

Osasuna zaintzeko erremedio naturalak

Gizakiak aspaldidanik erabili izan ditu erremedio naturalak osasuntsu egoteko, eta botiken alternatiba modura. Horietako batzuk Bach loreak dira.

- . Ariketa hauek egingo dituzu.
- Audioaren zati bat entzun eta galderei erantzun.
- Audio osoa entzun ondoren, galderen erantzun zuzena aukeratu.
- Taldean, erremedio naturalez eta horien erabileraz hitz egin.



Zer dakizu Bach loreei buruz?

Erreportaje baten zati bat entzungo duzu Bach loreei buruz hitz egiten duena. Entzun ondoren, galdera hauen erantzunak aukeratu.

Zer dira Bach loreak?

- ☐ Bach izeneko toki batean aurkitu ziren loreak dira.
- ☐ Landare desberdinen esentziak dira.
- ☐ Zenbait landare exotikoen multzoa da.

Zertarako erabiltzen dira?

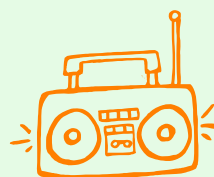
- ☐ Gaixotasun arraroei aurre egiteko.
- ☐ Emozio positiboak lantzeko.
- ☐ Emozioen bidez zenbait gaixotasuni aurre egiteko.



<https://labur.eus/7PkLy>

Ea ulertzen duzun

Orain entzun audio osoa, eta ondoren, aukeratu galdera bakoitzari dagokion erantzuna.



<https://labur.eus/9Oro4>

Zein ondoriotara iritsi zen Bach mediku galestarra?

- ☐ Gure emozioak hobetzen laguntzeko bazirela 38 landare-esentzia.
- ☐ Badirela 38 landare-mota hainbat gaixotasun gogor sendatzeko.
- ☐ Landare-esentziek gure emozioak hobetzen dituztela.

Zein motatako emozioak lantzen dira Bach loreen bidez?

- ☐ Beldurra, estresa, depresioa eta antzeko emozio negatiboak.
- ☐ Poza eta horren antzeko emozio positiboak.
- ☐ Emozio positiboak zein negatiboak.

Lore hauek eragina sortzeko zer denbora behar izaten da?

- ☐ Bitik lau astera bitartean.
- ☐ Gutxienez pare bat hilabete.
- ☐ Gutxienez hilabete bat.

Bach loreak zertarako aholkatzen dira normalean?

- ☐ Diabetesaren antzeko gaixotasunak tratatzeko.
- ☐ Emozio gogorretatik ihes egiteko.
- ☐ Gaixotasun gogorrakoak edota autoimmuneak tratatzeko.

Erremedio naturalak

Zenbait erremedio natural dituzue jarraian. Eta baita zenbait erabilera–adibide ere. Lehenik saia zaitez landare hauen irudia eta izena lotzen. Egindakoan alderatu zure ikaskideekin.



Kamamila



Aloe vera



Melisa belarra



Berbena belarra

Komentatu bikoteka: ezagunak dituzue? Horiez gain, beste erremediorik ezagutzen duzue?

- *Nik uste dut Aloe Vera aproposa dela azaleko arazoak sendatzeko. Gainera, zauriak sendatzeko ere balio dezake.*
- *Ba, nik askotan melisa infusioa hartzen dut buruko mina kentzeko, edota urduri nagoenean lasaitzeko. Aspaldiko erremedioa omen da.*
- *Gure etxean askotan tipula erabiltzen dugu eztula kentzeko edota katarroa sendatzeko.*

Bikoteka aukeratu arazo hauetarako sendabelar egokiren bat:

- Ilea argitzeko
- Digestioa egiten laguntzeko
- Lo hobeto egiteko
-

Taldean, denen artean galdera hauei erantzun:

- 1) Aipatu diren erremedioetatik zein dira erabilienak? Eta zure ustez, eraginkorrenak?
- 2) Hemendik aurrera hauetatik zein erremedio gehituko zenuke zure botikinean?

Erantzunak

Zer dakizu Bach loreei buruz?

Zer dira Bach loreak?

- ☒ Landare desberdinen esentziak dira.

Zertarako erabiltzen dira?

- ☒ Emozioen bidez zenbait gaixotasuni aurre egiteko.

Ea ulertzen duzun

Zein ondoriotara iritsi zen Bach mediku galestarra?

- ☒ Gure emozioak hobetzen laguntzeko bazirela 38 landare-esentzia.

Zein motatako emozioak lantzen dira Bach loreen bidez?

- ☒ Beldurra, estresa, depresioa eta antzeko emozio negatiboak.

Lore hauek eragina sortzeko zer denbora behar izaten da?

- ☒ Gutxienez hilabete bat.

Bach loreak zertarako aholkatzen dira normalean?

- ☒ Gaixotasun gogorragoak edota autoimmuneak tratatzeko.

Transkripzioa

ESATARIA.– Bach loreak, beste batzuk “Bach” loreak aipatzen baitu, alemanek hobeto esango zuten segur aski ere, baina zer dira lore horiek edo fenomeno hori?

IAN BADIOLA.– Bueno, ba Bach edo “Bach” loreak, bueno landare ezberdinen esentziak dira. Edward Bach sortzailea, galestarra zen eta berak 1926tik 1934 bitartean, bueno ikerketa ugari egin zituen basa-belar ezberdinak e ikertzen. Eta azkenean konklusio batera iritsi zen, bazeudela 38 esentzia, ba gure emozioekin, emozioak lantzen e laguntzen zutenak. Esentzien bidez gure emozioa osatzea edo hobetzera bidaltzea eta horrekin daukagun gaixotasunei ba aurre egitea.

ESATARIA NESKA. – Zein emozio edo zein emozioen gaitz lantzeko balio dute lore berezi hauek? E poza normalean ba, poz bezala uzten dugu, ezta? Ez dugu bereziki lantzen baina , ze emoziori lagun diezaioke?

IAN BADIOLA. – Bai, poza berez emozio ona da, orduan e pozak berez azkenean onura ekarri dezake bakarrik esango genuke, ez? Hemen batez ere emozio pixka bat okerragoak lantzen dira; ba beldurra, bakardadea, desesperazioa, estresa, depresioa, obsesioak, horiexek dira basea eta gero ba 38 landarek ba espezifikoki ba bati edo besteari aurre egiten die, edo banaka edo konbinatuz landareak. Klaro, emozioak direnez e jendeak beti gauza enpirikoak nahi izaten ditu, eta nik ez dakit, mina daukat oraintxe momentuan buruan eta aspirina batek e ni engainatzen nau, eta orain ja minik ez daukat, orduan bai, kendu dit buruko mina, baina mina orduan oraindik hortxe geratzen da. Ez dakit filosofikoagoa bezala da, zeren emozioak dira, eta ez duzu Bach lore batekin emozio bat egun batean osatuko. Gutxienez esan nahi dut hilabeteko plazo [epe] bat ematea, eta hortik aurrera, ez? Lautik sei atera bitartean eta gero igual ikusi nola zauden, igual beste konbinazio batekin jarraitu, ez?

ESATARIA.– Nola hartzen dira landare horiek?

IAN BADIOLA.– Bai, hartzeko, bueno era ezberdinak daude. Baina bueno, normalena edo da tantetan etortzen da. Bera da, azkenean, landare hauek, lehen aipatutako landareak, mazerazio bitartez, e ba berain estraktuak egiten dira eta gero ba kontserbatzeko alkohol batean ipintzen da, oso portzentaje gutxian e?

ESATARIA NESKA. – Normalean jendeak gehien zertarako hartzen ditu? Edo noiz aholkatzen dira gehien?

IAN BADIOLA. – Bai, hor loturak daude gaixotasun gogorragoekin eta nik igual esango nuke gaur egunean dauden gaixotasun autoimmune hauek ere, hori nire iritzia da ez? Baina igual egon litezke loturik ez? Emozioekin. E ... zerbait sentitzen ari zara baina ez dakizu ziur zer, baina hortxe barruan dabil, beldur bat izan daiteke edo ez-egon bat. Diabetesa, adibidez, lantzen duzu. Zergatik diabetesa, ez? Baina igual zure barruko emozio horrek igual azukrera dei egiten dizu. Gero azukre asko kontsumitzen hasten zara eta azkenean denaren loturarekin, horretara heltzen zara. Azkenean laguntzen dizu, e atzerantzko bide bat egiten, ez? Ulertzeko, ba ea badagoen hor e, zeresan bat, nondik, datorren e beldur edo nondik datorren e emozio hori ikusteko.