko teiütarzün eli bat

**Kolesterola**, orai muda dütü arauz sobera ta gizenegi jaten beituü, lehen bekan züzün holakorik, eskü ta zankoz egiten beitziren lanak, bena ene ustez, lehenago, **sagar** axalekin egiten züen hura, haitü züzün, zioien bezala "odolaren xahatzeko". Eritarzün horrek odolintkatzea emaiten dizü.

**Uriko azidoa** Ene ustez hori dütü ezüeria edo **hoin itoiano** (gotaren) emailea. Hortarako belarrak ere badirade, **Mühüilü** ostoa eta aziak, eta aitzinetik, goraxago ikusi **Soro erregiña** nütenatürük, bai eta **Bedats lili** ta **Erremülia**; azken hau jatekoan edo tisana.

### 8.c. Ezürgiltz minak

Jüntüra min hori, errematizma kente hori, giltzürinak ez beitu odola aski garbitzen jiten dütü: pixeginaraztea sendotze bide bat dütü eta hortarako hoberena goraxago aipatü **Gerezi büztana**, erran dügün **Aza ostoa** eta **Malba**, zeren horiek holako ezitarzüna, berotarzüna larrüaren gaiñen eradükitzen dizüe, bai eta izerdia jauzerazten. **Uñhu egosia** jüntüretan ikusi dit ezarten eta **Erremülia ardoa** edaten.

Bizkarrezürreko minaren aitzü **uñhu** zerra batez bizkarren fretatzen ikusi dit; gero beroak ere arintzen dizü mina, bai eta zonbaitek **Liaziz** eta **Mustardaz** egin kataplasma egarten.

### 8.d. Zainauzietan (zaintiratutan)

Liazi kataplasma haitü (aukerakoa) dütü hortarako, gero hortarik ez bada, **Malba** eta **Idibegi** (kamamila) (h)urak;

azkenik hurgazi edo gesal maiñü beroa eta herskailü tinko bat.

#### 8.e. Ankamina (Sciatica)

Min horrek kausa franko badü eta zonbait eritarzün handi bati lotürrik, (bizkarezürreko gaitz hanitxek eman beilezake), beste aldiz, gaizki igitzeak, edo anka zerbaitek üsü joiten düalarik jiten düzü. Jente hanitxek - sendagaitz den min hori - badizüe. Minaren ezititzeko **Züzkei, Aindüri** nütanak badütüzü eta **Izei izerdia**.

Gero min hori, ankatik aztalilartino hunkitzen zütüanak, zaharrak hala nola gazteak hartzen ditüzü. Orotarik ikusi dit, bena ez likezü ahalaz "ezür bortxazale" baten esküetan agitü eta halakoak badütüzü donatuetan eta diploma dünetan.

#### 8.f. Lepoko mina (Torticolis)

Min hori jiten düzü ohean gaizki etzanik egoitez, lepoan hotz hartürrik, eta ordüan giharreak gogortzen ditüzü; badütüzü, gisala, barnago diren **lepezürreko minak**, bena gure etxe sendagailü horietarik kanpo egon behar düenek. Lehen mina - giharretakoa - liazi kataplastak igaranarazten dizü, eta holakorik ez bada **aza ostoa** herskailü batek ezitxetan.

#### 8.g. Bührüngürü

Bazter ützi behar dirade, mendi goihenetan, etxegoretan, airekoetan edo zubietan nabaritzen den, hütsaren deia. Bena egiazko bührüngürü batetan, üdüri zaizü, gaizak üngürükan hasten direla eta ez zirela txütik egonen.

Azken horrek ütürri hanitx badizü, ez beita beti aisa, haien bereiztea, lehenik gibeledko minak edo liseritze gaisto batek emaiten deizü, ordüan gibeledko ta eiherako erremedioetara bermatü behar düzü, erran nahi beita **Aramenta, Txarpoil** (Ezka) eta holako.

Odolaren kurrizetik balitz, odolaren sendagailü bat hartzekotan, **Elorri xuria**-ren nütana behar zünüke.

Odolaren tinkaldi bat odolaren tinka bat balin bada, bührüngürü horren ütürria, ordüan: **Baratxuria, Elorri xuria, Sobia, Mühüllia (Feniculum)**. Nola nahi ere eta azken hori balitz bedezi baten ikustea hun zünüke.

### 9. Ahüleziak

#### 9.a. Haur opatü (Haur hebain)

Lehen haur opatü bazüzün, basa bazterretan; orai, agian gizenegi düütüzü, oraike haurren korpitzaz arrenküratzenago beita, ezi ez eta heien bürü ta eskolaz. Orano ere bekan agitzen düzü haur opatü, zonbait hala sortzez, ütürri bat ez beitzai e ontsa ibiltan, hala nola lepokoa; besteak gaizki hazirik, bai bitamina mentsean. Hori bedeziek baizik ez lirozüe ikus, bena sendagile handi horiek beren erremedio azkarrak balin badütie, zaharren esprabitzek ez dü gaitzik egiten.

Hurrek aski ezne eta txinkor gütiago jan baleze, baratzeko zernahi **adelü** gordinik haur horientako sendagailü düzü, orozgain **garrota, tomate, entsalada**. Hobeki handitzeko perexilla haitü dela diozüe eta **eztia** lagün **intzagor** ostoa hura. (**garrota**: azenario, **intzagor**: intxaur)

#### 9.b. Ahültarzüna (Astenia)

Jente gehitüer agitzen ziezü eritarzün baten ondotik, edo erremedio azkarregi batekin edo bürüa lanean sobera ariera-

zi ondoan ez bada erremediatzen psikastenialartino hel litezü eta bürüa gal. Ez dakit bitamina edo gatz zerbaiteen mentsak eta beharrak düanez egiten, bena hun egiten dizü: **aza, garrota, uñhu, sagar** gordinik jatea bai eta früta azkarzale horietarik hala nola, **intxaur, hür, piko, mahats** bena azken hau mürü ondo zonbaitez kanpo ez züzün Basabürü honetan izigarri ontsa jiten, eta etxe hanitxetan nahiago dizüe izotzki (glace) erosi ezi ez eta mahats.

Bestelan ere, jenteek ez badüe, moda xaharreala, apotekaidearen etxen **kinkina** erosten, berek egin **Sobea** ardoa, **Erremüle** ostoz egina, hala hala **Sahatsardoak** azkargarri hoberenak düütüzü. Basabürüan zonbaitek **haritx axal** hura egiten dizüe, bai, otsez haritxa bezain sento ta azkar izanen direla, ez dakit horrek zer balio düen, salbü eta sinesten düanarentako.

Horrez kanpo zaharrek diozüe:

**Dianak baratzean piper ta tomate ützen bedezia, hola, lanik gabe.**

Uste dit halekire adelü horien indarrez eta eraginez kanpo, üdan hainbeste lan den hilabeteetan jenteak ez düala eritü behar, non ez den lanari ihes egiteko.

(Paperen arabera ere badütüzü hiritan eta etxetik hürün lanean diradeanak, bedaka püntian (belar denboran) asürantzentako eritzen direnak, etxenko lan horien egiteko).

Bai, hori düzü mendi horietan bizpalau ofizio behar beitüe egin. Ez dakit ez, ez düenez hola osagarria galtzen. Zer nahi gisaz Basabürüko gizonen - ahal düelarik - "bortüan" aste bat egiten dizüe, mendi goihen horietarik ahültarzüna galdürrik ütüziltzen: mendi horietako aideak, hurak, bizi moldeak, arrenkürä zonbaiten ahazteak sendotürrik, bai non ez düen nafar ardo ta Ricard sobera egoski. Gero mainüetara edo hurtara joaiten zirelarik eta direlarik, hurez kanpo, jateko kanbioak ere, etxeko lanen ahazteak osagarria azkartzen zizün eta dizü.

#### 9.c. Gosegabea (Anorexis)

Neskatila gazteetan geroago ta haboroago agitzen düzü eta hor bedeziak bürüa ere artatü behar dizü, bena gosea galdü gabe txipitürrik düenen badüzü sendatzeko bide; lehenik jatekoari gozo eman behar zaio herri beroetan egiten düen bezala, belar honekin huntzez, hala nola goxoekin, **kanela ta banilla**, baratzeko adelüekin, **perxilla, apioa, erremülia, txarpoila erramü ostoa**, aragiekien **tomate, piperbeltz, piper, aramenta**.

Gero gosearen jinarazteko, Ricard eta butiga horik, bai otsezko "apéritif" horik bazter ütirik, ardu goxo bat egin zenezake, **Andere mahats, Axintxo, Berenga, Errübarba, Hazteri belar, Idibegi** nahasteka hilabetez etxekiz; bena ordüan egünean godalet bat aski bazkaria beno lehen. Nik ja, nahiago ditit belar horik nütanatürrik eta eztiz sükraturik edan.

#### 9.d. Odol ahülezia (Anemia)

Hortakoz ere, lehenik baratzeko adelü zonbait gordinik jan; ez jenteek uste düen gisa, odolaren kolore beitrade, bena barnen dütien hungeien eta azkargailüengatik, hola dirade, **aza, aza gorria, beterraba gorria, garrota** hoberenak.



Odolarentako ere, **Odol belarra** erraiten dena badüzü nütengan edateko. (Zer da?) Ez dizü odol kolore, iratze txipinia düzü, harresi zaharretan jiten dena (*Asplenium rutamuraria* L.). Basairatze süberte horrekin ardo bat egiten da.

Tisanak, nütanak ere badütüzü odol ahüeziari bühürtze-ko **Errosta hoili** idortüarekin eta **Larraña** bildu berriarekin eginik. Azken hunekin kasü egin behar dizü sabel flaküentako minbera beita. (Errosta hoilli: *Gentiana lutea* L. Larraña: *Melissa officinalis* L.)

### 9.e. Odol tinkaldia (Tensioa)

Zaharrek odol berotzea ziozien.

Gero odol tirandüaren txipitzeko, egün oroz **baratxuria** jaten düzü. Odolaren gaitz hau goitzeko, üsü, basa-arrenkü- rari ez izatea hoberena lükezü eta korpitz zihikazale diren, **gatz, alkol, gizenki, tabako** soberakin horik, gainti batetara üztea, bena hortzaz lüzazago mintzatüko gütüzü sarri, zeren **osagarrizale baten helbürü handiena ezbeilizate sendotzea, bena ez eritzea.** (ez gaixotzea)

### 9.f. Odolzaiñen gogordüra

Jente gehitüetan, ere agertzen düzü, zaharria horren lehen higadüra, bihotzeko ta lohadarretako odolzaiñak hun- kitzen ditzü, eta aitzinetik ikusi dügün odol tirandüren herroa. Sendagailü hanitxen eskentza bazüzün eta badüzü; hori ere hanitx gisaz jiten düzü - zonbaitez esküsa ahal beiginate hala nola aikola ta tabakoa.

Eritarzün hortarako, sendagailü hoberena ta zaharrena **baratxuria** düzü, gaiza handia bai, orotan, saldan, piperradan, lürsagarretan ezarten dizüe, orano. Gure aitzinekoak olala artzaiñ joaiten zirelarik, asteko anhuan, jatekoan, beti tipula ta baratxuri hartzen zizüen, gordinik jateko, nahiz ez zakien bitamina, gatz minerale ta holakoen berri.

Bestalde **Orbürü** edo **Artixota** hun ümen düzü, hala nola **Andere mahats beltza, Elorri xuria, Soro Erregiña** nütengan eta **zitru** hurkiaren edatea.

Ene ustez, ez düalarik aspaldi, baratze ta etxeüngürüetan ziren **Andere mahats gorria** (Groseilla) ta **Andere Mahats beltza** (frantzimanen Cassis-a) gordinik jaten zitizüen, hun egiten ziezün. Düala hogeitahamar urte Basabürüko izeidoietan **Ahabi** (*Vaccinium myrtillus* L.) eta non nahi **masusak** (marhügak) ere gogo handiz biltzen zitizüen, orai deuse ez, ez diezü eskerrik ere.

(Hun egin liezü, düen zorro handien galtzeko holakorik jan baleze, kartiel huntako eritarzün handiena loditarzüna beita; bena zonbat nahi erranik, eta orai saltzen ez denaz gain ezbeitü balio, iholaz ere ez dizüe basa-früta haitü horietarik bildü nahi, hanitxek. Agian, moda jiten bada, orhitüko ziezü?)

Bai, holako zerbait düzü eta odolzaiñen gogordüra hori geroago ta haboroago ikusten dizügü; hor, alkohol edale handiak eta tabako pipazaleak ogendün dütüzü (errudun dira)

Odolzaiñen erremediatze hortan, nahiz ez düdan sendagile ikasiek bezain beste ezagützen, üdüri zait korpitzaren hurestatze horiek ez düela beroegi izan behar, zeren eta, ordüan bihotza akitzen beita eta odolzaiña hantzenegi, batabatean.

Gero (h) oinez ibilteak pürü, bihotza azkartzen dizü - non ez den bortxatzenegi lasterkakaz - odolzaiñak hein bat malgu (marddo) etxekitzen beitütü. Egün oroz bizpalau kilometra hoinez eta aide sanoan ibilteak bihotza ta odolzainak osagarritan begirutzen ditzü, lüzaz eбилteak beno zale egiteak baitü jentea akitzen. Nontik nahi den, eta zer nahi eginik ere, adina hor dagoelarik gogortze horri bühürtzea, aitzü egitea ürri düzü.

### 9.g. Odolaren lagüngo zaurien sendotzeko

Egia da - ta lehenago bazakizüen - zauri batetan odola amiñi bat ixurtzera ützi behar dela, hola mina xahatzen, garbitzen beita, zauri gehienak zikin gertatzen beitirade; gero, erran gabea, ez dizü odolgaltze handiak hunik egiten, eta haboroanean, berez, eküratzen düzü odola. Odolaren beste zera düzü, hain xüxen, zaurian odol zakar bat egitez, egin ürradüra haren tapatzea, errautsen ta kozüen axolbean minaren ezarteko; zakar horien egitea zaletzeko, lehen mina (h)urez xahatzen zizüen eta mina agerian üzten, sakoa barnegi eta zabalegi ez baldin bazen.

Bestelan aspaldidanik, **txipixterra** (alkohola) zerbütatzen zizüen, bai eta odolzakartze horren ürgazle **Igtei belar, Piko belar, Jundane Juhane lili** (*Lilium candidum* L.) aitzinetik erran dügün bezala, belar (h)urak eginaz.

Nahiz, ez zen lehenagoko sendabideetan egiten, aipa genezakezü, beste norbaiten odol emaita, edo plasma, perfusioen egitea. Kolpatü handietan, dakidanez, "shock"aren hausten lagüntzen dizü, baieta odol teiü ta ahülen altatzen; lehen ez züzün holakorik eta odol galtzen züanari, eta hortarakoz egarritzen zenari, (h)ur emaiten zeien edatera, hanitxetan egin behar ez dena.

Gure gazte denborarako ez zen jenterik señatzen (san- grutzen), nahiz zaharrek üken züen holakorik, bena odolkolpe baten arrixkü zelarik, **zizeñak** ezarten zietzünbürü saihetseetan, **loetan** (lokietan, baldokietan)

Odolaren ixurte üsüena, zorihunez, ez düzü zauri batetik egiten dena; odolixurte arruntetan, **Artzainmusa, Erle belarra**, ta **asüna** erabiltzen zizüen, eta südüretik zelarik zer nahi erabilka bazüzün, hala nola garkotxean, garondoan, (h)ur hotza, edo giltz bat lepagibelean, edo lekü horren esküz edo asünez fretatzea.. Gero odolgaltze horientako **Haxeri-büz- tan** nütanak eta **Barantol belarrezkoak** hun zütüzün gisala. Zonbaitez ere hori gabe, südürra ontsa tapatzez, odola eküratzen zizüen.

### 9.h. Zainodoluriak (Barizak)

Odolzainen (talkazainen) gogordüra aipatü dügünaz gain, zonbait aldiz gizonetan eta üsüago emazteetan jiten diren zainodoluriak ez gintikezü ahatze behar. Emazteer behin haurkeitetik landa jiten ziezü, üsüago lüzazegi txütik egoitez, zain horietan odola atetzen, eta zainak hantarazten. Lehen, gaitz horren axolbean jarteko, **ürrüttx** (urrütz) **axal** nütana, ta **itxasgatzain** axalaz eginak zerbütatzen zitizüen. Zonbaitez ere zankoak hersatzen. Ahalaz, holakorik jin ez dakien, jenteek ikasi behar likezüe, neke bat nabaritzen die- larik lüze lüzea etzaten, odola korpitz orotan barrea dadin, orotan ber heinean.



## BELAR POZODUNAK

(Badea belar pozoadünik)

Hortan ere, gure korpitza heinkatürük beita, hein batetara artino oro hon ziotzú eta hartarik goiti, zernahi gaiza hon sobera hartüz pozoa bilakatzen düzú. Egiaren erraiteko belar zonbait, zonbat nahi güti janik, edo edanik hatsarretik pozoa dützü, eta horik ikasi gintüzün ezagützen; gero ni beno jakintsüagoek, sendagailü-tegi horietan pozoa horiez badakizüe, omen, erremedio egiten.

Bagenakizün eta haurrean, kasü egin genezan erraiten ziküzien etxekoek, lili ejer ta früta gorri zonbaitek min egin beilezake; nik ez dit entzün, bena segürra, orano gure txipian, haur hanitx hiltzen beitzen, belar hetarik janik agitü düzú, diala berrogeitahamar urte, mendi horietan haurrek oroek ez beitzien aski jatekorik eta haur baten jakin nahia handi beita; gero gose txipi zonbaiten inganatzeko denek jaten ahal ginizün, hetarik, bide bazterretan bildürük.

Belar hetarik zonbait ez dützü hain erakargarri hala nola **Eztikaratsa**, bide bazterretan ikusten dena noizpeinka. Gero larrazkenean bai, aski gora beikirade hortakoz Santa Grazin bagenakizün; ordüan, lilitzen den **Basasafrana** (azpelar) pozu gaitza zela, jentea ehaiten ahal ziala. Zorihunez, belar tzar horietarik franko karatsa, samin dützü hala nola **Basapürgatzea** (Euphorbia) üdaren azkenean eta larrazken orotan lür ütülitan nasaitzen dena, bai eta hala hala bedats hatsarretik baratzeetan agertzen den **Urdeen apioa** (Ranunculus acris) sabeleko mina eman lezakean, bena txeste eta, tü egiten düzú hura. Belar txar hori, arragatzea bezala, aztaparrak egitez hedatzen düzú; gero ürrezko lili ederra badizü; kabaler ere gaitz egiten ümen diezü, arauz gose direlarik ez beitie bereizten, **Urdeen apioa**.

Gero **Unhürri belar** edo **Süge belar** (*Arum maculatum*) delakoak ere fama txarra dizü, bena bihi gorri eli bat izanik ere bere lili-zotzean, ez dit uste jenteeek jan liriola.

Etxeko baratzean **Basaperexilla** (*Cicuta sp.*) agertzen züzün eta haren izigarri lotsa güntützün, ez Sokrates-en ixtoria ezagützen günialakoz, bena etxekoek erraiten beitzeikien jentea hartarik jan eta hiltzen ahal zela, eta haren ostoaok karrotaren egiteko beitzün itxüra hartako belar oroetarik, lazgarri mesfida güntüzün.

Nahiz eta bekan ikusten den hebengainti **Xerri baba** (*Hyoscyamus niger* L.) lanjeros zela bagenakizün, bena belar horren ikustea aski da, jakiteko ez dela batere erakargarri eta izagarritan gose izan behar dela halako lantareari lotzeko.

Orai orit zitazüt erraiten beikünian **Eztikaratsa**, beste izen bat ere badüala **Belar beltza** eta früta gorri ejer hetarik haurrek jan lezaketela.

**Otsobelarra**, bere lili xuriarekin nahasgarri düzú eta üsü badüzü, oihan bazterretan gure ibarrean, gero azi haien jatera joaiteko behar likezú üdürimena, eta orai dakidalarik zer den (*Helleborus fetidus* L.) ez dit orhit aipatzen zeiküienez, etxen.

**Zorribelarra** Zonbaitek **alargüntsa belarra** ziozüe bena uste dite beste bat den, Zorri belarra üsü agertzen düzú ez goregi mendian bena bideberri bazter horietako ezponda horietan laket düzú, pozu handia düzú gisala eta hartarik janik (*Aconitus napellum* L.) bizpalau frantses soldado hil zütüzün, basa bizzate eseiü bat egiten züelarik. Bestainez gure ibar hontako basa-lili urdin ederrena emaiten dizü.

Beste belar tzarrik badüzü, segürra, bena gük ikastenago güniara züzün hunen ezagützen, eta laster bagenakizün nun zieuden **Ahabiak**, **Masüsak**, **Arragak** eta **Basagerezi** eta **Basaranak** ere. Prefosta nahigabe bat, haurretan agitzen delarik, txipienetan düzú egiten.

(Eta onddoen ezagützeaz mintza gitian)

Hor, jente handien egitekoa düzú, haurrek ez dizüe hala kanpoan jatea arrixkatzen, bena hor kabaleak бүрүzagi diti-tzögü, hurak ez beitera pozoatzen onddoekin eta gü bai, gaistoen, tzarren ezagützeko ez badügü erakasle bat. Hor ere hanitxek, bizpahirur onddoren ezagützen ikasten dizüe eta besterik ez biltzen. Hanitxek uste dizüe hiritarrak baizik ez direla onddo tzarrekin hartürük, bena Santa Grazin Püntteneko zaharretan lau hil zütüzün, onddo xuri süberte bat janik: geroztik hebenko jenteeek "Onddo xuri" "Onddo lagün" delakoan jatea ützi zizüen.

## SENDOTZEKO ERABIL DITEZKEN BELARREN IZENAK TA HEUREN KIMIKAGIAK

1. Akaziatze: Sasi arkaziatze, *Robinia pseudoacacia* L. Falsa acacia (Esentzia olio, glukosida, zetona, flabonak, tanua)
2. Ahabi: idem, *Vaccinium myrtillus* L. Arandano (glukosida, antoziana, C, A, bitaminak, tanua, azido zitriko, malik)
3. Ahago: Uztao, mingaratz, *Rumex acetosa* L. Acedera (Oxalata, burdin, C bitamina)
4. Aihen zuri: idem, *Clematis vitalba* L. Clematide (Saponina, alkaloida, protoanurosina, protoanemonina)
5. Ainara belar: Zaran belar, *Chelidonium majus* L. Celidonia (Hamar alkaloida - keldonina, keleritina, berberina, sangui-sorbina, -saponina, azido organikoak, pigmentuak)
6. Aitañi belar: Txikori belar *Taraxacum officinale* W (*dens leonis* L.) Diente de leon -(Alkaloidea, esentzia, inulina, gluzido, gatz A,B,C, bitaminak)
7. Akamaila (Anduria): Andura, *Sambucus ebulus* L. Sauquilla (Gluzido, esentzia olio, antoziana, organoazido, tanu)
8. Alarguntsa belar: Hatz belar *Knautia arvensis* L. Escabiosa oficial (tanua, saponina)
9. Andere mahats gorri: idem, *Ribes rubrum* L. Grosella roja
10. Andere mahats beltz: idem, *Ribes nigrum* L. Grosella negra. (Esentzia olio, gluzido proteina, antoziana, C bitamina)
11. Anis belar: idem *Pimpinella anisum* L. Anis verde (Anethol olio, proteina, kumarina, gluzido, antoziana, C bitamina)
12. Apio: idem, *Apium graveolens* L. apio (Esentzia olio, proteina, kumarina, erretxina, C, B bitaminak)
13. Apo belar: idem, *Verbascum thapsus* L. Gordolobo (Esentzia olio, koipe azido, asukre, saponosida, lika)
14. Aran: idem, *Prunus domestica* L. Ciruela (Gluzido, organazido, gatz, A,C, bitaminak)
15. Araneta (Aneta): *Anethum graveolens* L. Eneldo (Esentzia olio, erretxina, proteina, lika, tanu)
16. Arbi (ñabo): idem, *Brassica napus* L. Nabo (Esentzia olio)
17. Ardi mihi: Plantain, *Plantago major* L. Llantén mayor (Gluzido, lika, gatz, sufre, tanu)
18. Aramenta (Menta): Mendafin, *Mentha x piperita* L. Menta piperita (Karbono, tanu, menthol, alkohol)

19. Arnika: idem, *Arnica montana* L. Arnica  
(Esentzia olio, erretxina, azido maliko, silizio, pigmentu, tanu alkohol)
20. Arraga: Marrubi, *Fragaria vesca* L. Fresa  
(Gluzido, proteina, C bitamina, tanu)
21. Arragaliz: Erregaliz *Glycyrrhiza glabra* L. Regaliz  
(polisakarida, gluzido, flabonoide, azido gliziriziko, glikorizina estrogeno, tanu)
22. Arrestelü belar: Askiluze, *Agropyrum repens* P.B. *Elymus repens* (L. Gould) Grama  
(gluzido, proteina, Ca, K, tritizina)
23. Arrosatze (Basarrosatze): Arkakaratz, *Rosa canina* L. Rosa silvestre  
(Pektina, tanu, A,B,C,D,E,K, PP bitaminak, hazian)
24. Arrübarba: Arrabarba, *Rheum rhabarbarum* L. Ruibarbo  
(Heterosida, antrakina)
25. Artixota (Orbürü): Orburu, *Cynara scolymus*, Alcachofa  
(Glukosida (zianina), K,Mg, Ca, Na gatz, samingai, tiamina histamina, flabonoide)
26. Artzain musa: *Capsella bursa pastoris* Artzain zakua  
(Potazioa, tiramina, flabonoide)
27. Arto: idem, *Zea mays* L. Maiz  
(Gluzido - zeina) (arto bizarrean: K bitamina ta azido saliziliko)
28. Asün: idem, *Urtica* sp. Ortiga  
(Azido azetiko, galiko, -formiko; tanu, histamina Silizio C bitamina, K,Ca,Fe,S, Mn)
29. Axintxo (Xixari belar): Asentsio, *Artemisia absinthium* L. Ajenjo  
(Esentzia olio, absintina, nitrata, azido organiko, erretxina, tanu)
30. Aza: idem, *Brassica oleracea* L. C col  
(Sufredun esentzia, gluzido, proteina, ponina, arnidiol, sterol isokerzetina, astragabol, P, Ca, eta C bitamina)
31. Baba: idem, *Vicia faba* L. Haba *Faba vulgaris*  
(Gluzido, proteina)
32. Banda: ik. Labandula, labanda
33. Banilla: Bainilla, *Vanilla fragrans*, *Vanilla planifolia* Vainilla
34. Baratxuri: idem, *Allium sativum*, Ajo  
(Sufredun glukosida, bi antibiotiko, Stafilokoko etsai - alizina ta garlizina - alistatina, oligoelementu (S, i...) hormona A,B1,B2,PP bitaminak)
35. Basabaratzuri: Baratxuri belar, (idem baratxuri) *Alliaria officinale*, Hierba de ajo  
(C Bitamina, alkaloideak)
36. Basaerramü: idem, *Euonymus Europaeus* L. Bonetero  
(Lipido, azido organiko, tanu)
37. Basairatze: Iratze ar, *Dryopteris filix -mas* L. Helecho macho  
(filizina)
38. Basapiper: Astapiper, *Polygonum persicaria* L. Persicaria  
(Azido oxaliko, -galiko, gluzido, tanu C bitamina)
39. Basaran (ik. Elorribeltz): idem, *Prunus spinosa* L. Arañon, Endrina  
(Asukre, glukosida, antoziana, tanu C bitamina)
40. Basatxarpoi: *Thymus montana* L.  
(timol esentzia, saponosida, kurbaxol, tanu erretxina)
41. Bastanaga (Garrota): Azenario, *Daucus carota* sat. Hoff, Zana-horia  
(Gluzido, pektina (Fe, P, Ca, Na, K. gatzak) asparagina, daukarina probitamina A,C,B, bitaminak)
42. Bebeina: Azitrai, *Satureja montana* L. *Thymus montana* L. Ajedrea ik. Basatxarpoi  
(Usain esentzia (karbakrol, zimena), nitrogenodun fenol, karburo)
43. Bedats lili: Udaberri lore, *Primula veris* L. Vellorita  
(Heterosida, saponina, enzima, gatz, C bitamina)
44. Beharri belar: idem, *Sempervivum tectorum* L. Siempre viva  
(Azido formiko, -maliko, muzilaia, tanu)
45. Belarbeltz: idem, *Scrophularia species*, Escrofularia  
(Skrofularina, pektina, saponina, erretxina, organo azido)
46. Belaritzara: Belaiki, *Atropa bella-donna* L. L. Belladone  
(Alkaloide, atropina, hioziamina, beladonina, azido atropiko)
47. Berdulaga: Getozka, *Portulaca oleracea* L. Verdolaga  
(muzilaia, gluzido, mineral gatz eta oligoelementu)
48. Berenga: Inkonte belar, *Vinca* sp. Vinca  
(gluzido pektina, flabonoide, azido organiko, alkaloide - vincamina- gatz, C bitamina)
49. Brazilia: Albahaca, *Ocymus basilicum* L. Albahaca  
(Esentzia olio, ozimena, linalol, estragol, tanu)
50. Bürki: Urki, *Betula* sp. Abedul  
(Betulina, betutalbina, azido betutalbiko, erretxina)
51. Briolet: idem, *Viola odorata* L.  
(Saponina, muzilaia, salizilata, C bitamina)
52. Betarraba: Erremolatxa, *Beta vulgaris* L. Remolacha  
(Sakarrosa, aminoazido, gatz, oligoelementu - Br, Mn, Li; Sr, Rb) A,B,B, 2, PP bitaminak)
53. Kalamü: Kalamu, *Cannabis sativa* L. Cañamo, zorabiogaia, min gozagaia
54. Kanela: idem, *Cinnamomum zeylanicum* Nees Canela  
(tanua, esentzia olio)
55. Kanfre: Kanforondo *Cinnamomum camphora* T. Nees Alcanfor  
(kanfor olio)
56. Kapar (nahar): Lahar, *Rubus* sp. zarza (fruta masüsa=masusta)  
(Gluzido, azido saliziliko, -oxaliko, -zitriko, -maliko)
57. Kardinale bazka: Zorna belar, *Senecio vulgaris* L. Hierba canina  
(Zenezina, zenezionina)
58. Kinkina: idem, *Cinchona* sp. Quina  
(kinina, toniko, tanu)
59. Komentü lili: Baltsamina, *Impatiens* sp. Balsamina
60. Kükütx belar (Sagükitze): Intsusa, *Sambucus* sp. Sauco  
(Glukozida - sanbunigrina, rutina) esentzia olio, organoazido, tanu, aminoazido, asukre, C bitamina, K nitrana asko, antoziana, eta bakterizidio fongizidio diren gaiak)
61. Küia: idem, *Cucurbita pepo* L. Calabaza  
(Proteina, lipido gutti, C,A, bitaminak, oligoelementuak)
62. Domesantore lili (Belamin, Xixari jauzazle): *Artemisia vulgaris* L. *Artemisia*  
(Esentzia olio-zineol-, erretxina, tanu)
63. Egür belar: idem, *Lythrum salicaria* L. Salicaria  
(Asukre heterosida -salikarina-, kolina, tanu, A probitamina, Fe, Ca oxalata)
64. Ekiilli: Ekilore, *Helianthus annuus* L. Girasol  
(Lipido %40 Proteina %20 gluzido %10)
65. Elorri beltz: idem, ik. Basaran
66. Elorri zuri: idem, *Crataegus* sp. Espino  
(Azido organiko, pektina, amina, histamina, flabonoide, terpeniko, tanu (katerlina (?), sterol, C ta B bitaminak)
67. Entsalada: *Cichorium*, *Lactuca* ta holakoak...  
(Gatz, oligoelementu (I,Ni,Cu,Co,Mn)
68. Erle belar: Aramuntz, *Glechoma hederacea*. Hiedra terrestre  
(Esentzia olio, glechonina, saponina, samingai, tanu, potasio erretxina)
69. Errabia belar: idem, *Hieracium pilosella* L. Oreja de raton  
(Antibiotikoa, flabonoide, onbeliferona, erretxina, tanu)
70. Erramü: idem, eta Ereñotz, *Laurus nobilis* L.  
(Lipido, samingai, tanu)

71. Erremüle: Erromero, *Rosmarinus officinalis* L. Romero  
(Esentzia olio, organoazido, heterosida, saponosida, kolina, organoazido)
72. Erris: Arroz, *Oryza sativa* L. Arroz  
(Gluzido bitamina B I nagusiki)
73. Errosta hoilli: Errosta hori, *Gentiana lutea* L. Genciana amarilla  
(Esentzia olio, alkaloide, pektina, glukosida, C bitamina, samingai, pigmentu)
74. Errubarba: Arrabarba, *Rheum rhabarbarum* L. Ruibarbo  
(antrakina, azido oxalikoa)
75. Eskeraihen (Orkatzosto): Atxapar, *Lonicera periclymenum* L. Madre selva  
(Antibiotikoa, olio esentzia, glukosida, salzilata, lika)
76. Etxekalaba belar: Ziabelar latz, *Galium aparine* L. Cuajaleche  
(Olio esentzia, enzima, asperulosida)
77. Ezki: idem, *Tilia Europaea* L. Tilo  
(Olio esentzia, erretxina, flabonoide tanu)
78. Ezpel: idem, *Buxus sempervirens* L. Boj  
(Alkaloide -buxina-, buxolina, erretxina, C bitamina)
79. Eztikarats: Azeri mahats, *Solanum dulcamara* L. Dulcamara  
(Glukoalkaloidea: solanina, saponosidak, gluzidoak)
80. Garagar: idem, *Hordeum sp.* L. Cebada  
(Alkaloide - hordeina -, adrenalina)
81. Garatx: Erratz, *Ruscus aculeatus* L. Rusco  
(Esentzia olio, lika, erretxina, tanu)
82. Gerezi: idem, *Prunus cerasus* L. Cerezo  
(Organoazido, tanu, gatz (Fe, Ca, P, Cl, S, Cu, Mn, Co, Na; Mg, K) A, B, C bitaminak)
83. Gorosti: idem, *Ilex aquifolium* L. Acebo  
(Elizina, tanu)
84. Godeña: Irasagar, *Cydonia oblonga*, Miller, Menbrillo  
(Taninu, gluzido, protida, Bitamina)
85. Garrota: ik. Bastanaga (Azenario)
86. Haltz: idem, *Alnus glutinosa* L. Gaertner, Aliso  
(Lipido, pigmentu, tanu)
87. Haritz: idem, *Quercus robur* L. Roble  
(Azido pirogaliko, katexina tanu)
88. Haxeri büztan: *Azeribuztan*, *Equisetum sp.* Cola de caballo  
(Azido linoleiko, ekuisetina, alkoholdun heterosida, alkaloide, saponina, flabonoide, antrakina, pektina, samingai, tanu)
89. Hazteri belar: Aingeru belar, *Angelica archangelica* L. Angelica  
(Gluzido, organoazido, kumarina, terpena, ezko, tanu)
90. Hereze: idem, *Reseda luteola* L. Reseda amarilla
91. Huraza (Hurkrexu): Urberro, *Nasturtium officinale* R. Br. Berro  
(Glukosida, gatz - P,Fe,I,Ca,S) A,B 2,C,PP bitaminak)
92. Hüzkei (Hüntz): Huntz, *Hedera sp.* Hiedra (Hederagenol alkohola)
93. Hür (ürrütixaren hazia): *Corylus avellana* L. Hur, Hurrutz. Avellano  
(Azulena, kamazulena, bisabolol farinesina)
94. Idibegi: Kamamila, *Chamaemelum nobilis* L. *Anthemun nobilis* L. Manzanilla  
(Esentzia olio, kolina, koipe azido, inositol, stereol, gatz - S, P, Fe)
95. Idimihi: idem, *Pulmonaria officinalis* L. Pulmonaria  
(lika, tanu gatz)
96. Ilar: Baberun, *Phasaeolus vulgaris* L. Alubia  
(Oligoelementu, gatz, aminoazido, gluzido, A,C,E,B, bitaminak)
97. Ilarre: idem, edo Txilar, *Erica sp.* *Calluna sp.* (ik. kaskola) brezo  
(arbutina, almidoi, azido fumariko ta zitriko, erretxina -erikolina-, saponina, Erizinol, karotena, K. nitrata, lika, goma, tanu)
98. Igtei belar: *Asclepias sp.* edo *Linaria vulgare*
99. Intzazor (Intzaur): Intxaur, *Juglans sp.* Nuez, nogal  
(Olio, soka beltz, gatz-Zn,Cu, -A,B1,B2,PP bitaminak, ostotetan)
100. Irlandja(azal): Larandja azal *Citrus aurantium* L. Naranjo, naranja  
(Esentzia olio)
101. Itze belar: Isipu belar, *Hyssopus officinalis* L. Hisopo  
(Hisopina, saponina, kolina, hesperidina, felandrena, flabonoide, borneol, tanu, silizio, K. nitrata)
102. Izei: idem, *Abies sp.* L. Abeto  
(Tuiona, pinokanforo, limonena, pinedo, pinelafeno, geraniol, pektina (?) organiazido (?))
103. Janetatze: Ahuntzpraka hori, *Cheiranthus cheiri* L. Alheli amarillo  
(Sufredun glukosida, C bitamina ta Bihotz altxagarria)
104. Jundane Juhane lili: Zitori arrunt, *Lilium candidum* L. Azucena  
(Boro, Sufredun glukosida, bihotzaltxagarri heterosida, C bitamina)
105. Laatx: Ziabelar usaindun, *Asperula odorata* L. *Galium odoratum* L. Asperilla  
(Lipido, kumarina, C bitamina, samingai, tanu)
106. Labanda: Izpiliki, *Lavandula sp.* Espliego  
(Esentzia olio, kumarina samingai)
107. Lapatiña xehe: Usubelar, *Agrimonia eupatoria* L. Hierba de San Guillermo.  
(Esentzia olio, fitosterona, tanu, goma)
108. Larrain: Garraiska, *Melissa officinalis* L. Toronjil  
(Esentzia olio, taninu, erretxina, zitonelal, zukino-azidoa)
109. Lezar, Lizar: idem, *Fraxinus sp.* Fresno  
(Asukre glukosida, azido maliko, C,PP bitamina, erretxina, tanu, gatz pigmentu)
110. Li: Liho, *Linum sp.* L. Lino (Liazi, Linazi, semilla de lino)  
(Lipido, glukosida, pektina, lika, enzima, F bitamina)
111. Luisiana: Berebena, *Verbena officinalis*  
(Saponina, berbenalosida, tanu lika)
112. Lürsagar: Lursagar, *Solanum tuberosum* L. Patata  
(Almidoi, zelulosa, pektikoak, albumina, gatz -Na, Ca, Mg) oligoelementu P, Fe, Mn; Cu,S)
113. Mahats: idem, *Vitis vinifera* L. Vid, uva  
(Gluzido, proteina, K gatz, antozina, A, PP, Bi, B (B6, C bitaminak))
114. Malba: idem, *Malva sp* Malva  
(Antoziana, lika)
115. Masüsa (Marhüga): Masusta, *Rubus sp* L. Zarzamora  
(ik. kapar)
116. Menta: idem, *Menta sp.* L. Menta  
(Mentol, karbona, tanu)
117. Milosto: Milorri, *Achillea millefolium* L. Milenrama  
(Esentzia olio, alkaloide, glukosida, proteina, erretxina, tanu)
118. Mizpira: idem, *Mespilus germanica* L. Nispola  
(Asukre, pektina, azido zitriko, azetiko, formiko, tartriko, maliko, C bitamina tanu)
119. Mühüllü: Mihilu *Feniculum vulgare* L.  
(Anetol, estragol, kanfeno, felandrena, ferrona (?))
120. Murruiñ: Borraia, *Borago officinalis* L. Borraja  
(Saponina, K. nitrata, lika, erretxina, tanu)
121. Mustarda: Ziape beltz *Brassica nigra* L. *Sinapis nigra* L. Mostaza  
(Alkaloide, lika, sinigrosida)
122. Odol belar (Odoliratzte: Iturri belar zuri, *Asplenium ruta muraria*. Ruda de muros)

123. Ogi (zahi): Gari zahi, *Triticum sativum* L. Salvado de trigo (Gluzido, Lipido, proteina ondarrak, zelulosa, K,P;Ca)
124. Oillabar: Oilakaran, *Frangula alnus* Mill. *Rhamus frangula* L. (Frangulina, glukosida, azido krisofaniko (?) antrazena, heterosida, lika, goma)
125. Oilar büztan: Gladiolo, *Gladiolus* sp. L. Gladiolo, ziurrago *Iris pseudacorus*
126. Oilobelar (Basate): Te perladun, *Lithospermum officinale* L. Te de Benasque (Gatz mineral, muzilaia, pigmentu)
127. Orkatzosto: ik. Eskeraihen
128. Orein mihi: idem, *Scolopendrium officinale* Sm. Lengua de ciervo. (Taninu, gluzido, muzilaia, C bitamina, kolina)
129. Ostopogorri: Harrautsi, *Saxifraga granulata* L. Saxifraga (Glukosida, erretxina, tanu samingai)
130. Otondo belar: idem, *Stachys officinalis* L. Betonica (Glukosida, saponosida, tanu, betaina, samingaia)
131. Ozkarren: Itxiokorri, *Ononis spinosa* L. Uña de gatos (Ononina, orokol, glukosida, almidoi, erretxina, tanu)
132. Papantze: Pentsamendu, *Viola* sp. Pensamiento (Glukosida, saponinaflabonoide, C bitamina, lika)
133. Pera (üdare): Udare, madari, *Pirus communis* L. Pera (Lebulosa, organoazido, pektina, gatz, tanu)
134. Perexil: idem, *Petroselinum sativum* *Petroselinum crispum* L. Mill. Perejil (alkaloide, esentzia (apiol), miristizina, apionida (?) ,Fe,Ca, ta P,A,C bitaminak)
135. Phiko, phikotze: Piku, pikuondo, *Ficus carica* L. Higo (Gluzido, lipido, proteina, P,Ca olioelementu, C,A,B bitaminak)
136. Phiko belar: *Asclepias* sp. (agian *Asclepias cornuti* Des:)
137. Pino (mardots): Pino (sagar) Piña (Esentzia olio, erretxina, glukosida, C bitamina)
138. Piper: idem, *Capsicum annuum* L. Pimiento (Kapsikaina, C,B,B2,PP bitaminak)
139. Piperbeltz: idem, *Capsicum annuum* L. Pimienta negra (idem)
140. Pitusgarri belar: Kasia, *Cassia angustifolia* V (antrakionak, purgagaiak)
141. Plantain: ik. Ardi mihi
142. Pluk belar (Odoluri belar): ik. Phiko belarra
143. Porrü: idem, *Allium porrum* L. Puerro (Zelulosa, S dun gatz, B,C, bitaminak, Fe, Na, K, Mn, Si)
144. Pürgatze (Basapürgatze) *Euphorbia* sp.
145. Sapa belar: ik. Txori belar
146. Sagar: idem, *Malus communis* L. Poir. Manzano, manzana (Azetaldehida, azido maliko, formiko, kaproiko, geraniol, erriboflabina B,C,PP bitaminak)
147. Sahats: idem, *Salix alba* L. Bardaguera (Salizilina, heterosida, glukosida-bimimalina, taiudrina (?) estrogeno, tanu)
148. Sagükitze: ik. Kükütx belar
149. Senmark belar: Gaukar, *Viburnum opulus* L. Mundillos (Asukre, antoziana, glukosida, samingai, azido)
150. Sobia: Salbia, *Salvia sclares* L. salvia (Flabonoak, antozianak, azido rosmarinikoak, saponina)
151. Soro erregiña: Nasailora, *Filipendula ulmaria*. *Spirea ulmaria* Reina de prados (Heterosida, salizilata, heliotropina, vanillina, spireina Fe,S,Ca)
152. Sühar belar: Belar bedeinkatu, *Valeriana officinalis* L. Valeriana (Esentzia olio -pinedo, kanfeno) alkaloide, koipe azido, borneol, terpena azido baleriko, samingai tanu)
153. Sühar osto: Eztul belar, *Tussilago farfara* L. Uña de caballo (Inulina, pigmentu, esentzia olio, gatz (K, Ca, Fe, S) lika, tanu)
154. Triaga: Txori kardu, *Cnicus benedictus* L. Cardo santo (Knizina, esentzia olio, lika, tanu)
155. Txakür mihi: idem, *Cynoglossum officinale* L. Lengua canina (Esentzia olio, erretxina, bi alkaloide, lika, tanu)
156. Txarpoila: Ezkai, *Thymus vulgaris* L. Tomillo (Esentzia olio, alkohol, saponosida, erretxina tanu)
157. Txori belar: Sapelar, *Stellaria media* L. Pamplina (Alkaloide, gatz, lika, erretxina tanu)
158. Tomate: idem, *Lycopersicum esculentum* Mill. (Gluzido, proteina, azido organiko, karotena, A,C, bitaminak)
159. Ünprü: Orrea/ipurua *Juniperus communis* L. Enebro (Esentzia olio, gluzido, azido organiko, erretxina)
160. Urrüttx. Urritz, *Corylus avellana* L. Avellano (Asukre, glukosida, azido organiko, esentzia olio, tanu)
161. Uthürrü belar: *Cochlearia officinalis* L. (Sufredun heterosida, tanu, iodo, gatz, C bitamina)
162. Unhu (tipula): tipula, *Allium cepa* L. Cebolla (Gluzido, lipido, proteina, flabonoide, aureina (?) gatz, oli-goelementu A, Bi, B, C, E, PP, B5 bitaminak)
163. Urzo belar: Uso belar *Lotus corniculatus* L. Cuernecillo (Flabonoide, zianogeno)
164. Uztailatze: Andura, *Viburnum lantana* L. Morrionera (tanu, glukosida, antoziana, azido biburniko)
165. Uza belar: Txarpoil (sic.) *Carum carvi* L. Alcaravea (Usain esentzia - limonena, karbona, karbena - koipe azido, albumina, proteina, gluzido, zelulosa, tanu)
166. Xabu lili (xabu belar): Xaboi belar, *Saponaria officinale* L. Saponaria (Saponina, erretxina, C bitamina)
167. Xanpora: idem, *Cardamina pratensis* L. Berro de prados
168. Xixari belar, ik. Axintxo.
169. Xixari jauzarazle, ik. Domesanthore lili
170. Zazpiosto: Zazpiorri, *Potentilla erecta* L. Tormentilla (Gluzido, tormentol, tanu)
171. Zitru: Zitroin/lemoi, *Citrus limon* L. Limon (Gluzido, pektina, azido zitriko, maliko, K,Ca, gatz eta oli-goelementu. C bitamina)
172. Züme: idem, *Salix viminalis* L. Minbrera (Salikozida, gatz, tanu)

## MIN ETA SENDAGAILU ERDAL JAKINTZA IZENEZ

### 1. Zauri, min (plaga, ulcus)

Aza-ostoa:	<i>Brassica oleracea</i> L.
Beharri belar:	<i>Sempervivum tectorum</i> L.
Haxeri büztan:	<i>Equisetum</i> sp.
Phiko belar:	<i>Asclepias species</i> L.
Zazpiosto:	<i>Potentilla erecta</i> L.
Zitru:	<i>Citrus limon</i> L.
Igtei belar:	<i>Linaria vulgare</i> L.
(besterik: sükre hauts ke, ardo, ozpin, hipoklorita, pixa)	

### 2. Txista (ictus)

Aza ostoa:	<i>Brassica oleracea</i> L.
Beharri belar:	<i>Sempervivum tectorum</i> L.
Porrü:	<i>Allium porrum</i> L.



- Xixari belar: *Artemisia absinthium* L.  
(besterik: hur gazitü, latsün hur)
3. Usiki (**morsus**)  
Baratxuri: *Allium sativum* L.  
Errabia belar: *Hieracium pilosella* L.  
Porru: *Allium porrum* L.  
Süharosto: *Tussilago farfara* L.  
Tipula (uñhu): *Allium cepa* L.
4. Min sühartü (**inflammatio**)  
Apobelar: *Verbascum thapsus* L.  
Aza (osto): *Brassica oleracea* L.  
Errubarba: *Rheum rhabarbarum* L.  
Lahatz: *Asperula odorata* L.  
Malba: *Malva* sp.  
Sühar belar: *Valeriana officinalis* L.  
(besterik: hur bero gazitü)
5. Usia (**Gangraena**)  
Baratxuri: *Allium sativum* L.  
Tipula: *Allium cepa* L. (jateko, hersatzeko)  
Unpürü: *Juniperus communis* L.
6. Odoluri (**Vibix, insignita**)  
Anduri (Akamailla): *Sambucus ebulus* L.  
Beharri belar: *Sempervivum tectorum* L.  
Hazteri belar: *Angelica archangelica* L.  
Perexil: *Petroselinum crispum* L.
7. Legena (**Eczema**)  
Kanfre: *Cinnamomum camphora* T. Nees  
Erle belar: *Glechoma hederacea*
8. Basasü, bukea (**Herpes**)  
Papantze lili: *Viola* sp.
9. Ezkabe (**Scabies**)  
(sofre, ozpin)
10. Bilo tiña (**Porrigo**)  
Asün: *Urtica* sp (dioica vel urens)  
Basairatze: *Dryopteris filix mas* L.
11. Bürsoiltze (**Calvitium**)  
Aramenta: *Mentha x Piperita*  
Kanela: *Cinnamomum zeylanicum* L.  
Sobia: *Salvia officinalis* L.
12. Haurren urterminak (**Crustae puererum**)  
Papantze lili: *Viola* sp.
13. Izertarazteko (**Sudorifer**)  
Arhamenta: *Mentha x piperita*  
Kükütx lili: *Sambucus* sp.  
Huraza: *Nasturtium officinale* L.  
Sobia: *Salvia officinalis* L.
14. Zanko izerdi (**Sudatio pedibus**)  
Intzaur (osto): *Juglans* sp.  
Izei (broka): *Abies* sp.
15. Utsülarrü (**Furunculus**)  
Aza (osto): *Brassica oleracea* L.  
Malba (osto): *Malva* sp.
16. Itzemin (**Paronychia**)  
Garrota: *Daucus carota* L.  
Itze belar: *Hyssopus officinalis* L.  
Jundane Juhane lili: *Lilium album* L.  
Porrü (osto): *Allium porrum* L.  
Tipula: *Allium cepa* L.
17. Marrükak (**Verruca**)  
Ainara belar: *Chelidonium majus* L.  
Baratxuri: *Allium sativum* L.  
Basa baratxuri: *Allium* sp L.
18. Kiskilli (**Pustula, vesica**)  
Orratzarekin zilatzea.
19. Baba (**Pedis clavus**)  
Ainara belar: *Chelidonium majus* L.  
Baratxuri: *Allium sativum* L.  
Beharri belar: *Sempervivum tectorum* L.
20. Hazkordiñak (**Pernio, per nunculus**)  
Txori belar: *Stellaria media* L. + Unpürü (azi):  
*Juniperus communis* L.  
+ ezko + milgorra + olio.
21. Erredürak (**Adusta, inusta, ambusta, combusta**)  
Andere mahats (osto): *Ribes* sp.  
Azta (osto): *Brassica oleracea* L.  
Ezpel: *Buxus sempervirens* L. (+ olio + txipix-  
ter)  
Hüntz (osto) (h üzkei): *Hedera* sp.  
Lürsagar: *Solanum tuberosum* L.  
Txakur mihi: *Cynoglossum officinale* L.
22. Legen beltz (**Lepra, labes**)  
Etxe gantzügailü  
Unpürü (azi): *Juniperus communis* L.  
+ Txori belar: *Stellaria media* L.  
+ ezko + milgor + olio + sofré
23. Larrü ejertzeko (**Corrigere cutem**)  
Ahago: *Rumex acetosa* L.  
Ezpel: *Buxus sempervirens* L.  
Garrota: *Daucus carota* L.
24. Begiak (**Oculi**)  
Ardi mihi: *Plantago major* L.  
Beharri belar: *Sempervivum tectorum* L.  
Berenga: *Veronica officinalis* L.  
Ezki: *Tilia Europaea* L.  
Idibegi: *Chamamaelum nobilis* L.  
Sabüki: *Sambucus nigra* L.  
Zitru: *Citrus Lemon* L.
25. Beharriak (**Aures**)  
Beharri belar: *Sempervivum tectorum* L.  
Elorri xuri: *Crataegus oxyacantha* L.  
Luisiana: *Verbena officinalis* L.  
(Besterik: olio epel)
26. Lo (**Somnus**)  
Edari: *Lavandula officinalis* L.  
Banda: *Rosmarinus officinalis* L.  
Erremüle: *Rosmarinus officinalis* L.

- Ezki: *Tilia Europaea* L.  
 Idibegi: *Chamaemelum nobile* L.  
 Txarpoil: *Thymus vulgaris* L.  
 Urzo belar: *Lotus corniculatus* L.  
 Janari:   
 Entsalada: *Lactuca sativa* L.
27. Bürüko min (**Dolor capitis**)  
 Erremüle: *Rosmarinus officinalis* L.  
 Gorosti: *Ilex aquifolium* L.  
 Haltz: *Alnus glutinosa* L.  
 Labanda: *Lavandula officinalis* L.  
 Sahats: *Salix cinerea* L.  
 Züme: *Salix alba* L.
28. Sükar (**Febris**)  
 Aihen xuri: *Climatis vitalba* L.  
 Kardinale bazka: *Senecio vulgaris* L.  
 Kükütx lili: *Sambucus* sp.  
 Labanda lili: *Lavandula officinalis* L.  
 Xabu belar: *Saponaria officinalis* L.
29. Emazte min (**Dolor menstruorum**)  
 Erramü: *Laurus nobilis* L.  
 Haxeri büztan: *Equisetum* sp.  
 Hazteri belar: *Angelica archangelica* L.  
 Idibegi: *Chamaemelum nobile* L.  
 La(h)atx: *Asperula odorata* L.  
 Senmark lili: *Viburnum opulus* L.  
 Sobia: *Salvia officinalis* L.  
 Xixari belar(Axintxo): *Artemisia absinthium* L.
30. Odol pausü (emazteena) (**Aetatis flaceis, pausa menstruorum**)  
 Asün: *Urtica* sp.  
 Elorri xuri: *Crataegus oxyacantha* L.  
 Garatx: *Ruscus aculeatus* L.  
 Senmark lili: *Viburnum opulus* L.  
 Sobia: *Salvia officinalis* L.
31. Haur min (**Dolor puerperii**)  
 Belarmin: *Artemisia vulgaris* L.  
 Domesanthore lili: *Artemisia vulgaris* L.  
 Esker aihen (Orkatz ostoa): *Lonicera peryclenium* L.  
 Sobia: *Salvia officinalis* L.  
 Uztailatze: *Viburnum lantana* L.  
 Zazpiost: *Potentilla erecta* L.
32. Aho (**Bucca os que**)  
 Ahabi: *Vaccinium myrtillus* L.  
 Asün: *Urtica* sp. (U. dioica aut U.urens)  
 Malba: *Malba* sp.  
 Malbabiska: *Althaea officinalis* L.  
 Mizpira: *Mespilus germanica* L.  
 Perexil: *Petroselinum crispum* L.  
 Sagar: *Malus communis* L.  
 Uztailatze: *Viburnum lantana* L.
33. Apürkoi eta opets (**Uva atque singultus**)  
 Anis: *Pimpinella anisum* L.  
 Menta: *Mentha viridis* L.  
 Zitru: *Citrus lemon* L.
34. Eihera (**Stomachus**)  
 Arragaliza (zain): *Glycyrhiza glabra* L.
- Elorri beltz: *Prunus spinosa* L.  
 Erle belar: *Glechoma hederacea* L.  
 Erramü (ostoa): *Laurus nobilis* L.  
 Errosta hoilli (Zain): *Gentiana lutea* L.  
 Idibegi: *Chamaemelum nobile* L.  
 Luisiana: *Verbena officinalis* L.  
 Ogi (zahij): *Triticum sativum* L.  
 Godeña: *Cydonia oblonga* Mill.
35. Sabel (**Venter**)  
 Aitani belar: *Taraxacon officinalis* L. vel *T. dens leonis* L.  
 Anis: *Pimpinella anisum* L.  
 Araneta: *Anethum graveolens* L.  
 Erris: *Oryza sativa* L.  
 Hazteri belar: *Angelica archangelica* L.  
 Mizpira: *Mespilus germanica* L.  
 Uztabelar: *Carum carvi* L.
36. Gibel (**Hepax, jecur**)  
 Aitañi belar: *Taraxacum dens leonis* L.  
 Anis: *Pimpinella anisum* L.  
 Aran (malatü): *Prunus domestica* L.  
 A(r)aneta: *Anethum graveolens* L.  
 Aza: *Brassica oleracea* L.  
 Baratz txarpoil: *Thymus vulgaris* L.  
 Hazteri belar: *Angelica archangelica* L.  
 Idibegi: *Chamaemelum nobile* L.  
 Intzaur (ostoa): *Juglans* sp.  
 Mühüllü: *Feniculum vulgare* L.  
 Orbürü: *Cinara scolymus* L.
37. Giltzürin (**Renes**)  
 Arto (bizar): *Zea mays* L.  
 Baba (lili): *Vicia faba* L. *Faba vulgaris*  
 Etxekalaba belar: *Galium aparine* L.  
 Ezki: *Tilia Europaea* L.  
 Garatx: *Ruscus aculeatus* L.  
 Gerezi (büztan): *Prunus cerasus* L.  
 Huraza (Hurkrexu): *Nasturtium officinale* L.  
 Ilharre: *Erica* sp.  
 Odol belar: *Asplenium ruta muraria* L.  
 Ozkarren: *P Ononis repens* L.  
 Sagar (axal): *Malus communis* L.  
 Soro erregiña: *Spirea ulmaria* L. *Filipendula ulmaria*
38. Xixari (**Tinea, lumbricus**)  
 Axintxo (Xixari belar): *Artemisia absinthium* L.  
 Aza: *Brassica oleracea* L.  
 Baratzxuri: *Allium sativum* L.  
 Mühüllü: *Feniculum vulgare* L.  
 Txarpoil: *Thymus vulgaris* L.  
 Xixari jauzarazle: *Artemisia vulgaris* L.
39. Lür jate (**Terram comed(re)**)  
 Arbi (ñabo): *Brassica napus* L.  
 Garrota: *Daucus carota* L.  
 (Besterik, ezne, marlüz olio)
40. Züntzür (**Fauces**)  
 Ahamenta: *Mentha x piperita*  
 Araneta: *Anethum graveolens* L.  
 Baratzxuri: *Allium sativum* L.  
 Kapar (ostoa): *Rubus fruticosus* L.  
 Elorri xuri: *Crataegus oxyacantha* L.

Ezki:	<i>Tilia Europaea</i> L.
Irondja (axal):	<i>Citrus aurantium</i> L.
Malba:	<i>Malba sp.</i> aut <i>Malba silvestris</i> L.
Zahi (ogi):	<i>Triticum sativum</i> L.

41. Eztül arrunt (**Tussicula**)

Aramenta:	<i>Mentha x piperita</i>
Ardi mihi:	<i>Plantago major</i> L.
Baratxuri:	<i>Allium sativum</i> L.
Brioleta:	<i>Viola odorata</i> L.
Erramü:	<i>Laurus nobilis</i> L.
Erremüle:	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Entsalada:	varia <i>Lactuca sativa</i> L.
Esker aihen (Orkatzosto):	<i>Lonicera periclyneum</i> L.
Labanda:	<i>Lavandula officinalis</i> L.
Luisiana:	<i>Verbena officinalis</i> L.
Murruiñ:	<i>Borago officinalis</i> L.

42. Eztül idor (**Tussis sica**)

Baratze txarpoil:	<i>Thymus vulgaris</i> L.
Basatxarpoil:	<i>Satureia montana</i> L.
Uñhu (Tipula):	<i>Allium cepa</i> L.

43. Marranta sühartü (**Tussis purulentum**)

Kükütx belar:	<i>Sambucus nigra</i> L.
Li (azi kataplasma):	<i>Linum sp.</i>
Mustarda (kataplasma):	<i>Sinapis nigra</i> L. <i>Brassica nigra</i> L.

44. Hats neke (**Spirandi difficultas, anhelatio**)

Anduria:	<i>Sambucus ebulus</i> L.
Araneta:	<i>Anethum graveolens</i> L.
Baratxuri:	<i>Allium sativum</i> L.
Basabaratxuri:	<i>Satureia montana</i> L.
Ezki:	<i>Tilia Europaea</i> L.
Txarpoila (baratzekoa):	<i>Thymus vulgaris</i> L.

45. Errematisma (**Rheumatismus**)

Andere mahats:	<i>Ribes sp.</i>
Apio:	<i>Apium graveolens</i> L.
Arbi:	<i>Brassica napus</i> L.
Arraga:	<i>Fragaria vesca</i> L.
Asün:	<i>Urtica sp.</i>
Aza (osto):	<i>Brassica oleracea</i> L.
Baratxuri:	<i>Allium sativum</i> L.
Basabaratxuri:	<i>Allium Schoenaprasum</i> L.
Gorosti:	<i>Ilex aquifolium</i> L.
Gerezi:	<i>Prunus cerasus</i> L.
Küia:	<i>Cucurbita pepo</i> L.
Ilar:	<i>Fraxinus vulgaris</i> L.
Oilabar:	<i>Frangula alnus</i>
Sahats (osto):	<i>Salix sp.</i>
Soro erregiña:	<i>Filipendula ulmaria</i> <i>Spirea ulmaria</i>

46. Kolesterol (**Cholesterol**)

Aitañi belar:	<i>Taraxacum dens leonis</i> L.
Erramü (osto):	<i>Laurus nobilis</i> L.
Sagar (axal):	<i>Malus communis</i> L.

47. Itoaia eta ezürreia (Podagra, Chiragra; Articularum dolores)

Bedats lili:	<i>Primula officinalis</i> L.
Erremüle:	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Mühüilü:	<i>Feniculum vulgare</i> L.
Soro erregiña:	<i>Filipendula ulmaria</i>

48. Ezürgiltz min (**Morbus articularus**)

Asün:	<i>Urtica sp.</i>
Aza (osto)	<i>Brassica oleracea</i> L.
Erremüle:	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Gerezi (büztan):	<i>Prunus cerasus</i> L.
Li (azi kataplasma):	<i>Linum catharticum</i> L.
Mustarda (kataplasma):	<i>Sinapis</i> aut <i>Brassica nigra</i> L. (Besterik, erle txista)

49. Hautsküra (**Fractura**)

Arnika:	<i>Arnica montana</i> L.
Igtei belar:	<i>Asclepias species</i> L.
Jundane Juhane lili:	<i>Lilium album</i> L.
Lapatiña xehe:	<i>Agrimonia eupatoria</i> L.

50. Haur opatü-opakeria (**Rhachitis**)

Entsalada:	<i>Lactuca sativa</i> L.
Intzaur (osto hur.+ezti):	<i>Juglans sp.</i>
Garrota:	<i>Daucus carota</i> L.
Perexil:	<i>Petroselinum crispum</i> L.
Tomate:	<i>Lycopersicum esculentum</i> Mill

51. Ahülezia (**Languor, asthenia**)

Janari:	
Aza:	<i>Brassica oleracea</i> L.
Garrota:	<i>Daucus carota</i> L.
Hür:	<i>Coryllus avellana</i> L.
Intzaur:	<i>Juglans sp.</i>
Mahats:	<i>Vitis vinifera</i> L.
Piko:	<i>Ficus carica</i> L.
Sagar:	<i>Malus communis</i> L.
Tipula:	<i>Allium cepa</i> L.
Erremedio:	
Kinkina:	<i>Cinchona succirubra</i> Pav.
Haritx (axal):	<i>Quercus robur</i> L.
Erremüle:	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Sahats (ardo):	<i>Salix alba</i> L. (+ vinum)

52. Gosegabera (**cibi fastidium, anorexia**)

Apio:	<i>Apium graveolens</i> L.
Araneta:	<i>Anethum graveolens</i> L.
Banilla:	<i>Vanilla fragrans</i> L.
Kanela:	<i>Cinnamomum Zeylanicum</i> L.
Erremüle:	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Perexil:	<i>Petroselinum crispum</i> L. <i>Petroselinum sativum</i>
Piper:	<i>Capsicum annum</i> L.
Piperbeltz:	<i>Capsicum annum</i> L.
Txarpoil (baratzeko):	<i>Thymus vulgaris</i> L.
Ardo bat:	Andere mahats ( <i>Ribes sp</i> ) Axintxo ( <i>Artemisia absinthium</i> L.)

+ Berenga (*Veronica sp*) + Errübarba (*Rheum*)  
+ Hazteri belar (*Angelica archangelica* L.) + Idibegi (*Chamaenelum nobile* L.) + vinum.

53. Odol ahülezia (**Anemia**)

Janari:	
Aza:	<i>Brassica oleracea</i> L.
Beterraba:	<i>Beta vulgaris</i> L.
Garrota:	<i>Daucus carota</i> L.
Sendagailü:	
Errosta hoilli:	<i>Gentiana lutea</i> L.
Larrain:	<i>Glechoma hederacea</i> L. <i>Melissa officinale</i> ?
Odolbelar:	<i>Asplenium ruta muraria</i> L.

54. Odol tinkaldia (**Tensio**)

Baratxuri:	<i>Allium sativum</i> L.
Etxekalaba belar:	<i>Galium aparine</i> L.
Luisana:	<i>Verbena officinalis</i> L.

55. Odolzain gogordura (**Arteriae duramentum**)

Andere mahats:	<i>Ribes sp.</i>
Artixot:	<i>Cinara scolymus</i> L.
Baratxuri:	<i>Allium sativum</i> L.
Elorri xuri:	<i>Crataegus oxyacantha</i> L.
Soro erregiña:	<i>Spiraea ulmaria</i> L.
Zitru:	<i>Citrus lemon</i> L.
Janari:	
andere mahats:	<i>Ribes sp.</i> , Kapar masüsa

## ANALISIA

Ezin da ezbaieran hasi belarren senda erabilerari buruz: sendabelarrekin lurzabal guztian eta giza-oroiarena hel liteken bezain urrun, ezagunak, erabiliak, eta onuragarriak izan, izaten eta izango dira. Testu zaharretan, kuneiforme lehen harri idazkietan usain belarrak ta senda belarrak aipatzen dira, baita espeziak ere. Aintziñako sendagailu bakarrak ziren - lur, gatz, animalien haragi ta adarretatik kanpo - eta gorputz azalean nahiz barruan erabiltzen zirenak.

Kimiaren aurrerapenak eta sendagailugintzarenak sintesiskoekin egitea ekarri zuen eta hor bide asko hartu da: noizean belarrak aztertuz, kimikagaiak garbiki erauziz, gero haien molekula nola zeuden jakin ezker, sintetikoki berdin egiteko, bestean molekula horien antzekoak eginaz, azkenean ere asmatutako edozein kimikagaiari sendagintzarako bertutea bilatuz. Handik goiti, garbitasunaren, zehaztasunaren izenean, zuhaitz, landare, belarrak, baztertu egin dira, apur bat. Halere askotan erremedio zaharren benetako eragina ez dakigularik - gai asko dauketelako - esan genezake beharbada ekai batek eragipen nagusia daukala, baina lagun dauden ezgarbikinek zer? Hutskeriak ote, ala nagusia bezain beste eragiten dute, ala laguntzen dute? Ala **sinergia bat, interferentzia bat** sortzen - alegia bakoitza bere aldetik gutti izanki, batean, elkar laguntzan - sendagailu garbi sintetikoak baino indar gehiago dute. Lehen erantzuna izan zen, animalien erazkinekin zeren horiek askotan sintetikoek baino efektu hobea baitzuten. Horregatik eta jagoiti sintesisko sendagailuetan, hirutatik batean, belar erauzkin bat agertzen da, naski latin izenak *vulgus pecum-a*; nahasteko moduan. Balekite zer den *Taraxacum officinale* eta *Ruscus aculeatus* modernotasunaren kimia jauresten duten horiek?

Sendagailu garbi, zehatz, gogor horiek, askotan min denari eta min ez denari kalte dagizkiete; dosi larriegiek gorputza ta mikrobioa erremedioari ohitu egiten dute: halaxe behar haundiegi gabe erabilitako antibiotikoak behar denean ez du gehiagoko eragipenik. Azkenik gaur hartzen diren kimisendagailu askok **nahigabeko ondorioak** ematen dituzte - ez bakarrik minbiziko kimioterapian bilo galtzea bezala - baina hamaika mintzar eta minantza ekarriz.

Berriz ere erdibidea on lizateke, dena belarrez sendatzea ezin da: txertaketa ta indizio batzuen ondorio ederrak ezin baztertu ditezke; gainera belarretan ere ikasi behar da txarrrak badirela, **kaltegarriak**, zitaldunak; gero sendagailu guztien kontuz ibili behar da, ea gorago ikusi dugun bezala elkar

laguntzeko ordez **elkar eragozten** ez dutenez eta batzuetan elkarrekin topatuz kalte egiten. Belar jakintza galtzen ari den unean "azti-ikasleak" ere izaten dira, belar batekin edo bestearekin denak sendatuko dutela diotenak, edota sasi-erakasleak nola frantses kantari ahaztu harek bere propaganda egiteko, belar sendagintza bilketa egin duena eta huts eta astakeriaz beterik saldu dena, milioiaz goiti aleak. Beraz etnografian, gizarte agerkai horiek ere salatzen digute jendeek belarren gana duten joera hori. Moda? Beharra? Bai gaur sendakuntza ikertzen denean konturatu behar da, eriak, gaitxoak, bere mina galerazteko edozein sendabidetara jo dezakela. Beharbada txarrena gizarte giro hortan da, gizon batek eta erremedio batek, bakarrik senda zezakeala sinestea. Hoberena lizateke, sendagileek berek bizpahirur sendabide ezagut balezate: hortan hasi dira batzu, homeopata, belar-sendagile, akupuntura eta sendakuntza orokorra egiten dutenak.

Badirudi gorago gaizki erran dudala belar kaltekorrez, eta hori zehaztu behar da, zeren belarra berez ez da kaltekorra, dosia da ogegile ditekera eta hori joan den mendean Hahnemann ederki erakutsi zigan bere **homeopatia** asmatu zuelarik. Hor ere, eta sendakuntza mota hori ezagutua izan arren, ez dakigu nola hain urtu eta diluitutako sengailuek, oraindik, eragipena daukaten eta ondorio baikorrik ateratzen duten? Berdin **alopatian**, gaia diluituz da edenetik, pozoinetik, sendagailura pasatzen, **Atropa bella dona, Solanum dulca mara** ta holako belarren alkaloidak baliatuz.

Badakigu eta irakurri ditugu, badakigu mintzaira guztietan sendabelarrekin buruzko liburu ederrak argitaratu dituztela, baita belarren kimigaiak azterketak; geure xedea, ordea, ez da berdina, gure herriko belar-jakintza hobeki menderatzen, zuenaren gana jo dugu; harek ordubetez bere jakintza erakutsi digu; geroago eman diogu bere "corpus", gure bilketa irakurtzera eta zuzendu digu hobetu digu, eta berak nahi zuen grafiarekin eta hitzekin eman du.

Bilketa hortatik zübereraz eman izenak atera ditugu, haien ondoan, euskara batukoa eman, nahiz, askotan berdin izan eta orduan **idem** batekin azaltzen den, ü, hori gehiegi kontutan hartu gabe desberdintasun baten erabakitzeke, ondotik dator latin deitura edo bi deitura, azken urteetako aldaketen gatik; azkenik gaztelaniazkoa. Frantseseko ta ingleseko nahi luketenen U.Z.E.I.ek egindako **Biologia 1**-ra jo dezakete.

Izentegi horretan, belar bakoitzarentzat, eta gakoan artean eman dugu zein kimikagai daukaten, gehienetan, kimigai nagusiak - batzutan belar batek izan detzazke hamar alkaloiden - eta erabilerarekin, sendagintzarekin zerikusia daukatenak bakarrik onartu ditugu; baina hor ere ez da ilusio gehiegi eduki behar askotan kimia hutsezko sendagailuetan ez baitakigu nola eragiten duten eta ikerketak erakutsi bezala %60ak "placebo ez-garbiak" baitira: esan nahi baita, barruan kimigaiak ez duela eragin zuzenik non ez den psikoterapiazkoa. Izentegi hori euskaraz daukaten zubererazko izenaren lerroan eta alfabetoaren zerrendan jarri dugu.

Bigarren urrats batean, gaitzak ditugu sailkatu, lehenik larrua gero zentzuak, nerbio sistema, gero arnaspideak, dijeripideak, hezurak, odol sistema, eta doloreak azkenik. Lan hau, dakigularik ez dela sekulan frantseseko agertuko, kultura horrek gureari erakusten dion erdaiaren gatik, latinez ema-



ten ditugu gaitzak eta belarrak erdaldunek ere lantxo hau balia dezaten, Europako zein nahi herritako izanik ere. Gure berriemaileak emandako belar gehienak agertzen ditugu hor baina ez beti erremedio gisa erabili ditezkeen baratzeko janiariak. Gehiegi ez errepikatzearren hor ere laburtu egin dugu, aberastasun guztia, bilketan geratzen delarik.

Hirurgarren urratsa eta azkena da, azpimarratzea gure belar jakintza hori ez dela birjina, asko sor diola, agian, kleroek latin idazkietan hartutakoari, baita Alberto Magno irakurri ikasitakoei beste leku batean erakutsi dugun bezala ("Alberto Magno euskaraz" *Bulletin du Musée Basque*, Baiona, 1973); ez zaigu ahaztu behar ere guttienik, hamaseigarren mendeaz geroztik pixkanaka gure herriak irakurtzen ikasi duela; gero arraultzaren eta oiloaren arazoan bezala, iturriak non dauden ez da errez asmatzea, agian, gure arbasoek duela lau mila urte zekitena, berikasi dugu erromatarrekin eta gero erdal liburuetan, azken horien ganik ikas-ahaztua.

Azken zati hortan, gure herriak erabiltzen ez dituen belarrak ikusi behar eta zergatik - ez daudelako, ez dituztelako onesten? - Gero belar bat edo beste izango da, kanpoan, erabiltzen ez dena eta gurean bai; hortarako, Gerard Ouryren bildumaz "**Les Plantes Médicinales**", Reader's Digestek taldean eginarazitako "Les Plantes Médicinales", Frantses apotekari eta sendagile fakultateako erakasleen lanak erabiliko ditugu. Egia esan Zuberoa-arentzat ez daukagu bi testu baizik, Athabegoity-k 1900.an agertutakoa eta orain hemen ematen dauzuedan, X..en sakonagoa, agian XVIII. mendekoa.

Nahiago nukeen, baliman, apotekari edo sendagile batek lan hau egin balu, baina alde batetik horien parasolaz baliatuko naiz eta bestetik fakultatean biologilari bezala egindako botanika eta fisiologia, kimika eta patologia apurraz egindako ikasketez baliatuko naiz - nere hogeita zortzi hilabeteko erizain esperientzia Afrikan ez baita nahikoa - nere burua sendakuntzako norbaiten gisa agerrarazteko.

Alabaina beste arrazoinik baneukan nire ikasketez kanpo, lan hortan iharduteko, ez baitut nere bizitzan eritasun haundiegirik izan eta ez baitut nere burua "medikuntzan sinesten" eta gaixotzen diren horietakoa, bai, aitortu behar dut, hamabost urte hauetan sendabelarzailea bihurtu naizela, baina orduan Frantziako jakitateaz zerbitzatu; orain ikusten dudalarik ez dela beti Euskal Herrikoaren antzekoa, ez eta gaurko euskaldun kaletarrek darabilatena. Barkatu bekiõ kultura bitarteko honi ez baita herrian sortua, baina Frantziaren iparraldean!

Bai, gorago aipatu "placebo ezgarbien" kasuan bezala belarrekin gertatzen zaigu; urte asko kostatuko zaigu jakitea nola handik edo hortik hartu kimikagaiak edota fisika eraginek zelula aldatzen duten edo zelularen etsaia erasotzen. Halere landare eta belar gehienekin neurritz hartuz, ez egunean behin baino gehiago - ezkia izan ezik - haboroenetan kimikagaiak aski urtuak direla, kalterik ez egiteko; bestalde gure berriemaileak "nütena" izendatzen dituen tisanek bortsatzen zaituzte ur edatera, eta horrek giltzurrirei eta odolari ez diete kalterik egiten. Zenbat bider ez da irakurtzen - egiten denean - sendagailu papertxoetan, ez dela alkoholik edan behar erremedioarekin, baina ur asko bai.

Tisanen, belarren erabileraz aholku hobereenak Casenave-k diozkanetan aurkituko dituzue, baita zeronen aukeraz etno-sendakuntza hori jakingarri izateaz kanpo, balliagarri uste baduzue, zeronek erabakiko duzue zein hauta, ezen **de gustibus et coloribus non disputandum** sendagailuetan ere gizajendea ahozuria izaten baitaki. Jakintza hori ez baldin bada gurea, hutsik, gure sustraietatik birsortutako belarrez dago egina, gure arbasoek beren ingurumenean topatzen zituztelako, gure giza-gogamenari egokitzen zirelako eta gisa batez edo besteez on egiten zutelako.

## ONDORIOAK

### Sendabelarrak eta apezak herri sendakuntzan

Sendabelarren jakitate hau eman didana apezak da eta hortaz euskal kulturaren bada zer esana, ezen belar egile Zuberoan "belagile" diogun jende horietan bazeuden sorgingoaren mugan zeudenak, naski tisanak eta amorosteko edariak, eta jendeen ihartzeko sendagailuak eta "ünkentü" batzuk saltzen zituztenak horregatik apezek sendazailegoan sartzea Apezpikuen gandik oso gaizki ikusia zen.

Aita J. Casenave-k zion bezala Elizak berak baditu sendatzeko erabil ditezkeen otoitzak eta hor atea irekita zegoen; bestalde herriak eskatzen zuelako holako mirakulurik apezek gandik. Eta horrek De Lancre prakadun "inkisitorea" eraman zuen, kategoria berri baten sortzera apez-sorginak, jendeak sendatzen zituztelako. Gero arrestatu zituen hamar bat apezetatik hirur erre zituen, beraz ez da harritzekoa Baionako apezpikua, garai hartan, abadeen "belagilegoaz" arduratzen bada, 1610. urte lotsagarri hartatik landa.

Sorgintzaz arduratzea beti erregarri bada, handik goiti ez da apezik erreko, mendearen azkenean ere Maitia, apezpikuaren ordenen artean badago, lehen lerroan, sorgin ez izatea, euskarazko pronuetan, mende horren azkenean, baina bitartean Baionako apezpikuak bandoa botatzen du:

(eta hori 1642. azaroaren 16an.)

"Apez bat ere ez da eri sendatze eta azti erremedio, edo gutun edo debekatutako gauzarik ematez, arduratuko (Dep. Artx. G 121)

(gero 1679 maiatzaren 25.ean berdin)

"Urte hartako Sinodoaren eragileak Baionako apezpiku zen Olze Jaunari idazten dio badakiala medikuntza bitxi bat praktikatzen eta eriak sendatzen dabiltzala, Baionako elizbarrutiko apez batzu. Jende gaixotu haien eretzeko jokabideaz galdeketa egitea komeni lizateke, eta eskaintzen dituzten erremedio erosketak ondo ikertu, eta egoki dagoenean erabilka horiek debekatzea" (Artx. G. 121)

Ikerketa hori egin omen zen eta debekatu egin zen, pertsona batzuk botoiletan ikusten zutelako nor zen begizko egilea, holakorik apezek egin zezaten, ezen gaizki hori egin zuela famatzen zen jendea norbaitek - errugaberik - hil bait zezakean.

"eliza gizonei ta beste pertsoneri ere debekatzen diegu, eskomulgatzearen gaitziguarekin ez ditezen ibil debekatu eta deabruzko diren erabilka horietan". (Dep. Artx. G.142)

Hor sendabelarretatik urruntxago goaz eta Santa Grazin apur bat Anpeillu apezak 1914 praktikatu zuena (ik. Tx. Peillen, *Animismua Zuberoan*, A.E.B. Donostia, 1985)

Halere XIX. mendean apezan aurkako peskiza horiek utziko direlarik beti izango dira Europa guztian abade belarzaileak. Zuberoan egoteko ospetsuena Althabegoity, kalonjea (urrunago ikertuko dugu haren lana) **Landareen jakitatea** 1870-1890 arte hortan bildu zuena, eta azti eta jainko txipien gisa, sorginen artetik ateratu dira.

Orain sendabelarrak berriz modan daude ta ikusi dugu, idazle "beltza" harturik, berak frantseza ez dakialarik kanpotar kantari bat, hutsez betetako liburu baten egiten. Frantzian behintzat Mességué izeneko belarzailea da ospetsuena, baina hor ere sendakuntzako ofizio horietan bekaizkeria handiak badira eta lanpide iredak. Esate baterako, alegia herboristek farmaziari kalte egiten zietela, diploma galerazi zuten Frantzian apotikariek. Benetako monopolioak sortzen dira hola, eta tisanak orain farmazietan erosten dira, baina galdetzen ba diezu dendetako gehienei dosis-a edo bospasei tisana ezagunez kanpokoen berriak, esango dizue "zeronek irakur zazu, hortxe daude xakuttoetan eta gainean idatzita dago zertarako diren"

Horrela jakituri zerbait daukaten zaharrek pixkanaka ondoko gabe dendak zerrutzen eta merkatuetan zare batzuetan agerian dauden tisanak ezer ezagutzen ez dutenek saltzen.

#### 1.4. ELKARRIZKETA II.

##### Min ta oinazen sendabide ezti batzuz

##### 1. Sendabide zaharrak

(Lehen jenteez zainen ematzeko bazüena zerbait jakitate, zerbait erabilka?)

Uste dit, nontik horra zen mina, dolorea, bena bazüün zerbait. Lehen hanitxek eta orai gütik ezagützen düen sendabide zaharraz oritzen zitzazü. Ez dizü aspaldi Zihigako etxekandere xahar batek -lautanhogei ta hirur urteetakoak - erran deitadala **aitak** egiten zeila, haur denboran: **zaingiltzeen tinkatzea**.

Santa Grazin, lehenagoko sinesteen ipuinak biltzen ari nintzelarik holako zerbait entzünik nüdüzün. Hona nontik horra den erabilka hau - sineste zaharraren arabera - eta noren ganik ikasi dügün eüskaldünek.

"Erraiten zizüen, aitzinetik, Basajauna jakintsü zela eta gizoner bere jakitatearen berri emaiten züala; So'izü, üsü entzün dit, Basabürü hortan, eta ixtoria bakar batetan bildürük kontatüren deizüt, nahiz lauzpazortzi gisatara entzün düdan.

"Lehen ziozüen artzain zaharrak bortüala joaiten zirelarik hanitxetan potiko bat berekin eroaiten züela. Potiko hari artzain lana erakusten zizüen. eta üsü olaetxean ützen zizüen, berak ardiekin builtara (bazka jirara) zoatzalarik saldoaren ondotik.

"Gazte harek, huraren txerka (bila) joan behar zizün, egür bila ere bai, peko oihanetara ta holako - ibili zira, badakizü? - hola lehen ikasgoa edo ikastaldia egiten zizüen, artzain-müthil.

"Behin holako artzañ lagün bat, **haginetarik minez** olan (etxolan) egon züzün, ordüan - bera zelarik -

Basajauna agertü ziozüen eta barnerat sartü; zonbaitek dioenez hor ziren gaztaiña erreak jan zitizün, baita hoiñak **hauts beroan sartü** ere, potikoa, gaztea, beti etzanik egoiten zelarik. Basajaunak galtatü ziozüen zertako zen hala egoiten eta jakin züalarik zergatik hala zen, eta artzaiñer, hartüen ordari gisa, erran ziozüen gazteari hagineta mina sendotüko zeiola: zanko behatza bühürtü ziozüen, bi zankotan edo batean zombaiten arabera, gazteari hagineta mina hola igaran ziozüen".

Oharra:

Testu hortan ixilpean egoiten zaigu **oiñak hauts beroan sartzea**, zuberotarrek bere esan gura ta erabilpena galdu baitituzte. Bizkaian daukagu erantzuna eta Anton Erkorekaren *Analisis de la medicina popular vasca* Etniker-Labayru, Bilbaon 1985.an argitaratuan. Hona zer dion, katarru edo marrantaren sendabide delakoaz (gure itzulpenez):

Hirurgarren erabilka, beste biekin zerikusia daukana (asun/osin ta oiñal igurtzitzeaz) oin bainuen eta igurpenenak dira, **suko hautsaz** eta gatzaz nahasi uraz egiten direnak.

Sendagailu honek, berdin sukarraren galerazteko balio omen du; geuk Larrabilen ikasi genuen emagintsa batek aintziña ur hori eradaten zietela ama erdi berriei ondokoak jaitzierazteko. Baina ikus dezagun J. Harigilek zer gaineratzen duen:

"Gero **eriekin zapatzea** eta eriekin **bihürtzea** egiten züzün"

Ipuin horrekin norekin gizona ikasi duen badakigu, mito fundatzaileak eta zibilizatzaileak" dio: Basajauna.

Erabilka hau eta besterik egarten zizüen eta Ziberoan zerbützatzen jenteez, beste min zombaiten sendotzeko: haboroenean, zain-giltz bat erhiekin (atzeekin) tinkatüz, zapatüz. **Eskalantza** minaren sendotzeko, ükarai (eskumutur) aldetik besoko bi ezür-mütürren artean zapatzen badüzü (J. Casenave-k egiten deit eta min egiten) igaranarazten düz. Güne hortan min egin deizüt, bai hola zapatzez dütüzü eskalantzak sendotzen. Badakizü zer diren eskalantzak: züntüzü-rruko min hori delarik, irestea neke egiten düana.

**Bürüko mina** düzularik, eri batekin, bi begien artean südürraren alde gaine hortan, eri batekin ontsa zapatzen düzü, bilgüne horren tinkatzeak mina arintzen deizü. Besterik ere badüzü, baliman, bena horik ditit entzün eta andere xahar harek ikusi. Aita gureak eta ama gureak holako bazakizüen, bena aita gazterik galdü nizün eta amak belarrak nahiago. Izan behar dizü Eüskal Herriko aüzo herrietan holakorik baden, eta erakusten diküzü - Xinako orratz-txista horik üdüriko - jakitatea izan dela lehen, edo bederen gure aitzinekoek, gük beno hobeki, Asiatarren minberagünean ezagützen zütüela, nahiz ez züen orratzik erabilten, nik dakidalarik, bena esküa, eriak baizik ez zerbützatzen, güne heen tinkatzeke.

Heltübada, zapatze horiek, min berri eta labürra egitez, korpütza inganazten dizüe, eta beste min zaharrari büürüzagitzen: hala egiten dizüe erizainek txistatü behar gütüelarik eta eriak sendi ez dezan, alde gainean joiten. Halerikere zapatzeak eragin bat badüala uste dit, güne edo larrü-lekü

horik ez beitirade zoin nahi, bena zain-giltz eta zain-bilgüne (Bai oraiko jakintsüenen murduillan "ganglion nerveux" ta "plexus")

## 2. Lasaldi zaharrak

Ez dizü uste üken behar, lehen, jenteek ez zakiela pausatzen, deskantzatzen; ez zizüen gure ber nekea, gure ber eñhe eta akidüra, esküz egiten beitzütüen beren lan gehienak giharre ta ezür giltzak zitizüen senditzen; eta gogoia beltz züelarik ez züzün sos eta aberastarzüenen gütizia gatik bena egünoraz arto janenko düta, astean behin ogi, hilabetean behin aragi? Hori züzün hirur jenteetarik bigaren arrenküra.

Ez da ogirik  
neke gabarik

ziozuen zaharrek eta korpitzaren pausatzen bazakizüen eta orano moda zaharriala badakizüe basa bazter horietan nola egin. Zühaurk ikusi dütükezü, baliman?

### 2.a. Hatsaldiak (arnasaldiak)

Ez dizü izigarri jakintsü izan behar, ezagützeko norbait "leher eginik" edo "arrenküra" delarik, hasperenak egiten dütüala eta ordüan hatsa lüze hartzen eta lüze hüsten düala eta hatsartzea (arnasartzea) baraxten zaiola. Hortakoz, beti entzün dit, zerbait gaitz egin beno lehen, zerbait bürüarentako edo beso-zankoentako ürri dena hatsa lüze hartü behar dela ahal bezainbeste aide, erraieran, sar dadin. Saldoan lan egiten zelarik ere eta orok batetan tiratü, bulkatü, jo zerbait, hatsa ontsa hartzen zizüen eta hatsbeherapenean indarka hura egiten. Egür hausten, arrailtzen düzularik ihork irakatsi gabe bardin egiten düzü.

Orano ere entzützen düzü jente nekatüari erraiten "hatsar ezazü" hatsa beita, ustegabea, ikasi gabe eta hobeki ikasi ondoan korpitza ontsa ibilarazten düana, berak behar düan oxijeno aski emanaz, nahiz bürüari bürü-lanetan, nahiz giharrei eskü-zanko lanetan.

Hatsaren eskolatzen mendiak irakasten dizü: behar den bezala ez badüzü hatsartzen berala hatsalbotzen zira eta eküratzen. Gero bakotzak ezagütü behar dizü bere hatsaren heina, jodüra, hats lüze hori ere noiz egin behar den ere ikasi. Ikusten düzü kirol horietan ere bortxatzenegi diren gizonak hatsa galtzen düela engoxatzen direla ta lürrealia erorten, odola eta aidea ez beitziaie bürüalartino aski heltzen.

Orai kiroletan irakasten diezü hatsartzen, bena lehen pelota jokü horiez kanpo ez zizüen jokü hanitxen beharrik, egünorozko lanetan ikasten zizüen hatsa nola har eta noiz hatsaldiak egin. Orai, lanak geroago eta haboroago bekani-kaz egiten beitirade, üsü ikusten ditit, kirol egiten ez düen gazte horik, hatsa galdürrik berala hatsalbotzen, hoinez ibiltetra "bortxatu" direlarik, esküz lan baten egitera behartürrik direlarik, mekanikak hausten zeitzaielarik.

### 2.b. Etzanaldiak

Udan beita, gure basa bazterretan, orano eskülan handienik egiten - oro ezin beita mekanikaz egin - ordüan, gizonak ikusten dütüzü bazkal eta etzatera joaiten. Bata zimentean etzanen düzü, bestea zur zoladüra batetan, eta holakoa süpazterreko züzülüan (zur alkian). Hor lehenik ageri düzü ez düela etzangia marddoa, goxoa, bilatzen ez eta lo egitea

beti. Egia erran, zuk ere ontsa badakizü, etxeko "ile-ohean" beno hobeki, gizonak artzain oletako zurrezko "atzean" pausatzen zütüzün; bizkarrantako ere hobe düzü eta hori düzü orano indarka zombaitetan, gure ofizialeek (hargin, eta arotz, eta maiastürü) minberenik düen korpitz günea bai, laborariek bezainbeste bortxatzen beitu. Ordüan etzate horrek lehenik **bizkarrari** hon egiten diozü. Gero erran gabea, etzanik egoitez bigerren lasaldia **giharrek** dizüe hartzen eta **ezür giltzek** xütik egoiteak nekaxetan beittütü.

Etzate eta etzanaldi horiek egiten diren honki handiena **odolaren kurritzeari** düzü zeren hola etzanik den jenteari odola bürüala aisago jiten ziozü odolak sabeleala joaiteko mengoa düalarik, etzanaz, nibel batetan bezala, partitzen düzü; horrek ez dizü prefosta sabelaren lana txipitzenegi ez ekürarazten, non ez den oren bat edo bigez lorik egiten.

So egiten baderezü hola etzaten diren jentear gehienetan gizonak - ikusten düzü beren lo külüska ez dela lüze - oren erdi - eta denbora hartan lo handirik ez düela egiten. Bazkal lo egileak badütüzü bena horiek ez dizüe laneala, kanporat joan beharrik, badakit emazte zombaitetik ohidüra hori badüela, bena ikusten düzü nolako zorro handiak eta azkenean osagarri gaistoa düen.

Halerik ere, orai lasaldietan, moda berrikotan egiten ez dena ikusten diezü egiten, erran nahi beita zankoak plegaxetan dütüela - bata edo biak - bena sekülan amaren sabelean hümeak dütüan bezala. Ez dakit züzülüak labürregi direlakoz den hala agitzen. Beren etzanik egoiteko gisan, züzülüan pürü, bizkarraen gainen jarteko ohidüra badizüe eta beheraxago erran dügün bezala bizkarraren hon baizik ez düzü. Lüfazegi etzanik egoiten badira eta loak lüfazegi tinkatzen, diozuen gero, ez direla ontsa, barnea nahasirik, eta ordüan hats lüze baten egiteko, ihork irakasten ez deikün aharrasi handia egiten dizüe, korpitzaren lasaitzeko.

Zombaitetik belarrean lo egiten düela erraiten dizüe, bena ikusi ditzüt sabaietan lo eta ordüan ez dütüzü belar monto handian etzaten, bena beren gisako belar bizkarpeko bat egiten dizüe, eta sabai zur-zoladüarren gainen pausatzen. Berrogeitahamar urteez goitiko gizonen artean ikusten dit hola egiten, ez dakit gazteek etzanaldi horien egiten ikasiko düenez.

### 2.c. Hitzen eta müsiken lasaldiak

Lehenago zaiñen eztitzeko erdi-kantatzen ziküzüen txipi ginelarik, holako melopea errepikatü eli bat:

Nina buba  
lotzeko mina  
jin dakizüla!  
nina buba  
lotzeko minak  
har zitzala.

Uste dit, sonü horrek, hitzen entzüteak, amaren botzak hanitz egiten düela haurren zaiñen eztitzeko haurrak aisa zaintsü (nervioso) beitura; gero errepikapenarekin laister lokartzen zira. Prefosta orai irratiak badütüzü bena jente handitan eragina balin badüe ez dit uste haurrer deus ere egiten düenik, amaren botza, amaren mintzoa bezalakorik ez düzü niniarentako.

Haurra non ez den zaintsüegi, errepikapen ezti eta bardin batek zerbait egiten ahal diozü eta behar likezü ordüari



baten kixki-kaxkari kostumatü. Egia düzü bihotzaren jödüra jarraikitzen badü ordülariak lo egiten ta lasaitzen lagüntzen düala, franko.

Aitzineko zaharrek, bereziki Grekatarrek, hori deitzen zizüen **logos** gehitüer bürüz ere, holaxe ikusten zizüen hitzen poterea.

## ANALISIA

**Zaingiltzeen tinkatzea** edo digitipunktura, ez da euskaldunen jakituri bereizia, gutti edo asko Europa guztian hedatua dena baizik; guretzat jakingarria dena, da bere fundazio mitoa erakusten baitu garbiki oinaze berri batek bestea galeraz lezakeala. Zenbateraino ez dakit haginenzat, baina buruko min txipientzat frogatu egin dut arintzen, ezitzen duela galerazten ez badu ere.

Hauts beroarena anekdotan agertzen bada ere, ez dut aurkitu Anton Erkoreka-ren alderantziz, orainarte, teknika moduan, baina erabilera horren oihartzuna dugu Zuberoan

## Hatsaldiak edo arnasaldiak

Horiek batzutan ikasi gabe eta halabeharrez asmatzen dira, berriemaileak hasperrenaren, aharrausiaren eta arnas luzearen kasuak aipatzen dituelarik, berriemaileak dio lehen lanean edota ohiturazko jokuetan ikasten zena, orain kirolatan erakatsi behar dela, guztien aurretik, kiroltzaille on baten egiteko.

## Etzanaldiak

Euskaldun zaharrak gogorrea etzaten direla dio J. Casenave-k, baina ez oraingo lasaialdietan luze-luzean, ez eta humontzian humea tolestua den bezala ere, baina belauak apur bat tolestuta, agian, belauak giltzarentzat ez baitakar gogortzerik. Belarrean lo egitearen nolakotasuna garbiki azaltzen digu, ez baita baserriar zaharra belar malguan etzaten, baina belarrez egindako koltxoi mehean.

## Hitzen eta musiken indarrak

Hitzek eta musikek ninietan indar baldin badute norbaiten lasaitzeko ta lokartzeko berdin.

## ONDORIOAK

Joanes Casenave-k aipatzen dituen erabilkak, batzu galtzekotan daude nola digitipunktura, beste batzu adinekoek baizik ez dituzte ezagutzen; jakingarria dena ezagutzen dituzten apurrek beren jatorri mitikoaz zerbait dakitela baina askok ohargabeen praktikak dituzte min eta nekadura guztientzat lasaialdiak, baserriko seme direnean. Gure berriemaile ikasia den ezkerro geuk egin behar genukean analisisa, gauzeen kondatzean egiten du, erakutsiz nola mendian bizitzeak erakasten duen, arnasaren, etzanaldien bertuteak erabiltzen. Nik gaineratu dudak zer bakarra da digitipunkturaren fundazio mitoa, hautsberoak aipatzen dela - eta esaleak ez duela lotzen, sendakuntza erabilka zahar batekin.

Sailka genetzake praktikak bi motetan, batean benetan lasaitzen da bizkarra, odolaren kurrutzea eta abar, bestean oinazea ahaztu egiten da hitzen, musiken edo beste dolore

baten bideez, hala nola digitipunkturaren kasuan. Gure herri-sendakuntzan ordea ez da kimikagai eztingarrik erabiltzen, eta sendabelar, hotz-bero teknika bakunez kanpo - izan badira ere - galdu egin dira drogak.

## Euskaldunak eta do-in-a

Asiatik datoz gaurko sendakuntza eztiaren berritasunak baina hain berri ote dira eta uste gabeen gure euskaldun zaharrak ez ote zebiltzan Do-in egiten? Bai ote ta zer da Do-in hori? Badu gure arbasoen erabilkekin zer ikusia bi puntutan, lehenik min-oiñazeen galeraztea bilatzen baitu eta besteetik, batzutan, leku minberak, gorputzeko minberaguneak atzeekin zapaltzen, trinkatzen baititu; bestalde darabiltza gure herritarrek ezagutzen ez dituzten masaia motak, hala nola Indietako olio-masaia, Ayurveda sendakuntzan egiten direnak.

Gure aintzinakoen sendaketa erabilke ez dute kontzeptu argitasun berdina: geurean bakarrik fundatzeko mitua da agertzen alegia Basajaunarena, eta edozeinek erabil dezakeala teknika. Txinoek, ordea, akupunkturarako diren meridianok eta guneak baliatu behar direla diote hortik dabilan energia "Do-in" delakoa "jatorrizko hatsaren ondoko" delako. Hindutarrek, txinatarrei hartuta, diote gure barruan dabilan "prâna"ren kurrutzea erretzen, gidatzen dutela eriekin igurtzitze eta atze trinkatze horiek.

Do-in horren Europara igarotzearekin, "gure jakintzazko" argibide bat eman nahi ukan zaio, esanaz biologiako oxidaketa guztien kalitatez katalisatzaile ibilkorra dela "prâna" eta batzutan ere energia horri "ozono tripleta" esaten zaio. Euskaldunek ez dute holako esplikaziorik ematen, diote, trinkatzearekin min egiten bada, beste mina ahaztuerazten dela edo lekuz aldarazten dela kausa mina eztituz.

Do-in hori, naski, nasaiki iruzkindu dute Ekialdeko sendagintza idazleek eta erlijio idazkiek; beraien sistemetan onartuak eta oinarrizko diren ideiekin bat dator, eta giza gorputzaz daukaten eskeman sartzen. Do-in horrek edozein dolore arrunt senda edo ezti lezake, bakarrik oiñazeak jarrai baleza, sendagile bat ikusi ta beste sendabide bat bilatu behar liteke, min hori gaixotasun handiagorearen señailea bai liteke.

Gero, **gaur behintzat**, euskaldun erabilka ez da Ekialdeko erabilkekin bezala, mistikarako, majiarako urratsa, baina, agian Europa guztian aintziña zabaldua zen jakituri baten kondarra dugu, "mirariz" beste lekukotasunik aurki arte.

Hindutarren artean, beste ikuspegi bat dago, euskaldunen ohituretan aurkitzen ez duguna, alegia, ixurki baten, gantz baten, olio baten erabilerarik ez baita batere aipatzen, ezen Grezian bezala, Indietan belar sapa, olio ta holakoak, gorputzeko ixurkiekin erlazioatuak daude, alegia kanpoko "yoga"k, barruko "dosa" hobetzen, sendatzen duela. Euskal Herrian holako iharduna urak dauka, eta beste leku batean ikusten dugu.

## 1.5. ELKARRIZKETA III. Laxoaldiak, lasaialdi. Berriak.

Berriemaile honek eskaintzen dizkigun **lasaialdiek** ez dute zuzenki **Yoga**-rekin ikustekorik; alde batetik ez baititu haren gorputz ezarrerak eta bestetik xede desberdinak dituelako. Gure euskaldunaren lasaialdiek, ez dute zuzenki jotzen



mistika egoera batera iristea, ez eta hitz sakratu bat berresanaz potere batzuen agerraraztea hala nola telekinesi, telepatia, aztiasmo eta zentzuz-kanpoko ezagumenak lortzea eta holako (Yoga zer den ikusteko, jakiteko euskaldun-begiz ikusita, Maddi Pelot, biarritzarsak idatzitako *Hinduismoa* liburua izango duzue). Gertatzen dena da European Yoga, bakarrik gimnasia moduan hartua dela, gehienetan, gero sinesteraino joaiten direnak gutxiago dira, ta hor ere **Guru** edo benetako maisu baten erakaspena gabe, arrixkutsua legoke.

Jakintza hau, gure berriemaileak ez zuen etxean ikasi, belarren jakintza bezala, berak arnasari "hats-hartzeari" ematen dion axolak Grezia zaharreko jakitatearekin lotzen du; bai Grezian, arima eder baten izateko kirola egin, arnasa ondo hartu behar zen - indoeuropar hizkuntzetan gogoak eta ari-mak zerikusi haundia du arnas hartzearekin etimonak salatzen digun lez **spiritus/inspiratio/respiratio, anima, anemos** eta holakoak - ta frantsesek azken hatsa botatzen dutelarik ez al dute esaten "rendre l'âme". Geroago zaio buruari garrantzia emango, lehenik birika "gibel-errai" zen arimaren lekua nonbait eta bihotza gogoarena: hor nonbait arrabots, ta zarata egiten dituzten organuak gelditzen direnean hiltzea salatzen dutelako?

Bai, etzaten da lasaialdietan : nork ez du sinistuko loaren esperentzia orokorraz, onuragarria dela; bestelan ere, etzate horrek barneko likidoen oreka berjartzen du, gorputz zati guztiak hobeki odolez eta oxigenoz hornitzen dituelarik. Gero arnasaren ondo hartzeak, eta berriemaileak ematen dituen ariketak, jakingarriak dira, sabelsapaian eragin haundia dutelako eta horrek nerbio ta plexus-etan eragipenak.

Giharren deskantsurako ematen diren aginduak "manuak", 1912.an Coué apotekari ospetsuak asmatutako autosujestio edo beraginduzkoen antzekoak dira; harek ordea, beharbada urrutiegi zeraman ariketa hori, "ez naiz eri" esatea ez baita beti aski, gaixotasun haundietan sendotzeko; bai badakigu, beren nahikundez eritzen, gaixotzen direla jende batzu eta karikaturaraino eraman gabe metodu hori, beraginduaren irakasbideak, moralaren galtzearenak bezainbeste indar izan dezakeala; orain badakigu zeinen laisterrago sendatzen diren morala duten batzu eta nola irautearekin - bitartean - sendagailu berriak aurki ditezken moraladunari arrazoi emanaz.

Gure berriemailearen kasuan ez da ariketa egilea ere, ez du sendatu beharrik eta uste dugu gogoia zerbaitetan bermatzea beste gauza asko ahaztu egiteko, baliagarria dela. Geure herritarraren irakasbide berria, berak dionez, gure euskal munduari egokitua da, "kanpotik bada odeia, hemengo da euria" zion Txomin zuberotarrak eta irakasbide horrek, ariketa horiek, J.H. Schultz alemanarenarekin zerbait egite daukate, izatekotan. Gizon horrek 1932.an urtean argitaratu zuen erabiltzen zituen ariketen irakasbidea liburu batean "*Das autogene training*" izenekoa berri-emaileak gogoratzen dit, Espanian kirolen eraginei buruz, Caisedo-k liburua idatzi duela.

J.H. Schultzen irakasbidean sartuegi gabe, ondoko lasaialdietan eta euskal irakasbidean dauden ariketa batzu ezagutuko dituzue. Hona bere buruari, beraginduz hor ere, zer dion ariketa egileak:

- Baketsua nago,
- Nire beso zangoak astunak dira, laxo uzten ditut.

- Nire beso-zangoak beroak dira
- Logale nago, izugarritan logura.

Gero ikusiko duzue, arnas hartzeak Joanes euskaldunaren irakasbidean beste garrantzia dauka, Schultz-enean ez daukana. Hortan gelditzen da gure berri-emailea, edo ez dituelako jarraitzen dituen aztikeriak ikasi edo jakinaren gainean izanki baztertu dituelako. Alemanaren irakasbidean bada-gorputzaren edo pertsonaren bikuntze sinestea: Naski nori ez zaio, **lotan**, gertatu bere burua ikustea kanpotik, bi jende balitz gisa, baina hori **esnatuta, iratzaririk** gertatzea da Schultzen helburua, azti asma, bere ariketak bere astro-gorputza beste gorputzetik ateratzeko eta ikustezinak eginik besteentzat, naski, leku batetik bestera kurritzea.

Gure berriemaileak ez du halakorik nahi, eta irakasleak baldin baditu ere lasaialdiak darabiltza osasunduekin edota gutxi eri direnekin uste baitu sendakuntza dela, aldeztirik erabiltzen diren bizi moldeak. Jakina gaurko bizitzak erasotzen gaitu bortizki, eta lasaialdiak, kasu horiei erantzuteko, bihurtzeko, ihardokitzeko egindako ariketak litezke.

Lasaialdi erakasle horrek Zuberoan lan dago, taldetxoak ditu, dohainik horiek ekiteko, beraz, bere xedea gure kulturari egokitua dago gorputzari lasaialdia eman nahi dio, nerbio sistemari, noski ere; gogoaren lasaialdia gorputzaren ongi izatetik etortzen da, ez lillura bat kausitu delako; ez da ibai esoterikoetan gandi igeri joaiten, ez baita gure europar kultura korrontetik ateratu nahi...ezen bere sinestea, bere bizimoldea, bere heziketa batek holako Ekialde-ur batetan sartzeak, itotzera eroango luke. (Hori ederki ikusten dugu gertatzen, kulturaz europartzen jarraitzen dugun Afrikarekin gertatzen)

Biderditan egonaz lasaialdien "mistika korrontea" desbedeinkatzen dugula? Hori bai, gure kulturekin iturriak agortzen ez baditugu zergatik ez. Ez al da hori berdin gertatu XIX. mende ta XX.an, dotriña Komunio, Jaunhartze izateko ordez, Moral heziketa ikaste bihurtu delarik, alegia aintziñako inimizioaren lekua hartuz. Ez al da berdin gertatu antzerkiarekin: gaur iñork ez lioke ogenik, errurik jaurtikiko antzerkiari trajeriari "Aker hiltze" bat ez delako eta pastoralari "Sainduen bizitza" ez delako. Hala doa giza-jakintza, itxuraldatuz, eta Ekialdeko misteriorik ez baldin bada gure berriemailearen irakasbidean, hanbat hobe, kultura ezin ditekkelako izan desgairai, desarau eta desegokia bakarrik. Beraz zeuok ikusiko duzue zenbateraino gure sendatzaileak, kanpotik etorritako irakasbideak gure mundura egokitzen, arautzen, gure garaiko egiten jakin duen.

### 3. Moda berriko lasaldiak

Beste gaüza badüzü zaiñen ezititzeko, kanpoan, erabilka berriak ikasi nitizün, hogeï urteetan. Erran behar dizü zera lasaldi horik ez dütüzü eritarzünentako, bena jentea ontsa izan dadin, bere hokian izan dadin. Jentea bere txestüan, bere honean, bere hokian delarik oro hobeki joaiten dütüzü eta hortakotz dilit erabilka horik egiten, düala hogeitahamar urte beno haboro, hasi nintzalarik ez züzün modan eta düala hogeï urte Züberoan lehena izan nüzü. Hiritan, prefosta, denetan ari dütüzü lasaldi egiten, bena uste dit hiri horietan

beharrüneak handiago direla, jentea heltübada zaiñak aidea-nago bizi dela, bena kartiel huntan ere "stress"en mentea hasi dützü. Jakina hiritan gük beno hobeki sos egiten dakizüe eta hori dizüe helbürüa, jenteen arrenküratik bizitzea.

(Entzun dit lasaldi lagünarteak edo taldeak sortü dütüzü-la)

Bai artetarik, bena jarraikian egiteko ez dit ahal, badit hortik kanpo - arimazain nizanez zortzi parropi-en lana, eta alfabetatze lana, eta idaztea.Irakasten dit besteek irakats dezaen.

(Zure taldeetan, behin-behineko ikasle horietan laboraririk, eüskaldünik badüzüia?)

Bai gainti orotarik, ofizio orotarik, ikasle-irakasle, gazte-adinakoak, laborari-ofizialeak ene erabilka horietara jiten zitzazü.

Haurrak ere hartzen ditit hameka urtetarik goiti, zeren besteek, gazteagoek, ez beitüe ontsa entelegatzen, ülertzen; horren egiteko behar dizü pürü bere zentzüa edüki, entelegü franko ere ahalaz; gero iraüpena ta nahiküntea jinen dütüzü jarraiki behar badü, lehen ürratsa dütü handiena.

Badütüzü ontsa ta sano direnak, eri ta flakü daudenak, pausatürük edo akitürük, horik bai, gero ez dit uste zainetarik ere (kirio gaitzdu) handiak jiten diren. Zerentako ez? Horiek gogoan hartürük dizüe eta ziozüe, beren bürüak ez dütüela besteek bezala ikusten, ez direla besteak üdüri eta hortan egoiten dütüzü ez dela deus ere egitekorik. Nork hori sine-tsarazi deien? Ez dakit. Ala berak? Beren arrazuz ala zerbait entzünik irakurririk? Behar likezüe hobeki elestatü, harapata-ka erremedio zombait emaiteko leküan.

(Bedeziek, sendagileek ützen dütüelarik, sendagintza ezti horietan hatzamaiten ahal düea zerbait eztingarri?)

Erremedioz ezin sendotzen direnak, zombait aldiz hobetzen ahal dütüzü elestattez, heekin mintzatüz; bena beretarik ez dütüzü gure gana jinen norbaitek ez balin badütü lagüntzen ez ditzügü ikusten.

Badakit ene lasaldi horietarat zombait jin zaiztadala, alabadere eta itsuski gaixki zirenak eta hilabete bazizüen bizitzeko ganoak galdürük, lanak et'oro ützirik.

Gero ezin igitzen, nekez xütitzen, begi üngürüak beltz-beltzak, ez zainhil bena gaixkiago gogogabetürük. Holakoak üken ditit eta erran nezakezü sendorik joan direla depresione hegian zirenak. Orano herenegün Bidarterik jinik neskatila bat banizün eta neskatila hau üsüska jiten zitazü ikustera ene erabilkak egitez sendotürük izan beita. Aldi oroz diozü "eta zer egiten ahal düt zuretako" eta inardesten diot" gaixoa ez dit deuseren beharrik". Erraiteko zer esker handia düan sendorik beita.

Badit beste hanitx holako, bena ez ditit nik sendotzen, **berek dizüe beren gain hartzen;** erabilka hori bereentako dizüe erabilten, eta etxen nahü düelarik.

(Eta zer dira zure erabilka horik? Nontik horra dira?)

Egun hanitx behar ginikezü ororen argitzeko, bena azkenean nola hatsaldiz, etzanaldiz giharreak eta jüntürak pausatzen, lasatzen ahal dütügün, dela niokezü.

Erabilka osoa, bost astez jarraikian, eta astean behin egin zenezakezü etxen. Orai tipiltüko dügün ikasbide hori, ene gisala, hebenko jenteen bizi eta pentsa moldeala, jenteen heineala ezarri dit. Nihaurk düala 36. urte ikasi nizün eta

Züberoala ützüil-huilantzean, düala hogeü urte, hebenkotü nizün, ahalik eta arrixkürük gabe, min hartü gabe eüskaldünek, züberotarrek zerbütxa ditzen, erabilka horik. Eta dakizün bezala hebengaintiko bizizaleak ez dütüzü hiri handietako heineala heltü, ez hobean ez gaizkian.

### Korpitza nola jar

Gure zaharren gisa bizkarraren gainean etzanik, bai ahoz gora, bena zankoak lüze-lüzea, eta laxo, gero besoak halahala behera bürüz eta eskübizkarraz lürra hunkitzen; korpitza oro laxo.

### Hatsa nola har

Norbaitek kasü egiten balin badü eta bere hatsari bürüz gogobiltzen delarik, hatsartzea baraxten ziozü, zainak ezitzen ziotzü eta berak ikus lezakezü, ezagüt lirozü hatsartzearen jodüra kanbiatürük düala, eta hori hatsa **bera ibiltzen** ützi.

Gero badütüzü gühaurk **zaintzen eta manatzen** dütügünak eta horien artean bi hatsaldi süberte irakasten ditit bata **laukoa** edo laukia, bestea **batetik biala** edo **hirukoa** deitzen ditit.

Lauki edo lauko hatsa, izarian egin behar da, jodüra hunekin

- Zure gibelerraiak hüsten (birikak husten)
- Lau ttakaz betatzen
- Lau ttakaz aidez beterik eradükitzen
- Lau ttakaz hüsten.

Hori bostpasei aldiz egiten balin badüzü, hor ere hortarik landa, erabilka ontsa eginik, beren hats-izaria edo jodüra alitü dela badakizü.

Hirukoaren egiteko egitüra bardina düzü

- gibelerraiak hüsten
- hirur ttakaz betatzen
- hirur ttakaz etxekitzen
- gero sei aldiz hüsten

Beti behar ginikezü hatsa hola hartü, kabaleek, basa ihi-zeek hola dizüe hartzen eta haurrek txipi direlarik ere hola dizüe egiten... badakizü heek, ütsüka, hatsa nola hartü behar den ezagützen dizüe, eta gük alde orotarik, gainti orotarik galdü dizügü, gazterik jorik beikirade enpatxüz: aitetamen presa, heen ustekeriak, eskolako ekürü hura, jarririk egoitea, besteen axola edo lotsa, oraiko txostakak, joküak, lana eta gizartea gero.

So'izü aitamek lahapoka, lauhazka ibiltea debetatzen dizüe, areta hola ibili banintz gazte denboran zombait aldiz ez nikezü orai düdan bizkar erreinetako minik. Horiek oroek haurrari hatsaren hartzeko berezko jakitatea galerazten diezü.

Nik, emeki emeki galtatzen diet ene taldetto horietako jenteer egin dezaen bostpasei aldiz egünean hatsartze erabilka hori, eta üsüan besterik deusere ez. Hirukoak, laukoak beno pausatzenago dizü ene üdüriz. Ezagützen ditit bai hatsaren hartzeko beste erabilkak bena dioet ez dedala holarik erakasten, gaitzegi beillizateke, eta agian ere arrixkü sobera beita heien erabiltean.

Ez diet irakasten besterik, ene erabilka horiek jadanik zaiñak ezitzen ditzüe horiek aski eta gogoia hobeki erabilten

dizüe geroala, hon egiten beitele hatsaldi horiekin oxijenoa hobeki sartzen beita gibelerraietara eta odolaren gainti heltzen bürüineala, hola pentsamentüaren hon düzü; gero odolaren beste lanentako lagüngarri düzü, beroarazten zütü eta osagarriaren altetik ikusten düzü korpitza hobeki bühürtzen dela, lasaldi erabilka horiek egiten direlarik.

### Nola korpitza lasa

Zuri entelegarazten deizüdan bezala egiten dit ene ikasleer, bena azkenean erabilkan, hatsaldiak eta etzanaldi-lasaldiak ber denboran eginen ditizügü, üsüan. Egia düzü, etzan gabe eta zaudeen lekü hortan hatsaldiak egin zenetzakezüla, bena lasaldiaren, aldi hontan etzanik izan behar düzü.

Bigerren aritze edo ariketa hontan, zure gogoa zühaurtan biltzen düzü (concentratio) eta hatsaldia hasten düzülarik, zure giltzer eta giharrier manatzen (agintzen) deiezü, hoin zoletarik hasiz eta bürüala goiti egitez. Zerentako hola petik gora? Zeren eta pentsatzen beitätü aisago, errexago dela peko horien manatzea, ez beitera horik hola akitzen, nekatzen, aldiz bürü alteko horik, begi, beharri, aho akitzenago beitirade gaitzago delarik horien laxatzea. Gero badakizügü jenteetan eta kabaleetan bürü alde hori dela minberena (sentikorrena) ere.

Pekoak eginik direlarik, beraz, aisago düzü gaiñeko horien laxatzea. Hori batetik, bena gero hasten gütüzü **ezkerreko aldetik esküineala**; hor ere arrazu bat badit bena lla-bürpenez dioket: uste dit badügüla gütan indar bat eta hori dena elektrikindarra üdüri, bena ez bardin, eta badelarik ezezkoa (-) eta baiezkoa (+) ezkerretik esküineala pikoa (korrontea) igaraiten düzü.

Gero erraiten diet ere **aitzineko aldea eta gibealekoa** (aurrealdea ta atzekaldea) bereizi behar direla, aitzinetik hasiz -aitzine hau beita korpitzean minberena - eta gero zailena baratzen düzü egiteko, **bürünaren laxatzea**.

Hau düzü hatsa hartzen düzülarik ikusi behar düzü asmaütü behar düzü zure gogoan, bürünak bürezür osoa betatzen düala eta hats goratzen zirelarik bürüna hasten dela loditzen, eta hats beheapenean, berriz hertzen.

Ikasle oroen arabera segürra pausatzen, lasaitzen dizü odola, ber denboran, hobeki kurritzen düzü agitzen dela ere horrekin bürüko min bat bertan igaranaraztea.

Gero hasten gütüzü gure hatsartzeko **hatspideen eta gibellerraien** (biriken) pausatzen eta berala nabaritzen dizügü egiten direla hütsik direlarik. Hala batetik besteala pausa ditian manatzen deiegü.

Beste ürrats bat gure ikasbidean düzü korpitzaren pezüaz ohartzea. Borogatü behar dizügü gure korpitza zolñen pezü den, xütik gaudelarik, lanean ari girelarik ez dizügü senditzen lürrak beregana erakartzen gütüala.

Pausüan girelarik gure **pezü** hortaz ohartzen gütüzü, senditzen dizügü: hon düzü gure korpitza ezagüt dezagün, gure korpitza oro nola pezü den eta nola lürrarekin bat egiten düan... erakarrik beita.

**Bihotza...**Beha egoiten gitozü jakiteko nola joiten düan bularrean, lepoan, zaiñek nola, eta azken horiek korpitzeko güne güzitan... bai odolzain igaranga orotan.

Artean jenteak ez dütüzü igitzen, ixilik egoiten eta hola bihotza boroga dezaen beren isiltarzüna behar dizüe bena

kanpokoaz ez dizüe axolik, non ez den handiegi. Erran dizügü, berriki, nola ameeke erdi-kantatüz haurrak loarazten zütüen, uste dit halerikere, mintzoak (abotsak) badüala ahal handia eta Aitzinateko Grekotarrek deitzen zizüen **Logos**; bazakizüen bazüala potere handia eta nik, ordüan irakasle gisa nizalarik, ene botzarekin erabilkaren egiten lagüntzen ditit, bena berek behar dizüe beren korpitzari manatü; gero berak direlarik ziozüe berak (bakarrik) daudelarik ezteela hola, ene mintzoa entzütan düelarik hobeki egiten düela. Ez nüzü beti haiekin izaten ahal.

Gero ezagütze hau egiten dizügü nola bihotzak korpitzari manatzen düan, odola igorten - eman dezagün esküineko esküala memento hortan, **berotarzün** bat nabaritzen dizüe eskü hortan. Hori ere irakasten diet beren bürüala erraiten

- ezteki nizala
- pausatürik nizala
- ene hatsa eme dela

Gogo-sendatze batetan bezala düzü, gero:

- pezü niz
- ene bürüa pezü da
- ene korpitza oro pezü da
- bero niz
- ene esküa, ene zankoa, ene hoina, ene korpitza
- denetan bero niz.

Eta horik oro senditü, borogatü behar ditizü. Erabilka osoa lüzaxko düzü, hoge minüta iraüten beitätü - irakasten diet labürrago egin dezaketela.

### Beste erabilka molde bat

Beste gisaz egin zeniro, ari zintake: hatsa hartzen düzülarik, zure besoak ikusten düzü, borogatzen düzü, gero hatsa hüsten düzülarik, beheapenean, zure eskü horrek lürra nola hunkitzen düan, eta besainkoak, edo soiñak (sorbaldak) borogatzen düzü; berriz hatsa hartzen ta manatzen deiozü zure besoari ezti dadin, ema dadin, edo pausa dadin; gero beste korpitz- güneekin oroekin bardin; gero harrigarri dena, jente sanoek korpitz ta gogoaren pausatzea ezagützen dizüe berala eta eri direnak horrez gain, sendotzen lagüntzen.

(Sonürik, kantorerik erabil düzüa?)

Ez dit müsikarik zerbützatzen; inganiorik gabe ari gütüzü eta hein hortara baiko kanpoko herotsek ere, lasatzen pausatzen lagüntzen gitizüe. Ikusten düelarik beren korpitz-gogoen jabe direla kanpoko burrunbek ez ditizüe hunkitzen.

### Minen eztitzeko ta igaranarazteko

Zühaurk, zük egin zenezakezü hona nola: ezar dezagün bularraren pean eta sabelaren erditan diren zaingiltz horiek oropilatzen direla, zük hatsa hartzen düzülarik zük düzün indarrari manatzen deiozü, güne horietan jar dadin hatsartzean eta hüstean; hori egiten düzü bi edo hirur aldiz eta gero berriz manatzen zure indar horri heda dadin orotara hats hüstean hatsbeheapenean eta mina arintzen deizü, hon egiten deizü.

Eman dezagün min düzüla bizkarrean, bürüan, züntzürrean esküan edo zanko bat hautserik eta holako, arra, hatsa hartzen düzü, indar hori holako leküala joan dadin, zük min düzün güneala, ordüan mina eztitzen zaizü, gero jenteak harriturik dütüzü, behin jeikitzen direlarik



"bena ez dizügü haboro minik"

"eta zer da hau!"

Berek dizüe beren indarrak egin, nik segürraz lagüntzen ditit hortarako eta gero berek dizüe kausitzen.

Gero holako erabilketarik landa - sano ala eri izanik - beren korpitza beste gisaz senditzen dizüe, ezagützenago dizüe, kasü egiten diozüe eta ohartzen dirade korpitz-gogoak aitzinetik beno pausatürikago direla, bai lasaitürik han berean, bena gero biharamenean eta ondoko egünetan ere. Egia düzü, mina hatsarrean eritarzünaren hel deia dela eta beharrezkoa, bena gero auherretan (alferretan) min edükitzea korpitz-gogoen behargabekoa düzü.

Agitü zitazü hola norbait jinik, igaraitean, behin hilabete zonbait geroago haren honkia borogutzen eta gozutzen züana...delako lasaldiaarena.

Gero lasaldietan, ikasleak ixilik egoiteko beste arrazu bat badüzü, zeren eta pausaldiak ez balin badü hogeï, hogeita bost minüta baizik iraüten, xehetarzünen emaiteko, oren erdi eder bat kontatü behar beitüzü. Irakasten diet, bena berek etxen egin dezaen.

Agitü zitazü jiten zaitadala familia parte bat aita, ama eta bi alaba gehienak, hamasei, hamazazpi urteetakoak... Jiten zitzazü horik eta zerentako? Amak neke handi bat beitüzan, emazte harek üken zizün amagiharreba eriaeren artatzeko, zaintzeko lana, bestalde laur haurrena bazüalarik. Alabadere akitü züzün: hartarako zaiñetara eman ziozün. Jin züzün bere senarrarekin eta senarrak bere gain ez zizün bere zaiñentako holako beharrik, eta üdüri bera pausüan zela. Hantik landa, eta emazteak ikasia ikusirik, behin bere eremü zolan, erre-kondo batetan, haltz egoixten ari züzün, trenkatzeko mekanika esküan ikusten dizü haltza gaineala erorten zaiola. Mekanika urtikitzen dizü. Haltza bularreala jiten ziozü, izigarriko mina egiten deiolarik. Joan züzün sendagilearen gana eta harek giharre zonbait ürretürik bazükeala.

Gero zer egin züan emazteari erakatsi neiona eta ikusi dütügün erabilkak, eta hola mina igaranarazi zizün.

Bisitaz jin zeitadanean berriz erran zitazün "bena, bena zerentako eztü mündü orok hori egiten ikasten" eta nik ihardetsi "zuk bazenakian, zure emaztearen lagüntzera jin beitzinen eta ordüan ikasi, bestelan ez zenakike, bena nontik nahi den ni gabe egin düzü eta ontsa egin düzü."

Minak, bederen, igaranarazten dititzü non ez dütian zonbait aldiz osoki sendotzen, beti lagüntzen já bai.

Beste bat: Hemeretzi urteetako neskatila Fakultatean ikasten, hatsbahidüra bat hatsneke bat bazizün; amak lasaldi herroka egin zizün enekin. Emazte horrek, berak ikasi zizün zeren eta beitzütian neke handiak, beste haur gor-mütü baten hazteko - Ordüan delako beste alaba hori gaü batez herstüra handia (larrialdia) igaraiten dizü hatsalbo. Bedezia, sendagilea jin eta txista zonbait egiten diozü, pastilla zonbait iresteko emaiten. Hatsbahidüra (asma) ez ziozün igaraiten. Amari oritü ziozün eta gogoala jin "eta egin baleza nik ikasi düdan erabilka hura". Amak eginarazi zeion eta geroztik osoki igaran ziozü, behin ere ez ziozü agitü, ordüdanik. Geroxago amareki jin züzün lasaldi baten egitera.

Üken ditit gero zainetarik itsuski eri eta sendo-sendotürik, eta zonbaitek lo egiteko pastillak hartzen beitzütüen, horik oro eitzirik, bai ützirik. Nik ez diet erraiten üttez, berek egiten dizüe.

Ene üdüriala hirur ezagütze nausi badütüzü gure erabilka horietan.

- nola behar düan bakotxak bere korpitz-gogoak eza-gütü.
- nola behar düan hatsartzen ikasi.
- nola behar düan korpitzari manatü.

Orozgain bakotxak bere korpitz-gogoen berri jakin behar dizü, eta hortarako indar izigarria badüala, badügüla denek egarten, erabilten ikasi behar dügüna: hunek jenteak sendotzen, gotortzen, azkartzen ditizü. Jakitate hori, kanpoan, Frantzian eta Asiako Ekialde-erdian ikasirik Eüskal Herrialatü dit. Eüskaldüntü dit lasaialdi horien erabilka. Erakasten dit eta besteek erabilten eta aitzinara erakasten ahal dizüe, aldika, eta egiten dizüe: ikusi dügün bezala etxekoen artean, gero adiskideekin.

Züberoako gizon bat behin Frantziaren behera, Frantzia erdira norapait joan züzün dantzariekin, ta han bazüzün besta handia. Bestala heltzean zer agitzen da? Oro leher eginik, nekatürik zütüzün bürüzagiak. Ez zakizüen nora bürü eman beren lanari eta arrenküer. Oro erdi galdürik zütüzün, gogan behartürik. Züberotar harek oro deitü ta bildü ditizü eta erran diezü

"Tziauzte (zatozte) nik lasaldi bat eginaraziko deiziet!"

Egin ziezün, eta deus ez balitz bezala bereala beren lanetan hasi ta bizpahur egünen bürüan, aldi gaixtoa, ahatzerik zizüen.

Egiten düdana pübliko düzü eta nornahirik ikas ta irakats liro. Ez dit horregatik, ikasleen artean sendagilerik üken, bena heek igorriarik eriak bai, bigabostetan, bai Eüskal Herriko sendagileek. Gero badakit bedezi batek edo besteek hola sendatzen dütüala bere "gaixoak", bena lan izigarria düzü eta hainbeste lan beitüe, ezin likezü egin hanixtetan: pentsa eriarekin oren bat igaran behar badüzü nola jarraik? Badakit, Lapurdiko gainti hortan, Aturri-ondoan batek egiten düala.

Beste bat erraiten deizüt, nola batek beste bati irakatsi zün. Emazte bat züzün, bospasei urte lehenago alargüntsatürik, erremedioak, oro üken eta ez züzün dolü hortarik sendotzen. Paue alte hortarik horra züzün, beste lagün batek erranik. Geroztik izigarri ontsa düzü ta gaztegitz hezlari beita, bazizün neskatila saldoxkoa; horietarik batek, hamasei urteetako batek zainetarik builta ta tinkaldi izigarriak bazitzün; behin, eta gogoan "zer egin behar dün, hau edo hura?" Eta zer egin dü ikasi lasaldi bat eragin eta delako neskatila anpletü, ematü deusere ez balitz agitü bezala.

Nik ez dit deuz ere pakarazten, badakit Donapaleun ofiziozkoak badirela, orai, dei paperak ikastaldien egiteko igortzen ditizüe. Zonbaitek beitzakien banakiala Donapaleün elkarte batekin, dohaiñik, egiten gintizün. Ibili nüzü Donajoane Garazin, Maulen bai eta Baionan eskola katolikoen ihardunaldietan erakasle. Orai heben Ziberoan eta aski.

Baionako ihardunaldietan 105 eskola ta kolejio erakasle bazütüzün Frantzia orotarik. Lazgarri alageraki igaran ginizün eta boztarioz erraiten zitizüen ez züela sekülan holakorik ikusi. Ene zera kontatü niezün, bena beste erabilka süberte irakasleak ere bazütüzün.

Ziberoan ere Elkarteek deitürik, Atarratze, Maule, Lexantzü, Lakarri ta Altzain egin ditit ikastaldiak. Galtatzen



deitadanean erraiten diet "holako aldian jin nintezü" eta dohainik egiten diet zerbütü.

Beste erabilka hanitx badüzü: ene gain uste dit xinpleena hoberena dela... jende orok egiten düena, egin dezakeiena eta irakatsi ondoan ene lagüngo gabe egin lirokeena.

(Berriz ikus dezagün haurren ta gazteen hori?)

Haur gibelatü (korpitzez edo gogoz) gazte mankatü - ixtripü franko beita gazteetan - horientako hon düzü hamar urte-tarik petik ez düzü aisa egiten, hartako doia eginik nüzü, bena denak aitzinetik xehetarzünekin argitü behar zietzü, lüzaz esplikatü behar ziezü, entelega dezaen zer den giharrea, lokarria, giltz-jünta... zankoak nola diren eginik...Lüze izan züzün bena hanitx ontsa ikasi zizüen egiten. Hor ere denbora emaiten badeezü eta aizina balin badüzü, harrigarriko ondoreak agitzen dütüzü.

Gero üken ditit aitetamekin jinik. Usatüan haur horiek eñe handi bat, neke bat bazizüen edo zerbait badakizü, etxenkorabeherek edo eskolak hala jarririk: ez ontsa ikasten, nahiz hartze hona züen; erraiten ahal düzü bat beno haboro ikusi düdala eta ez dela bakotxik ere memento hortan gibel egon eta aitzinara izigarriko jauziak egiten, aitetamak harritürik etxekiz, lasaldi bat batekin, behin, zer aitzinamentu ederra egin züan batek!

Gero gazte heek behar likezüe jarraiki, erraiten diet argiki, nik ez düüt mirakülürik egiten; ez dit lamiña baten gisa hau edo hura emaiten, züek düzüe behar züen jabe izan, züen gain hartü erabilka hori. Hantik aitzinara ez düzü espantorik. Noiz nahi erabil zinirioie dioet. Pentsatzen dit aski agoñü balin badüe ez dükeiela neke handirik, bena hortarako behar likezüe ontsa ikasi - eta hori bost aldizko ikastaldian egiten düzü - behar dizüe berek jarraiki ez beitü bete lehen aldian honik egiten.

Ez dizü balio beti, eta tai gabe egitea bena noizen behin, egitea hon düzü.

"Eman dezagün norbaitek bazkal loa arrestiri loa eginen düala, hobeki pausatüren düzü eta barnago erabilka horiekin... hola egünoroz ohidüretan sartzen bada, hobe..."

"Emazü norbaitek behar düala hagin idokizale baten gana eta hartara joaiten min balin badü han berean jarririk ber gaiza egin lezake eta arrunt lasatürik, mina eztitürik likezü" .

Beste bizitze bat bezala düzü, ontsa hartürik, eta gogoan sartürik delarik aisa düzü.

(Erabilka horiek anesthesiaren edo sorgorraren leküa har lezakeiea?)

Zaude...egüri'ozü (itxoin) bi zer badüzü. Min bat badelarik barnean zerbait etenik ez dit uste lasaldiak mina igararaziko edo loeginaraziko bena lagün lezake ürgaitz lirozü sendotzen.

Zonbaitek ziozüe minbizia. Ni ez nüzü horrartino heltzen. Ez, sendotzen lagüntzen dizü... bühürtzen süstengatzen zütü...nahiküntea gaiza handia beita, bena hantik aitzinara... ez,ez,

Loaraztea bigerren zera düzü. Zerbait erranen deizüt klinika batetan loarazle den sendagile batek, behin galtatü dita-züt lagüntzen ahal nüanez, erien lokarazten - haren ofizioa düzü - bena erran diot ez zela ene lana, banüala aski lan hori

gabe; Ordüan Donapaleuko eskolaren kolejoaren, züzendaria nüdüzün, ez nizün aizararik (astirik holakotan aritzeko eta ez nüala egiten ahal ihardetsi niozün bera Ameriketara joan züzün horien ikastera).

(Bai, Ameriketara ez da debetatürik egitea, eta hortan esperentzia handia badizüe)

Bai segürra hori, jentea loarazten dizü lasaldi ontsa eginak. Ikastaldi horietan irakasten diet nola beren bürua loarazten ahal düen eta loa hartzen düelarik edo mina senditü nahi ez düelarik, ber denboran. Holako erabilka ikasi ondoan hartzen deiezü besoa eta laxatzen, ez dizüe senditzen zast bera erorten delarik. Balin badakie ere ez dizüe etxekiko xütik hola.

Erabilka horiek, Frantzian nahi balüe loarazleen lagüngarri lütükezü, ororen gainetik jente zonbaitek ez beitie anestsia jasaiten eta iraüten... beste erabilka hobeak edo loarazteko jenteari ogenik egiten ez düen drogarik hatzaman arteo, iseiatü behar likezüe.

(Hilabeteko eta astegaitzeetako emazteen sabeleko minak, hümontzi minak sendo litezkeia holako erabilkaz?)

Bai, bai, hatsartze ta lasaldiak, bai eta korpitzari manatzea hortarako... haitü.. izigarri hon, bai eta ontsa eginik balin bada emazte izorrak erditzen lagüntzeko ere. Badakit "minik gabeko erditze" hori ez zela beti minik gabe igaraiten ez baitzen beti ontsa irakatsirik edo ontsa ikasirik; gero peridural txista horrekin bardin...erditzeko püntüan ez dizü emazteak deusere senditzen, bena geroxago pakatzen.

Bai, eta hatsartze, lasaldi eta manatzeak entelegarazteko berezi badütüt, ez dizü ahatze behar egiteko hartan alkarrekin erabili behar dütüzüla: delako loarazteko hortan lagüntzen dizü; eman dezagün norbaitek bihotza eri düala eta behar zaiola hagina idoki...bihotz ahülezia horren gatik ezin badü droga batekin etxek' eta ezin badü eman engoxatü gabe, zer egin? Nik ikusi dit eta entzün dit jentea franko gazterik anesthesiatik hiltzen, bihotzak ez beitzüan etxeki (eutsi). Nik uste erabilka bat egiten bada loarazi beno lehen ez düzü holako galbiderik.

(Ez düzü uste minberegi girela, gaixki kostümatü txar eli bat girela? Eta gure etxekoek, eta orano bizi diren jenteez ez düeia ezagütü lbarbürüko trükesekin hagin-idokizalea?)

Bai, bai, bena ez düzü gibel joaiterik eta lehenago zonbait nahiago zütüzün - lbarbürüko trükesak ezagütürik ahoa franko txüstatü artino beren adar-ütsü beltz heekin egon eta hata ez zizüen goxo, ez.

(Entzün düzüia hipnosiarekin edo begi-loarekin loarazten ahal dela?)

Loarazten, agian, eta amek hurrekin hola egiten zizüen, bena ez dit uste, beti, idokitze, mozte (kenketa ebaketa) horik minik gabe egiten direnik, zonbat nahi eria lo izanik. Uste dit erabilka horik, lasaldi horik ez direla aski ezagützen eta hebertik goiti Akademietako jakintsün horiek onartü beharko dütüela.

## 1.6. ELKARRIZKETA IV. Esku sendaketa

### Euskara batuan

Eskuek gisa askotako eraginak izan detzazkete gaixo baten eztiki sendatzeko, hala nola kiropaxia, kinesiterapia,

zeinetan edota bizkarezurrak marruskatzen diren, edo azala igurtziz, hezur, giharre, zainetan auriskituz, mina txikitzen, oinazeak arintzen eta batzutan min eragilea bere lekuan ezartzen, askotan, beste sendagailurik gabe.

Beste hitz hobeagorik ezean, "esku-sendaketa" diogu, ezin onartzuz giza magnetismua, azken hitz hau fisikan ondo zehaztua baita, iman ta elektro-imanen indarrak adierazteko, eta eskuek - larrua hukitu gabe - eragiten dutena ez baita tankera hortako agerkaia.

Gure berri emalleak, bere dohaina aipatu baino lehen, obratzen ikusi dugula esan behar dizuet. Andereak eskuineko esku bizkarrean oinaze bizi bat zeukan, gauaz ere bakean uzten ez zuena, eta gure "sendagileari", esku-sendagileari kondatu zionean, harek zerbait egin zezakeala esan zigun, "potere" hori bazuela aitortuz. Esku sendagileak, anderearen esku alde gainetik bereak bostpasei zentrimetrutan edukiz, airean paralelroki kurriarazi zituen, eta emazteak berotasun bat senditu; geroztik emazteak ez du esku hartan minik izan, orainarte. Nik ere eskatu nion esku gainjartze horren egitea, nahiz ez nuen minik, eta berotasuna berealaxe senditu.

Esku keinu horiek egitean sendagileak ez zuen ez otoitzik ez azti hitzik esan, ta gaineratu zigun ez zela beharrik, eta berak aztikeriak ez zituela gogoko, beraz dena eskuetan dago eta agian ere eriazen gogoan apur bat, sendatuko dela itxaroten baitu. Gure kasu horretan badirudi eskuz larruak berotzeko batzuk daukaten dohain hori, psikoterapiaren lagungarria dela. Badakigu bestalde beroak oinazeak arintzen dituela, ez dakiguna da, zergatik berotasun hori bada goen eta nola ekiten duen gaitzaren galerazteko. Egia da erabiltzaile zintzoek - eta beste bi ezagutu ditugu - esaten dutela ezin dutela sendagilea ordezkatu eta eritasun guztiak osatu, hurbiltzekorik, haien xedea da gaitzak ematen duen mina galeraztea.

### Zübereraz galdeketa (Esku-sendaketa (eskü igaraitea)

Badügüla indar niozün eta so'izü, Donapaleun nintzalarik kolejio-bürüzagi esprabi dit: eman dezagün haurrek zerbait badüela...Bürüko min, hagineko min, sabeleko min bai ñarñeria horietarik bat edo odola südürretik joaiten zaiela; zonbait aldiz ere jokü edo kiroletan, txostaka edo bilasketan, mankatzen, kolpatzen dütüzü, franko serioski ere, gero sako bat egiten beso-zankoetan erorten direlarik, adarrak belarretan (bekokietan) eta holako hanitx. Nik erraiten deizüt jiten zitzazün üsü "kaxet" erremedio baten eskean bena erakasleek ene gana igorten zitizüen beitzakien sendagailü gabe igaranaraziko neiela..ez zizüen deuseren hartü beharrik, segunda zombaiten büürüan sendo zütüzün - ez ene ikustez - bena **esküekin** egiten niezün, mingünea **hunkitzez** edo **gainetik igaraitez**. Harritürük bazoatzün züntzürra sendo, südürreko odola eküratürük, mina ezitürük sekülan basatoitz edo otoitzik erran gabe, eskü horien indar hütsaz.

Adesara (oxtion) aipatü beitügü lasaldiez mintzo nola badügün indarra gure korpitzetik jelkitzen dena, gühaurk, gure büürüntako balia genikezü, bena besteentako ere bai. Eta indar hori, potere hori, ordüan genion bezala manatzen dügularik exkerretik esküineala badizügü orok piko bat kurritzen dena, ene ustez korpitzeko elektrizitateaz beste düzü "indar piko" hori esküetan ager litekeana.

Uste dit bena hortan ez dit erauntsi, ez nüzü hortan ari, zombaitek beren indar hori txilintxa baten arartekoz, eritarzün-en ezagützeko erabilten dizüe; **Irratiestesia** edo Indarberatarzün hori, eskü hütsekin ez dizügü egiten, bena heek ziozüe beren pendula edo txilintxa horrekin min günea ezagützen ahal düela. Izaten ahal düzü..nik ez dakit..bena argazki baten gainen edo bilo moto batetan eritarzüna non den ezagützea aztikeria hütsa düzü. Hor badüzü zerbait ez ontsa ezagütürük, bena jakitate orotan bezala basa-jakintsü-nak badititzügü, sos egiteko, jenteen nahasmentü, etsipen ta antsiak baliatzen direnak. Nik ez dit holako txilintxa beharrik, esküak aski ditit.

(Odoletik düzüeia indar hori, Harigiletarrek?)

Ez, ez, nik dakidanez ez..nahiz ez düdan hortaz gogame-nik izan. E'nüzü orit, gero heltübada aitaren eretzetik, bena ez zitazüt gogoala jiten. Gazte zirelarik ez düzü aski kasü egiten. Hogei urteak banitizün aita galdü nüalarik gero kolejio-ala gazterik joanik nüdüzün, ez güntüzün bakantzetan baizik aitarekin. Ez nintzozün aski mintzatü bena zerbait aipatü zitazün..bazela..ez nüzü orit zer?

Badakit esküekin minak ezitzen dütüdala, ez dititzüt heltübada (agian) behin betiko sendatzen mindünak, bena gorago genion bezala behargabeko dolore beharrik ez dizügü.

(Indar gaixtoa balüketea esküek, larrüak?)

Belagilegoa ta aztikeriari büürüz diren sinesteak dütüzü horik. Ez dit uste, nahiküntez edo larrüa hunkitzez gaixtake-riarik egin ditakeiela; gero min egin ziniro norbaiti nabela (labana) sar bazenezai, mütürrekoa, beharrondokoa eman, harek min egin leikeo, bena bestelan ez.

(Areta sobera desiratzeak, nahikünite gaistoak, jentea edo kabalea giñatürük eriarazten düala ziozüe; bai, zure herriko jentee entzün diet.)

Ba, holako "argitarzün-ülünak" aisago entelegatzen diti-züe jakintsünenak beno: azken horik, üsü, ez beitira aski argiki mintzatzen eta gure herritarrek ez beitüe hala-hala, aski eskola, ez eta ikasteko gogorik ere.

(Frantzia behera hortan entzün dit, behin beno habo-rotan zapartagarrikoa: hots senar-emazte eli bat ezin direla ontsa-jiten, larrü alergiak dütüelako holako zerbait entzün düzüa, heben gainti agitürük, edo kontakü-rik?)

Gaixoa, badakit zühaintze zombaiten liliak, loreak ürsain eginarazten düala, hala nola platana ta ezkiak; gero zühaurk ontsa ezagützen düzü, **belar-sükarra** edo belar-marranta hori, soroetan belarrak lilitzen direlarik ürsainez hasten beitzira, edo beitzinen. Jenteen larrüarekin holakorik agitzea, ez dit uste. Kontrarioa, bai, sinets nirozü hots haur gaitzikor bat, larrü bero baten hunkitzearekin ematen ahal dela.

Bai, larrüaren goxotartzünak, eztitartzünak, berotartzün eta epeltartzün horiek, segürki, haurrari amarenabela ta amaren dütia oritarazten deitze eta baketzen. Zertarako dira bestelan larrü koloreko, bilo-goxo beroko muinaka, ñiñi eta hartzak haurren oheetan, ez bada aisago lo egin dezaen?

Gero larrü ezin ikusi edo ezin-sendi ta -hunki horietan ez dit sinesten. Horik beste arrenküra gaistoen estakürü (aitzaki) gorriak dütüzü.

(Zük ere esküekin sendaketa bat egiten düzülarik mindü-naren larrüa berotzen düzü, ez da hala?)

Bai, hala diozue jenteez, beren larrü axaetik lau zapabost zentimetretan esküak aidean etxekitzen düütüdarik, holako berotarzün bat senditzen dizüe, haleikere ez dit uste berotarzün harek baizik ez düala zerbait egiten. Badüzü zerbait eta jakintsüneak aitortzen dizüe, bena ez dakizügü fisikaren legeez esplikatzeko, gero indar horik badirela eta ez direla, sendotzeko edo gaüza galdüen edireiteko segür düzü.

Kasü! beti, ordüan, izigarriko minak egin zenetzazke oro sendotzen eta oro hatzamaite ahal düütüzüla sinets-erazten badüzü. Azti bat ümen düzü Atarratzeko merkatüan artetarik: hura ere Indarbera dena eta txilintxa batekin mapa baten gainean kabale ta jente galdüak edireiten düütüan, bena mendian ihurtzirak eho ta erre züan atarratza gazte harentako okerrean züzün eta txerkazale franko arrunt kontregainti igorri zitizün, galdü haren bila. Beste zonbaitek eriak mediküntzatiak hürrüntzen ditizüe bestelan senda beilizate.

Eskü sendotze hortan zerbait badüzü, egün batez erranen diküzüe -guri edo ondokoer zer den - bena ez dit uste norbait sendotzen ahal den, zü hebentxe Ziberoan eta beste hantxetorik Parisen. horik aztikeriak düütüzü eta izigarriko ogenak (kalteak) egin lezakezue. Zonbaitek ere telefonaz sendotzen düela, senda lezakeela diozue, bi minütaz. Nik uste - salbü gütienez oren erdiz mintzatze eta jentea pixkortze baizik - ez zenezake zerbait egin norbaiten osagarria (osasuna) hobetzeko.

## ANALISIA

Xehetasun horiek bildu ezker, neroni gertatua hemen eman behar dut. 1989ko martxoaren erditsutan gure lehengusu Petiri Ager, Eiherezki-ko nagusi zaharra Gameren hil zela jakin nuenean, aizkolari lan batean indarkatuegiz bizkarreko min izugarri etorri zitzaidan, esertzeko ta gorputza tolesteko ezintzeko neurriraino. Egun hartan zutik egon nintzen ehorzketa garai guztian, eta gero Gamereko erretore den Joanes Casenave Harigile, sendatzailearekin hilaren etxean gertatu nintzenean, nire ajeak kontatu nizkion.

Etxe hartan, jendeen gandik urruntzeko eskalerburu batera igo ginen eta hor esararazi ninduen ezkerreko zangoa luze, eskuineko eskuan arrimuz eta lehenik bizkar ezurra, bestaldera bortxatu zidan, gero eskuak bizkarrean pasatu; bigarren aldian eskuineko zangoa luze nuen eta ezkerre tolestua, ezkerreko eskuaz eta besoaz arrimuz, berdin bizkarrezurra okertu zidan, eskuak bizkarrean igaro, ezer esan gabe eta berak esan moduan ezer pentsatu gabe. Zutitu nintzen eta doloreak berealaxe galdu. Ez dakit zein teknikak sendatu ninduen, orduan.

Esku sendaketa hori egileak burukomin, haginmin, sabeleko minetan erabili egin du, baita eskola zuzendari zenean ere, bi teknika desberdinez bata ikuituz, hukituz, bestea gaineretik pasatuz. Egileak uste du poterea baduela eta askok daukatela ustegabe. Halere berak ez darabil gaitz baten pronostikoa egiteko, eta Irratiestesiaz ez du konfidantza handirik, aztikeria dela uste baitu.

Ez da oroitzen ondo baina aitak esan zion familian zerbait zeukatela, baina ez da gogoratzen zer, potere hori ote? Ez du uste sendatzen dituela gaitzak, goxatzen baizik.

Bestelan nahikunde txarrez potere horiek erabili daitezkeela ez du sinesten. Bestelan pentsatzen du menditarren ar-

tean "argitasun ilunak" daudela, alde batetik herria prest dagoelako mirarizkoari sinestea eta besteetik jakintza zerbait daukatenez ez baitakite jende xeheari azaltzen.

Azalaren, larruaren poterea humea goxatzeko, esatea ez zaio irudi sineskeria denik, ezen amaren larruak humearen, niniaren gainean indar haundia izan baitezake bere berotasun, bere leuntasunaren gaitik eta haurrak ongi ezagutzen baitu.

Gero gogorki mintzatzen da sasi-sendatzaileez bereiziki telepatiaz, telefonoz, jendeen argazki batekin norbaiten sendatzea dagitela diotenak. Azkenik dio, egun batean jakintzalariek aurkituko dutela esku-sendaketaren segetua edo nolakotasuna.

## ONDORIOAK

Esku-sendaketa, esku-potere horrekin kasu haundiz ibili behar da alde batetik, abokatu okerrak, erakasle txarrak, bankagizon ustelak, mediku-beltzak diren bezala sasi-esku-sendagileak izaten direlako ugari, eta bereiziki ordainduerazten dutenen artean. Gero, beste txabakanokeria bat ere badago, baratari berriak, alegia "Denok eskuekin senda dezakezute" diotenak baitira. Ez du aspaldi "Nouvelle Acropole" sekta eta aztikerien bil-lekuan Pauen holako sorgin edo azti-ikasketa izan dela. Orain sasi-jakintzak modan dauden ezker, sendakuntza eztiak ere kutsatuak daude. Ausartenez edo nola nahi diru egin nahi dutenek - bezeroen hedakuntza bat izateko - diote urrunera senda dezaketela beren eskuak argazki baten edo ekutitz baten gaineretik igaroz. Batzutan ardiesten baldin badute, ez da erre aztertzea, psikoterapiaren indarra denez, ala gaitza, eritasuna, ez denez, berezko aldatetaz sendaldi batean sartu genikela sendakuntza jakintsuenaz hori ezer egin gabe gertatu zitekean.

Gaitasunaren aldapa labainean sartu garen ezker, eta geronek ez dugularik Donibaneko Huarte-k haina gaitasunik, irudi zaigu eta hala dio gure berri-emaile sendatzaileak, esku-sendaketa ez da ikasi litekena - berak ere ustegabeen asma-tu zuen bazeukala -. Gai hortaz arduratu diren jakintzalariek (Frantziar Marie André sendagilearen taldea ta L. Couderc, expertoa) ez dute sekulan ikusi norbait gaitasun horren ikasten, ezen **dohaina** baita, hala nola batzuek mingaina borobiltzeko, edo belarriak higitzeko dutenak eta geu gehienek ez.

Ezin ulertuz, ezin aztertuz, ezin azalduz Frantziar esku-sendaketa. Sendakuntza Akademiak baztertuta da eta debekatua egitea, baina herri saxonetan eta sobiet batasunean ezagutua, erabilia da, ofizialki egina. Horregatik Frantziako legepean bizi den ezker, eta nahiz doan, nahiz urririk sendagintza egin, sendaketa dohan egiten du.

Geroztik jakin dugu, eta berak baietsi digu, ez zuela kasu askotan bere sendagintza egiten, eriak medikua ikusi gabe, eta badakit azken horietan birek beren gaixoak esku sendagintzara bidaltzen dituztela. Gure sendatzaileak ez du esaten behin betiko osatzen duela jendea, baina bere poterea minen arintzen darabilala; badaki - hortarako aski eta gehiago eskolatua baita bere dohain horrek ez duela dena egiten.

Beste behin Nafarroan ikusi nuen sendaketa baten egiten, bizkar ta soiñetatik minez zegoen giputz gizon bati eta



orduan eseriarazi zuen lurrean eta besoak, zangoak elgarretara tolestuarazi, bitxiki; hola "biribilkaturik" apur baten iendrearen jarrera zeukan eta eskuak bizkarraren aldetik kurriarazi zizkion. Gizonak, berotasuna senditu zuela esan zion, eta mina arintuxe ziola; gero aholkuak eman zizkion holako eta halako higidurak, horrelako eta hunelako tankeran egin zetzan; gero hirian gertatuko zenean, bizkarezurraren erradiografia eragin zezan.

Ikus dezagun orain, poterea, senda-indarra zer gisatakoa daitekeen: ez dugu uste **corona** izeneko larruaren elektrikerarekin zer ikusi haundirik daukan; bestalde gorago esan moduan, ez **imanan** indarrarekin deus ere ikustekorik - azken indar hori, oraintxe berriz, ospitaleetan erabiltzen dutelarik, elektrizitatearenari buruzagitutuz - eta orainarte ez dakigu ondo zer den esku-indar hori, ala metabolismuaren aldaera bat ote? Baina hor ere badakigu esku eta larru-hotzdunak daudela, larru-berodunak ere; azken horiek ez dutelarik, **de facto**, sendatzeko potererik. Aztertu dutenek ez dute ezagutu berotasun hori eriatzen larruak sortzen zuela, holako psiko-eraginez, beraz sendatzaileak du berotasuna irribiatzen.

Jakintzak ezin badu oraindik indar hori aztertu - eta hori bakarrik balitz - ez du esan nahi hor zerbait mixterio dagoenik: lurzabal honetan - biologiaren aldetik gauza asko ez dakizkigu eta guk uste baino nabardura gehiago dago, jende batetik bestera guk uste baino biologia aberastasun haboro dago, hala nola eskuen hau sortzerik, jaiotzetik dagoena, gehienetan ustegabeen. Gero dohainaren erakatea handinahiki egiten dutenak, beren ikasleei elektroestatikaren esperimentu errebatzua erakasten dizkiete, sineskorrenak ere behar baititu, majia zuriko jaukipen batzua.

Gure berriemailea ez da sorgina, urrik ere, ez aztia, ez bakarrik bere lanpideak hortik urruntzen duelako, ez eta berak esaten duelako baina haren "belar jakintza" ikerturik ikusi baitugu ez duela aztia erremediorik aholkatzen ez eta erabiltzen, ez duelako ez otoitzik, ez majiarik, ez urbededikatu, ez ezko bedeinkatu ez beste holakoan poterean sinesten. Beraz eskuez kanpo ezer ez du behar holako sendagileak.

Nahi duenak, nahi dena gogoan eduki dezake, aztertu edo sinetsiz, baina nola ez dakigula oñaze batzua sendagintza horrekin gal litezke.

## 1.7. ELKARRIZKETA V. Azti-sendakuntza

### Euskara batuan sintesia

**Azalmin sendatzaileekin** hasten da eta ez direla sorginak dio; bestalde ez du uste "gogo-sendatze" edo psikoterapia denik bestelan sendagileek egin dezaketelako berriemaileak, A. J. Casenave-k uste du benetako poterea daukatela, fisikarekin "ezer ikusteko ez duen indar bat jende batzuek daukatela. Gero formula batzuk emanaz zenbaki eta minaren inguruan kanpotik orratza edo argizaia igaroaz min ez titzten dutela. Badaki otoitzak esaten dituztela eta batzuk bukatzen "Abe Maria ta Loria". Gogoratzen digu ere Elizako ritual delakoak holako otoitzak badituela gaitz guztientzat, baina gure berriemaile honen ustez, herri-sendatzaileen hitzek ez dute potererik beren barruan daukate sendatzeko poterea.

### Debozio iturriez

Oroitarazten digu aztikeriazko pagan iturriak badirela hala nola Bidarraiko kobakoa, eta kristiar faltasuenak Santa Grazikoaren antzekoa, gero badirela senda-iturriak inolako sinesteekin ikustekorik ez dutenak - Ahuzkiko urak giltzurrintzat eta abar - berekin urturik dituzten lurkien gatik bertute dutenak.

Donibaneke urez ikuztea, garbitzea Santa Grazin neska-tilek egiten zutela "Laminen ohituraz" zela ziotelarik erakutsiz, euskal mitologiarekin pratika horrek duen lotura.

Lurdes-eko uren erabileraz gehiegikeriak aipatzen ditu hala nola han saltzen diren irudi ta ur-mirarigiletzaz estimu gutxi duela errepikatzen.

Joanes Casenave "Harigile"k bukatzen du esanaz ikasi duen gehiena amarekin ikasi duela eta etxean ez zirela sasi-sinesteen alde izan sekulan eta hura guttiago apeztu zen ezker.

### Sorginkeria (aztikeria, belagilegoa)

Zubereraz elkarrizketa

(Badakit ez dützüla gogoan basa-sendozaleen lana, bena haleikere ez düea horiek, zombait aldiz sendotzea kausitzen?)

Han eta hor badützü, bai, belagile izan gabe, Mintikilen ta Undürañen jentea bizkarrean har eta paseatzen dütüenak, besteek eria etxekitzez baratze üngürüa eginarazten deiena; gero, gisala zerbait murmuzikatzen dizüe..

(Basa-otoitza, otoitz txipia?)

Prefosta egiazko otoitzak badüzü bere poterea-bena gogo-sendatze-psiokoterapiak aski dützü nor nahirik egin lezakezü.. eta zerentako ez sendagile diplomadün horiek.

Pentsatzen dit ere, sendozale horiek, herriko-sendozale txipi horiek badüela indarra, ez jente ororen gisa berentako, bena besteer emaitako ahalmena badüela. Indar hori zombaitek "magnetisme" deitzen dizüe bena ez dit uste imanaren indarrarekin zerbait ikusteko düala. Jente horiek "jente-indar" hori badüzüe, berek ustegabetarik; paseatzeak eta bizkarrean erabilteak ez dützü beharrezko, bena zer nahi dützü jentea zeremonia kari dützü (ospakizunzale) Laruko eritarzün horietan eta alergietan uste dit horik sendagile ofizialak beno hobe direla, alde batetik jentee sinesten beütütüe eta besteetik zerbait indar beütüe.

So'izü (begira)! min horien artean txingola badüzü (zona) eta zernahi erabilka süberte badüzü. Batek orratz batekin egiten dizü, ordüan, orratz hori txingolaren aitzinean igararazten bederatzü aldiz edo hemeretzi aldiz, muntraren (erloiu baten) orratzen ber aldetik, erraitez

"Txingola min, txingola min"

Gero beste horrenbeste aldiz, erloiu orratzen beste aldeala, bederatzü edo hemeretzi aldiz dioelarik

"Txingola joan edo holako"

Nik uste dit indarra egileak düala, ez erraiten denak. Beste zombaitek, baratze üngürü edo bizkarraldi hori egiten düelarik erraiten ümen dizüe

"Txingola bat, txingola biga, txingola hirur  
txingola laur, eihar hadi gaur!"

Gero zombaitek ber gaüza egiten dizüe ezkoarekin



### Eta zerbait erraiten?

Bai, bai, üsü zerbait murmuzikatzen dizüe, bena ez dizüe irakasten. Izaten ahal düzü Abe Maria ta Loria ta holako erraiten düela..Ez dakit goraxago aipatü düütügün arrapruez kanpo, egiazko basa-otoitzik badenez. Gero Elizako "ritual"-ean eritarzün süberte hanitxentako badütüzü... ez behar bada txingola..jente horiek, oititz horik nekez ezagützen diti-züe.. puskak agian. Areta, fededün denarentako oititzak ere badüzü bere indarra.

### Debozione ütürri

(Zer diozü debozione ütürriez, non bada?)

Badütüzü ütürriak berez indar düenek, hala nola Bidarrain Harpeko Saintia eta Ahüzkin pixegiteko. Segürra badüela bertüte: lehen mainüetarat joaiten zütüzün jenteak, zombait hurstatzera, hur edatera, besteak korpitzaren maiñatzera. Gero beste lekütan aztikeria franko badüzü, Santa Graziko Amabirjinaren ütürri hori holako düzü, bena Salaberritik goraxago bedeziek, sendagileek hala nola Constantin delakoak horren indarra ezagütü zizüen eta erraiten zizün "Hortarik edan ezazüe errematismen igaranazteko" Lehen ere Ligin Eskapila aitzinean bazüzün. Hurak barnen dütüan lürkiak beren indarra emaiten diezü..gero huraren gainen ezkilima ezartea edo sos ezartea aztikeria hütza düzü.

Huraz badakit ohidüra bat bazela, Jon Dane Johane egü-nean: behar zünüen laminen ohidüren arabera barurik erre-kala joan xahatzera (garbitzera). Ene denboran neskatilek egiten zizüen: Jenteek erraiten zizüen Lamiñen ohidüra bat zela bai eta osagarria emaiten züala eta larrüa eder emaiten.

### Eta gizonek?

Etxen ez ginizün egiten bena izaten ahal düzü gizonek ere egiten züen. Orai horik oro ahazten ari zietzü, kanpotik jin fantesiek leküa hartzen.

(A, bai Horoskopa? Eta Ex-votorik ikusi düzüa?)

Bai esker honezko idazkiak, eta oritzapenak, bai üsü, lehen, orai ez.

(Ikusi düzüa estatüetan txarpa edo haur arropa ezarten, sendoarazteko?)

Horik ez, gure aitzinean ez dizüe egiten. Lurda-n holako aztikeria badüzü eta astokeria ere zombait aldiz salgei, zer nahi hon beita sos egiteko.

(Eta hur benedikatüa)

Ez dit ikusi hartzen osagarriaren hobetzeko; badakit mihi-seen artean ezarten düela..ez dakit zerentako..eta Lurda-ko huretik botilaxkoak badütüela..eta Bernadette-ren edo Lurdako Birjinaren irudiak..nik ez dit familian holakorik ikusi. Bena Lurdan - sos egiteko - zernahi itsuskeria sal lirozüe, eta jenteek nahi diti-züe eta zer egin behar da. Zonbaitek badaki-züe jente etsitüez baliatzen..beti izan düzü eta beti izanen.

### Mihiseetan hur ezartea?

Hori ez dit ikusi eta e'nakizün, bena kanbera batetan eri bat edo kozüz hil bat egon zelarik - barrikotean (upelean) bezala - sofre errerazten zizüen, ez dit besterik ikusi; gero berantxago airean ürrin tzar bat (usain txarra) zenean, Armeniako paperak errerazten gintizün eta zonbaitek entzün düdanez, erramü ostoa. Nik ez dit ohidüra horietan hainbes-

te jakitate, lehendanik gogotik aztikeriak baztertü bei'nütian eta etxen ere ez beikünüan holakorik, hanitx ikasi. Gero gazterik herritik kanpo joan behar izan, gaiza horik bizi zirelarik. Herri hontan ikasi nahi üken düdana, eta egin düdana, amarekin izan düzü handixena eta e'niozün arrazu batetarik kanpo direnik galtegiten.

Huren bertüte Ziberoako farmazilari, apotekaide, eta sendagileek bai eta Gamere Agerreko zure kosi-küzüñek haboro irakatsiko deizüe, nik beno.

### ANALISIA

**Herri-sendatzaileez** galderak egitean, "txingola sendatzaileak" aipatzen ditu, eta denbora berean bi gauza bereizten.

1. Oititzak. Sasi-otitzak eta egiazko oititzak elizakoak, eliza gizona dela oroiturik.
2. Uste du potere bat, "jente indar" izan dezaketela herri-sendatzaile batzuk fisikako magnetismuarekin ikusteko ez duenak.

Gaineratzen du herrisendatzaileen potereak gehiago dagiala esaten dutenak baino eta bizpahirur formula kondatzen dizkit, zenbakiekin, orratz bat edo argizaia minaren aurrean pasaraziz

### Debozio iturriez

Iturri batzuei fisika bertuteak ezagutzen dizkie ta besteei "aztikeria" etiketa ipintzen. Lehenak barnen dituzten "lürkiek" edo mineralek indarra emanik, besteei bertute ukatzen

### Ex-votoak

Lurdes-en ikusiak aztikeria eta astokeria erizten ditu, baina komertzioak hor ere bere usteldura sartu duela. Leku batean airea hobetzeko berriemaileak uste du hobe dela zerbaiten erre eraztea, Lurdes-ko ur benedikatua erabili baino.

### ONDORIOAK

**Herrisendatzaileen** balorazioaz gure eskarmentuak ekar genetzazke, 1940.an anaiari Ligiko etxekandere zaharrak egin zion gure aurrean, ezkoa (argizaia) pizturik, azalari hurbil igaro oititz bat esanaz, eta erloiju-orratzen alde bate-tik edo bestetik inguratuz. Gero berriki gure lehengusina den Maddi Carricaburu-Aguer Undüraiñe "Kharrika" etxeko anderea herriko Intxauspe sendatzailearen gana ibili da, hiru bider eta txingolaren doloreak galerazi dizkio, aurten 1991ko agor-rilaren lehen astean. Gizon honen lekukotasuna ondotik dator, aurretik grabatua.

**Donibane urak**, Donibane goizeko errekan garbitzea Santa Grazin neskatilek egiten bazuten osasunaren gordezteko geronek 1940an, Eüskal Herrian geundelarik, behin-behingoan gure Bentaberri etxeko lehengusu Batistarekin pratikatu dugu anaiak eta biok.

**Ur benedikatuaren erabileraz**. Zeresana badu gure apezak ez baitu uste Lurdes-koak edozein herritakoak baino potere gehiago duenik baina herri sinesteetan sendo da; guri Santa Graziko auzoek, bi orotzapen motak ekarri dizkigute plastikozko txikia Bernadetten agerpenarekin eta beste iza-

ren artean sartzeko, Birjinaren formako botillatxoa ur benedikatuz betea.

Gure apeza herri-sendatzaile gisa ibili arren, eta diploma gabekoa izanki, arrakastatsua da, baina giza poterean sinesteno du, sasi-uretan baino.

## 1.8. ELKARRIZKETA VI. Gaitzaren ezaugarriak

### Euskara batuan sintesia

**Aurpegiaren señaleak.** Zurbila osasun txar orokor baten ezaugarria da. Begi hila, logabea. Begi gaitza (betohil) gaitzikorra, nerbiosoa da eta azazkal jandakoetan ere ikus liteke.

Gehienik ikasten da begininia eta begi txuria begiratu. **Ahultasuna** ezagutzen da, betezpal barrua txuri denean eta begi ninia txuri-urdin. **Odoltsuak** begiko txuria gorri dauka, halaber edatenegi denean. **Etsitua, malenkoniatsua** begi hil da ta gainera begien ingurua beltz, begipea ere beltz. Alkoholak bestalde aurpegia gorbeltzatu ta haunditu hanpatu egin lezake.

**Hitzegiteko tankeratik.** Hitzegitetik baino arnas hartzetik gaitza ezagut liteke. Hitzegitearekin batean "hatsartu" nahi duena **bihotzeko minduna** da, eta telebistari begiratu ohartzen da J. Casenave holako kasuez. **Gibealeko** gaitzarekin dagoenak begiaren inguruan "holako laino bat" dauka.

**Iletik ezagutzen direnak.** Ilea batbatean galtzea ezaugarri txarra da, eta minbiziaren erremediatzetik letorke. Ite zuritzeak ez du beti gaixotasunarekin loturarik famili batzutan besteetan baino goizago gertatzen delako, nahiz **bihotzeko mindunetan** gazterik ikusten den, baita odol tinkaldi (tentsio) kasutan ere. Ite beltz kixkurrari kolesterol edo bihotzeko mina famatzen zaio.

**Ezpainetan** arnasnekearen zuritzea, odola nekez kurrituz urdintzea, eta larrua horitzea, odolzain minez.

Arnasa ahotik hartuz, nekez ahozkatuz, arnas motz dagoena edo bihotz min señale da edo irratietan eta telebistetan ez diete ondo hitzegiten ikasi.

Ibileratik ezagutzen dira gaitzak jauzika (saltoka) eta bereki dabilana alkoholkoa da eta burmuina edozerek hukitua denean eskuen dardarak salatzen du.

### Zubereraz elkarrizketa

(Osagarria (osasuna) ahulezia ta indarra jente batetan, begitartetik, betxüstetik eta ütüratik ezagutzen ahal dea?)

Bai, ezagüt zenezake korpitz orotan, bena bereziki begitartean, bena ikus zeniro bardin azazkülüetan.

Eman dezagün haur bat, zaintsü eta gaitzikor balin bada, halaber jente gehitü bat, heek azazkülüak jaten ditizüe..eta hola **jan-motzak** ikusten da badütüzü berala badakizü jente hori zaintsü dela (parrez hitzegiten) Hala-hala, azazkülüer ontsa so egiten badeiezü, holako **ozke** eli bat (batzu) ageri dütüzü eri zombaiten erhietan, horik erraiten ahal dütüzü **gibiletik** min düela.

Gero begitartean segur, norbait **zurpail** (zurbil) balin bada erran zenezakezü ez düala osagarri hona **Begiak hilxko** dütüalarik erran zinero ez düala lorik egiten edo zaiñak eri

dütüala; bena zainetarik eri gaixki direnak **betohil** (begi gaitz) ere agitzen dütüzü.

Begi ninitik eta begi xuritik hanitx ikasten dütüzü. Ezar ezazü norbait ahül dela, betezpal barnea arrosa izateko partez xuri dizü, gero begiko xurian ageri zaio holako kolore xuri-urdin bat. Ageriago dütüzü, eta orok ikus lezakee, norbait odoltsü dela. Begiko xuria gorri gorria dizü, eta hori beita Ziberoko droga izigarria alkola, harek halakatzen ditizü edatenegi ta pipatzenegi (erretzenegi) düenean.

Gero badüzü norbait eri handi delarik, akidüras edo zainetako depresioneaz, ordüan, ontsa ageri dütüzü begiak hilik bezala beitätü, gero begisaretan, begien üngürüan belxküra bat eta begipea beltz.

Hüllantikago (urbilagotik) ikusiz begi ninitik eta begi xuritik gibeletik minez dena ezagützen dütüzü eta bedeziek, sendagileek gaiza horik batakitzüe.

Edaleak ere badüzü beste ezagügarririk, begitartea hantürik, begi üngürüak ere bai, esküak hantüxerik, bena oroz gain erien etxekitzeko (atzen edukitzeko) gisa bat eta erran zeniro.

"To! hunek edaten dik edo edan dik!"

Beste drogen gisa alkoholak jenteak maskatzen ditizü eta zombait alabedere gizentarazten.

(Mintzatzeko maneratik ezagüt zenezakeia?)

Bai, bai, zale (laster) mintzatzen balin bada jaten balin badütü eleak alde batetik, bena elestatzeko (hitzegiteko) hortarik beno haboro hatsaren hartzea señale dütüzü, nola hatsa hartzen düan norbaitek, mintzatzen den ber zoñuan (garai berean) hor norbait **bihotzeko minetik** dela ezagüt zenezake.

Eni agitü zait (gertatu zait) telebistan ikustea jenteen eta pentsatzen "To! horrek ez dik denbora hanitxeren (denbora lüzarako) eta hala agitü dütüzü hantik laster.

Irratian ez dütüzü aisa larrütik ezagützea eria (gaixoa) bena mintzoaren eta hatsaren hartzeko antzoan bai. Gero ni ez nüzü ari beti begien üngürüen soegiten jenteek zer düen jakituko, bena zombait aldiz begiaren üngürüan lano bat bezala ikusten dütüzü, ordüan diot holakoz **gibealeko mina** düala edo kolesterol badüala odolean..bai hori erran zenezake.

(Eta bilotik zer ikasten da?)

Bilotik nik ez nezakezü erran xüxen. Bilo güti edo gabe izaten ahal zira, gü biak bezala eta bardin osagarri badüzü. Gaüza berriagoa dütüzü norbaitek biloak oro batetan galtzen dütüalarik, minbiziaren erremedio horiek jentea büsoiltzen dizüe üsü, orai artino ja. Gero badütüzü lotseria- (bildur) batetik bilo xuritzen batabatean, bena bilo zuritzea ez dütüzü beti zahar señale, familia zombaitetan goizago egiten dütüzü bena bihotzeko minez direnetan ere bai; hor ez dütüzü sagürtazünik.

Halerikere odol tinkaldi bat eginik gazterik bihotzeko minez direner bezala biloak, ordüan, zuritzen zietzü.

Bilo beltzaranz ez dit famarik ezagützen, erran deitazüt azkarrago, gotorrigo fama züela, bena Dabit errege bilo gorri ta txipi züzün halerikere Goliat handia goitü zizün. Ez dakit hortako denez erraiten

### Bilo gorri ez fida horri

Badüzü errana bilo beltz eta gisa batez üzür edo kakotüxerik denaz (ile kiskurra):

"To! horrek egiten dik kolesterol edo bihotzeko mina badik" Ordüan ez dütü bilo xuri, bena beltz eta kakotüxerik.

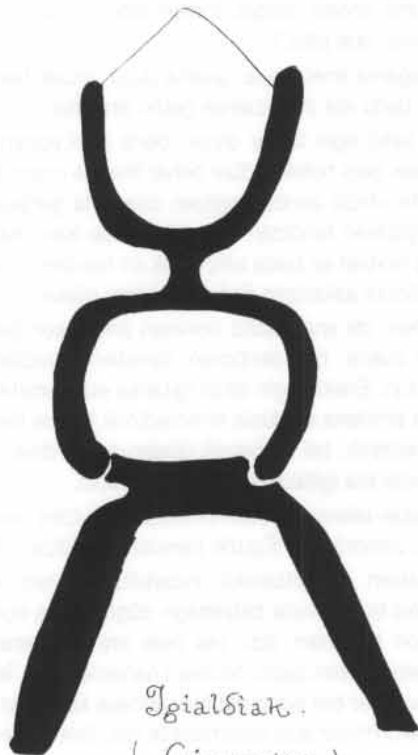
Ezpaiñetan ere eritarzüna ikus zenezake, ezagüt ziniro. zaiñetarik minez delarik edo odola ez bazaio kurritzen norbaiti, ezpaiñak urdinxka ditzü...gero larrüa holli (hori)...azüzkü-lüetan urdinxka ere/...odoluri baten kolore.

Gero botzeala, mintzoala ezagün dütü: norbait hatsalbo jarten bada ez balin badü ahozkatzen behar den bezala, erran nahi dizü bihotza eri düala, ordüan mintzatzen dütü hatsa ahotik hartzez. Ez dütü oro eri halerikere hola elestatzen (hitzegiten) direnak, badütü moda bat telebista eta irrati horietan, hatsa ahotik hartzez, mintzatzen beitirade, ikasleek gaixki ikasi beitüe. Ez dakit zerentako holakoak ikasten ditüen ez eta nork irakasten deitzen...eta zerentako?

Ibilteko maneratik, segürra ikus zenirozü: petigora batean berala hatsbahitzen, hats neketzen dena bihotzetik dizü. Gero beti ibilteko moldetik korpitzaren gogordüra edo beste baten ahültarzüna ageri dütü. Erran gabea, eta erranik hobe edariala emanik izan dena eta dena, zankoez ez dizüe haborro etxekiten (eusten). Ageri dütü emeki egiten beitü eta jauzka bezala. Bürhüna hunkirik delarik, edariak edo besteek, ikare (dardara) horik eskü eta zankoetan ikusten dütü.

### 1.9. ELKARRIZKETA VII Gimnastika edo Igialdiak

#### Euskara batuan sintesia



J. Casenave Harigile

J. Casenavek dionez lehengo bizitzarekin ez zen holako beharrik baina gaur baserritarra traktorean, garraiolaria kamioian, jende pila berebiletan, guttiago ibiltzen da oinez - giharre indarraren ez erabiltzeko hamaika tramankulu asmatzen delarik - orain beharrezkoak berak deitzen dituen "igialdiak", gorputza ahuldu egiten baita eta gaitzari minberatzen; halere hamar minutuzkoa aski lizateke bere ustez, eta hori eskatzen diete bere "ikasleak"

Gimnastikak gure berriemaile eta erabiltzalearentzat ez da bakarrik osasunaren gordetzeko, begiratzeko egiten baina bizkarrezur, bular minentzat goxagarri eta azpimarratzen du igialdiak - loaren moduan - gogorrean etzanda egin behar direla.

**Oinez ibiltzeak** eta bereiziki mendian ez bada indarkatzen, bortxatzen bizkarrezurraren zuzengarri da bihotz eta odol korrontearen on. **Lasaldiak** eta etzanik egin mobimenduek gimnastikaren eragina handitzen dute. **Arnas hartzeak** (hatsartzeak) garrantzi handia du igialdi horietan diafragma (sabel garaia) erabiliz arnas egin behar da bihotzari on egiten diolako. Neurritz egin behar dira erabilkak.

Luzaro aztertzen ditu, aintziñako jan ohiturak oraingoei gaineratuz jende gizenei egiten dieten kaltea halaber Ricard edo edari asukratu edatearena; beraz gimnastikarekin batean hazkurriaren (alimentazioaren) higienea erakasten du berriemaile eta herri-sendatzaile berrituak. Adibide bezala ematen du gizon nerbio eta bihotzmindunaren hobekitzea, arnasaren erakaspenez.

Berriemaileak uste du diafragmaren sabel telak masaia moduan egiten duela birika urdail eta hesteak igurtziz eta denbora berean zainoropilo (plexus) delakoetan indar bilduz, kiroak goxatzen direlako.

Aintziña jokuak eta desafioak, zuhaitz, teilatueta, igo beharrik jendeari xotiltasun gehiago ematen zion: ez zuten "zorrot handi" arazorik. Gainera hamar urterekin Basaburuan humeek jadanik bizikleta utzia dute motordunarentzat - nahiz debekatua izan - gero esaten digu nola sendagileak asperturik mehatxuka dabiltzan minbizi abio edo tentsioetan, lehenei esanaz tabakoa edo alkohola utz dezaten ta bigarrenegi argaltzea eskatuz. Berak Yoga praktikatzen du baina ez luke iñolaz ere erakutsi nahi; bestalde aitortzen du kirol mota guztietan apur bat ibilia dela futboleko, rugbyko, elur jokuetan, pilotan. Bukatzen du Yogaren kalte batzu aipatuz, eta eba-kuntza bat izan zuenean nola berealaxe jeiki zen barberuaren harriduraz, Yoga erabilken bidez, eta sendagilearen aurrean anka - arnasa ongi hartu ondoren - altxatuz, meniskak kendu eta biharamunean. Behin dio Yogaren erabilka bat aipatu ziola norbaiti eta harek gaizki eginaz hirur egunez takikardiaz gaixo egon zela.

Lasaldien eta Yogaren arteko lotura egin ondoren, Txinako ohiturak aipatzen ditu hala nola Tai Txi Wuana.

#### Zubereraz elkarrizketa

Beharrezkoa dütü osagarribide batetan gimnastika egitea eta ene ikasleer lasaldiez kanpo eta ontsa jan-edateko aholküez kanpo, igialdiak eskentzen ditzet. Orai, gure aitzinekoek ez züen bizitzea dizügü, jarririk egoitenago gütüzü, eta egoitenegi ere; automobila, kamio (n) ta traktür horietan ibiltzen dütüzü eta jenteek ez dizüe haboro- (gehiago) beren



korpitza igitzen, ez beren beso- zankoak lehen bezala erabiltzen..began dizüe haitzür bat hartzen - baratze puxka baten ützültzeko, iraültzeko ere mekanika behar dizüe laborari gazteek - ez dütüzü zühaintzetara igaraiten - lehen gaztainatze ta intzaurtze zaflatzeko, gerezi biltzeko egiten züen bezala - eta ez dakit zonbat lan torpe galdü den nola esküz belar eba- kitztea, bürüaren gainen belar haxeak karreatzea, aixkoraz zühain egoixtea (arbola botatzea). Gero jentea ez dütü habo- ro hoinez ibiltzen, zühaurk ikusten dütü nola aizotik aizora (auzora) joaiteko beren automobilak hartzen dütüen basa bazter horietan - bai desohore ziezü hoinez ibiltea -

Eta zer gertatzen da, zer agitzen da? Korpitza ez erabil- tez ahültzen dela ta halakotzen delarik minak jiten dütüzü. Nik uste, bakotzak egin baleza ez balinbada hoinez norapait joaiten ahal gimnastikategi batera, etxen berean bakoitxak egin dezala bere igialdia, egüñean hamar minüta aski lükezü, ontsa eginik balin bada, eta egünorozko, tai gabe egiten bada.

Lehenik behar dizü korpitzak nola erran niro, nola esplika nezake, bai, igeri izan bai eta zale (laster) izan osagarriaren aisago etxekiteko, bai odolaren kurritzeko, bai bihotzaren altetik, igitaldiak hon baizik ez lezakezü egin; bena eritü ondoan ere ez dizü gaitzik egiten eman dezagün bularreko mina dütüla edo bizkarrezürretik sofitzen dütüla, igitaldiak mina arintzen eta igaranaraz lirozü. Bizkarrezürreko mina mardoan (malguan) lo egitetik jiten beita, lehen lehenik taule- tan (oholetan) etzatea dütü hobereña, eta gero, bena kasü egitez ez zer nahi egitez igitaldia hon dütü..Kinesi batek edo kiropraktor batek erran lezakezü zer ez den egin behar..nik ere badakit zer igitaldi süerte eta berengisako behar düen horiek.

(Sobera ibilteak, mendian, min egin dezake)

Ez, kargatürrik ez den ber, mendian eta bortüan ibilteak ez lirozü minik egin, non ez dütün zure bürüa bortxatzenegi. Nik uste dit, hoinez ibilteak bizkarrezürra xüxentzen düala..eta beste honkirik egiten düala, hala nola bihotzarendako eta odolaren kurriarazteko, lehen lehena dütü, zalegi (lasterregi) ibiltzen ez bada, bederen. Zahartzearekin hori dütü igitaldi mota hobereña, baratx(bare) ta aski lüzaz egitea.

Bestalde zain-bihotzer hon egiten diezü etzanik eta zan- koak bürüa beno goraxago edükitzeak: bihotza hola pausa- tzen, lasaitzen dütü zeren eta zure odola hobeki kurritzen eta barreiatzen beita; beste gisa batetara odola bihotzaren lanik gabe bihotzeala horra zaizü, pezütarzüna dela medio, aitziz- netik epantxü zen bezala odolaren gorabeheretan..

Gero igitaldí horien egiteko lasaldietan ikasi düenez balia litezük ikaslea: nik gure lasaldietan hatsa hartzen irakasten diet, sabeletik, sabel-telatik ez bularretik, ez soingiltzetarik.

(Bai, bena lasterra egin behar delarik, korrikan, bor- txatü zira bularretik hartzera)

Bai, bena ez dütü gimnastika, kirol txapelketa bat. Ez dizü hor bakotzak bere bürüari desafiorik egin behar. Hatsartzea hori dütü: sabel goiheneko telatik (diafragmatik) egiten dütü, goiti bürüz tinkatzen dütü, behera bürüz laxa- tzen..hola punpa baten gisa egiten dizü eta ber denboran bihotza lagüntzen odol igorten eta odol hartzen...berala hon egiten diozü bihotzari.

Gero zer gimnastika süerte.? Zoiñ nahi hon dütü, beti bezala, sobera egin gabe, hamar minütaz eta etxen eginaz ez dütü arrikkürrik: gazte delarik lasterka ibiltzen da, gero zahartü ondoan, xahartarzünak berak, irakasten deizü zure heina, eta manatzen deizü zer egin behar den.

(Bena gazteek ez dizüe holako mügarik eta bihotzetik eri badira?)

Bigerrenik, alabaderetan jaten dizüe...jatenegi lehenago- ko altean. Lehen goizan baratxuri salda, orain txinkor (urdai) ta arraultze goiz oroz, non ez den bifteka goiz-askarian eta kafean hirur edo laur sükre mokor eta ikusten dütü hola ja- teak zer min egin dezakean. Jatenegi dizüe eta gaizki goizan gero eguerditan, bazkaritan ere bai; laur orenetan berriz jaten "arritiri askaria" gizenki eta sükre paketarekin. Gero aihari- tan (afaitan) loa nahasteko gisan patata frijitü, lükainka, ara- gi, jaten ikusi ditit eta zük ere non ere beita.

Jente gehitü horiek ardo sobera edaten dizüe, eta aperi- tifik, Ricard-ik ez balezae edan horrez gain? Gero, gazteak ikusten ditit geroago eta garagardo haboro edaten, bai oteze alkohol gütiago dela eta amerikano moda dela. Haurrekin ez gütüzü herri huntan hobeki, laborari haurrek Zuberoan ez dizüe hur edaten ikasten, alegia dohainik eta gozo gabe dela; bortxatü nahi zütüe ez badütü ardorik edaten, sükredün limonada tzar horietarik hartzera. Orangina ta holako edari sükredün horiek osagarria pozoatzen diezü, haurrak ere zorro handi dütüzü neskatilak ere, harrigarritan gizen dütüzü. Ziberotar hanitxek, gogoan düelarik, arauz, behi ta txerrien haztea, uste düe, gizentarzüna eta kolore gorri-gorriak osa- garri seiñale direla.

(Nik ber gaiza entzün dit Parise aldeko proletario hüme ahoan, alegia, lodien alde "Il vaut mieux faire envie, que pitié")

Urrikalgarria enetako ja, gizona dütü, lodiak bere bihotza nekatzen beitü eta odol-zainak gaizki erabiltzen.

Heek kasü egin behar dizüe, bena kirol egiten düelarik, sendagileek begi hobeä edüki behar likezüe orano bihotzeko tinkaldi eta ixtripü zonbait agitzen dütü eta gertatüko dütü, kirolzale gazteen bihotzari ez balin badüe kasü haboro egi- ten. Bena norbait ez bada bihotzetik eri handiegi, uste dit igi- taldiak bihotza azkartzen (indartu egiten) düala.

"Uken dit ene lasaldí horietan jinik gizon bat bihotza eri züana, ber denboran zainetarik (kiriostatik) gaizki zütün. Enekin egin zizün igitaldia eta geroztik ibili zita- züt erraitera ez düala erremediorik batere hartzen, bai bihotzetik, bai zaiñetarik izigarri ontsa dela...hon egin deiola eta igitaldi egiteak egin deiola.

(Sabel-telaren igitzeak bihotza lagüntzen badü ez dea Eki-zainoropilo, (Eguzki plexusa) hunkitzen düalako?)

Pentsatzen dit hatsarekin indarbiltzen girela, eta güne hortan, lekü hortan hola biltzenago dügüla, tela horrek zain- oropilo hori tinkatzen dizü eta hola ere gibellerraietan ere airea hobeki sartzen zaizü, odolean nahasteno. Tela horrek badizü beste zer bat beno haboro: jentek kurrinkaz ari dütü- zü, sabeleko minez edo estomaketik ere, tela horren gora ta beherek gibela ta sabela marrüskatzen ditizüe, eta hola hon egiten.

Bai, marrüskatze horrekin batetan, telaren igitzearekin batetan, sabeleko giharreak ibilaratzen dütüzü: zonbaitek



zaiñetarik hartürrik delarik erraiten dizüe badüela nokü bat bezala, oropilo bat bezala eta hola gimnastika ta hatsartze horik egitez, galeraz zenezake enpatxü hori.

Igitaldi horren egiteko, bestelan ere, ez dizü lekü handiren beharrik, etxeko gela batetan bi metra lüze, metra bat zabal aski düzü, hortarako.

Lehenago, joküak bazütüzün eta lana ere esküz züzün, ez zizüen horien hainbeste beharrik, tximinoen gisa zühaintze, hegatzetara igaraiten zütüzün...joküak bazitizüen...indar desafioak ere zombait aldiz...bena orai ez beitüe tai gabeko erabilkatzeko korpitza eginik giharre beno haboro gantz beitüe, bortxatzen dizüe korpitz neke bat, sano ez den korpitza.

Lehen mehe ta larden zütüzün bortxaz, nahiz eta zombait, ordüan, meheegi, txarregi eta ahül ziren. Orai hogeitertarik goiti laborariak zorrohandi dütüzü ta bürü gorbeltz. Bi estakürü (aitzak) gogor baditizüe hor, ustegabearen hüme direnak. Ez dizüe, lehenik korpitz-lan hanitx egiten alde batetik, eta bestetik uste dizüe ez düela gimnastika beharrik.

"Bo! bo! aski zagatzen, aski zinpurutzen gütüzü...aski egiten dit"

Ez düzü hala automobila ta trakturretan jarririk lehen beno haboro jaten dizüe eta gütiago galtzen.

(Aizoko pottikoa, badizü lau urte ez düdala hoinez ibiltzen ikusi, etxerik bostehün metretan den autobuseala txerka joaiten ziozü eta lagüntzen dizü)

Bai arrazu düzü, adina gabe ezintü, herbatügei egiten ari dütüzü; ez dizüe lüzaz bizikletarik egiten zortzi urteetan motürdüna behar dizüe, hamabitan legea zankapetüz, motoz ibiltzen dütüzü, telebistan ikusi balentien errepikatzeke.

Gero hola bizkarrezürta gantzez hantzen eta giharrez mehatzen ziezü, bizkarrezürta gazterik barreiatzen ziezü...egün batez erorten, berak. Udüri likezü, aitzinamentü horiek ez dütüela jenteak entelegüz gabetzenago baizik..Sendagileek halerikere kexatzen, (asarretzen) direnean, lan honik egiten dizüe, batek zure aizo bati erran ziozün "Gizona ez zütüt aitzinala soeinatü (sendatu) nahi, non ez düzün edo tabakoa edo ardoa üzten". Hanitxek galtatzen diezü jenteer mehatzea operatü edo zerbait ebaki beno lehen..Ba, ikusten ditizüe beren gisako soberantxetarik hiltzen jenteak, bena ez düzü hoberik, uste dizüe berak axol-bean direla, besteer baizik ez zaiola gertatzen holakorik.

Bai hürrün gütüzü holako jenteekin gimnastikatik, bena halerikere, Ziberoan ere osagarribideek beren xenda egiten dizüe.

(Eta bizkarrezürta aipatzen zünüanez gain zer egin zenezake ziatikarekin?)

Gaixoa! Lehenik aitzinetik gimnastika egitez, tai gabe, ez zaizü holakorik agitüko, bizkarra azkartüko zaizü. Gero destorbü edo ixtripü batetan bizkarra jorik gertatzen ahal zaizü, hori beste kontü düzü, eta ordüan zer heinetan ziren sendagile batek erran behar deizü, danatua batek ere, agian, eta indarkatü gabe behar likezü ari, gaizkiago jar ez dadin mina.

Gero ene gimnastika erabilka horien xedea ez düzü sobera, ezür xuxentzale horien lanetan sartzea, bena badakit igitaldiak bürüarentako, soiñarentako, bizkarraren, lohadarren hon dela; barneari ere hon egiten diozü, bai bürü, bihotz odolzain...ta denentako.

Ez dit, Yogarik eginarazten, nahiz dakidan, erraiten diet aski düela joaita ofizioz hortarako direnen gana eta beiritarde. Galtatürrik izan zitazü. Nik ezetz.

(Eta zühaurentako?)

Nihaurentako...hoinez ibiltea baratzen zait... egiten dit ahal bezain üsü, bena hori ere geroago ta bekanago, lanpetürrik beiniz. Salbatü düdana da orenerdi bat igitaldi egünoroz, jeik eta berala lehen lana...gero baratzeke zereginak ere erabilka honak dicit.

Aitzinetik aipatü beiteizüt joküa, kirola lehen aizinago (asti gehiago) nüalarik, aritzen ahal nüdüzün: pelotakan erauntsi dit - eskü hütska, tresnekin, sarekin - gero football ta rugby amiñi bat, elür jokü horietan elürrean lerratzen eta ski egiten nizün, bai eta Salako gimnastika hortarik ere.

Gero eliza lanez hiri batetara behartü zitazüt joan eta han ezin nüdüzün elkiten, lanak hartürrik, eta irakasle denbora berean, zombait aldiz bai ehün metra bat lasterka (korrika) zelai bateko üngürüa egiten nizün eta gogoan nizün "Horik oro zer astokeriak, zer ari hiz heben, pelotarik ez, footballik ez" gero pelota plaza bat eginarazi nizün eta holako. Ordüan nintzan hasi, ez beinüan kirolik egiten, ez jokü egiteko aizinarik, zerbait ordari, hortan nüdüzün hasi Yoga ariketa edo erabilka horietan, urte heetan ez züzün - hiritan ere - izigarri ezagütürrik, ez eta moda, bena egiten düdana ez düzü sekretü, salbü eta aspaldian egiten düdalakoz, galtatü (eskatu) zitazüen besteer irakasten ahal nüanez; nik ez dit irakasten ahal eta gimnastika berdin.

(Yogan sineste ta filosofia badüzü, osorik hartü behar dea, ala haren igitaldiak baizik ez ikasi?)

Bai behar dizü kasü handia egin, galbide beilitake korpitza ontsa ezagütü behar dizü. Uste dit - norbaitek aholküz galtatzen badeit harekin ikus nezakeala zer egin, bena denak oro batetan üsatzen den gisa, ez. Lanjerosegi, ogenegileegi düzü, ez düzü nor nahi hortan sartzen, entelegü apür bat gabe, bürüa gal lirozü

(Arrazu düzü ta Birmaniako Budista batek hori bera erran zitazün, "gogoeta barnatsü" egiten ari zen emazte batez mintzo, Pindayako harpean)

Egun batez operatürrik izan nintzan hola belaüneko menisketarik, bai, hori kiroletan aritzen direner agitzen ziezü. Egün hartan bedeziak erran zeitan: zanko hori xütitzen ahal düzülarik, joan zintake; urte heetan klinikan hamabi egün egon behar zizün, ez beitzen, orai bezala artatzen - operazione (ebaketa) gaitza zen ordüan orai deus ere ez dena -, (uste dit zilo (zulo) bat egin eta uhaga (punpa) batekin hüsten düela-urte heetan gaitzago beitzen, bedeziak erran zitazün: "so egizü (begira) zure zankoa lürretik arintzen, xütitzen düzülarik joaiten ahalko zira.

Biharamenean jiten zait eta erraiten diet "so'izü zankoa xüti dezaket" eta harek "dda?". Jarten nüzü, hatsa hartzen amiñi bat eta biltzen enegana, gero zankoa altxatzen. Harritürrik egon zen. Geroztik jakin zizün (zuen) Yoga egiten nüala; ordüan, mediküen irakurgeta zombait emaiten ziztazün begistatzera, axeter harek.

Han nintzalarik jin zitazün (etorri zidan) norbait ikustera eta erran niozün ez nüala sofritzen, e'nüala minik. Galtegiten ditazüt nola egiten nüan eta nik "hatsartzen" (arnasa hartzen) eta honek nola egiten nüan. Erran niozün hola ta hola mina-

ren igaranarazteko egiten nūala eta holaxe joan hura; gero zer egin zūan harek, zer igaran zeion būrūan: hatsa egin zizūn, nik hartzen nūan gisa eta gero erran zitazūn lotsatū zela, beldūrtū zela, uste ūken zūala, hil behar zūala, bihotza banbaka, hiruzpalau egūnez jauzi ziozūn.

Erran niozūn: "e'neizūn erran egitez". Geroztik kasū egiten dit... ez dit ihuri ere, deus ere aipatzen: urte hanitx behar dizū Yogaren erabilketetan sartzeko.

(Badea Yogaren ta lasaldien arteko ikustekorik ?)

Lehenik Yogarik ezin dūzū egiten, lasaldiak lehenik ikasi gabe, bena uste dit lasaldiak egin zintirola, bai egin zentzakea Yogarik egin gabe...Gero enekin hanitxek lasaldia egin dizūe. Behin ene ikasle batek, lasaldiak eginik Yogan hasi zelarik, irakaslea harriarazi zizūn enekin ibili zela jakin artino. Lasaldia, egiaz, erabilka hona dūzū eta bereiziki geroxago Yogaren egiteko.

(Badea lasaldiekin igaran ditakean min txipia?)

Bai bai, arranparen igaranarazteko lasaldia hon dūzū, bena ez dakianak egiten aski dizū xabuz (saboiaz) fretatzea.

Bai nik uste lasaldiak - oraiko bizitze ertzō (ero) ta egonkor horrekin - hon likezūe hanitxek eta eskoletan ikas baleze, hobe. Xinan badakit, oroek ikasten dūela lasaldi egiten bai eta gimnastika gisa Tai Txi Wuan delakoa, eta erraiten deizūt ez dizū ez lekū, ez denbora hanitx behar, beharrezkoena nahikūntea eta tai gabeko ohidūra dūzū.

## J. CASENAVE-REN EKARPENAZ ONDORIO OROKORRA

Gure sendatzaileaz, gure berri-emaileaz asko legoke esateko daukan kultura ta filosofia sinkretikoaz eta osasunaz kanpo dituen ihardun eta ariketez, euskal idazlea baita. Gaur, jakingarri izango zaiguna da. Basabūrūan, Urdaitx Santa-Grazin sorturik aita basozain "oihanzain" zuela eta ama etxekandere. Lau aurridera hiru seme ta alaba. Askī eskolatu zen, Letretan Lizenziatua izateraino, gero Betharam-eko Garikoiztarren ordenean sarturik Ekialde Hurbileran joan zen, gero Limusin herrialdera itzuli hamazazpi urteez erakaslea izanki, azken aldietan, lehenik kolejio zuzendari eta orain -berak eskaturik bere apez ta euskaltzale lana - lbareskuñeko parropien erretore da.

Ohargarria da apeza dela jakitea ezen Erdi-Haroan hasirik apezpikutegiak bere txostenetan idazten du senda-belar erabiltzale direla Euskal Herriko apezak, eta ez du hori begi onez ikusten; ulergarri egiten digu beste zuberotar berri-emaile, aitzinakoak, Althabegoiti, apeza zela jakiteak. Bestalde, nahiz lehenaren eta gehiago bigarrenaren euskarak landuak izatea, zehatzak izatea - garbizalekeriarik gabe - gogoratzen digu zenbateraino dakian zūberera gure berri-emaileak, badituela hamar bat liburu euskalki hortan idatziak eta argitaratuak, eta bestalde AEK-an lan eginaz badakiala zer den euskararen erakatea eta euskararen bidez irakastea.

Joanes Casenave Harigile ez da bestalde, ikerlaria bakarririk baina aipatzen dituen erabilkak egiten dituenak, eta osasunari buruz dauzkatzan ideiak, gizonarentzat daukan asmoa, gizonaz daukan ikuspegiarekin zer ikusteko, eta zer egitekoa edukitzen dute.

Gure berriemaileak, agian, ez du sendakuntza eskolarik egin, edo behintzat legezkorik, baina belar jakintza etxen ikasi du aita ta amaren gandik, halaber giltz-zain giltzen zapa-tzea ere; gero bere "laxoaldiek", bere lasaialdiak Yogarekin baino Europako atsedean erabilka batzuekin lotu genetzazke; fisiognomoniaz dakiana ordea, herrian ikasitakoa eta berak ohart-ikasiz bildua da; azkenik esku sendaketaz -ikasi gabe-jabetu da. Beharbada batzuk musin egingo dute, ez dela herri-jakintza hutsa hori; baina ondo dakigu etnologiariek ez dela hesirik herri jakintza eta jakintza handi otsezko horien bereizteko, harremanak alde batetik bestera izaten direlarik. Guretzat garrantzitsuena da, gaurko herri-pratika bat iker-tzea, aztertzea, jakitate iturriak zein nahi izanik ere.

Geure gizonak naski ikusi duzuen bezala sendakuntzaz badu beste lanpiderik, jendeen osasunerako, nahiz jendeen kulturarako egiten dituenak zaletasunak baino gehiago izango dira, pasioak, hitz horrek pairatze eta jasate, atsegin eta min esan-nahiak kontutan harturik. Joanes Casenave Harigile-k ez du aztikeriarik egiten, ez ditu aipatu nahi ere inguruan ikusitako holako erabilkak horrekin esan nahi du, herri-jakintzaren lorea ematen digula, edota herrian kurrutzen diren ezagupen, erabilka zintzoenak. Ez dugu uste "sorgin-berriek" komeriatzen dituzten ariketak herrikoia go durenik.

Gure berri-emaileak jendeen arteko esperientzia dauka, taldetxoetan erakasle da eta sendatzen erakasten duen baino gehiago ez eritzeko ondo bizitzen irakasten du. Gure sus-traietako jakintza horiek Euskal Herri guztian ezaguturik izatea merezi dute ezbaierik gabe.

Sendatzaile honekin, ordea, ez duzue azti-sendakuntzazko errezetarik aurkituko, ez eta nik ere. Orainarte ez dut holako sendakeria egile zintzorik ediren, nahiz sendakuntza ezti, nahiz majizko sendakuntza bortitzak erabiltzen dituztenak, gure baserri giroetan galtzen ari zaizkigun - kalean gehiago daude ta - gure mendi herri horien hustutzea deskulturatzeak, berdinketa prozesua biziagotzen du.

Andere bat bazegoen hortarako egokia zegokeana, Sorhoetan bizi dena, Maddalen Larrondo "sorgina", baina alde batetik Pauen egon da, bere sorginpidetik bizitzen, horrek erradikaltasun bat ekarri diola ta bere kabuzko gehiegikeriak asmaerazi, besteetik zoritxarrez kazetalariek eta telebistariek desegin digute, horien kamara haundi eta txiki-kien aurrean komeriak emateko gogoia sortu diotelako. Jakina, bere burua ordainarazten duen ezkerro, dakian baino gehiago esatera ta erakustera lerratu da, beraz, hortik ezin idoki ezer baliokorik azti sendakuntza zaharraren ezagutze-ko. Tele-leihoetan emandako sorgin ikusgarriak ditugu, haren lekukotasunak ta ondotik etorriko garen guztiok, antzerki berdina ikusiko dugu.

Azti sendakuntza eta osasun sineste horien berri jakiteko J.M. Barandiaran-en eta R.M. Azkue-ren mende hastapene-ko obrak dituzkegu, baina gure berriemaile nahikoa eskolatu den eskero, gure gizonak aspaldian iratzi ditu, azti sendakuntzazko errezetak eta ez dizkigu eman nahi ukan, gainera zehatzki ezagutzen ez dituelako ere.

Beraz lasaialdi horietan ez dago aztikeriarik ez ekialdetar esoterismorik, nahiz azken horien zerbait antza daukaten: hemendik aurrera zuberotar baten lasaibide berriak izango dira.