



## “Hildako arrainak baino ez ditu eramaten korronteak”

Eneko Landaburu

Mantal zuririk gabeko medikua.

ARITZ GALARRAGA

Argazia: Mamen Maeztu

### Nekatuta nago, mediku jauna; ze pastilla hartu behar dut?

Pentsatu zer utz dezakezun: gehiegizko eta kalitate eskaseko janaria, kafearen gisako pizgarriak, botiken abusua...

### Pentsatzeko denborarik ere ez daukat eta!

Bazen behin aizkora zorrozteko “denborarik ez zuen” egurketari bat, eta gero eta denbora gehiago behar zuen egur kantitate berdina mozteko. Deskantsatzen duzun bitartean akaso aurkituko dituzu nekearen kausak.

### Deskantsatzeak etxean geratzea esan nahi du? Lanetik botako naute.

Alfertzat hartuko zaituzten beldurrik gabe deskantsatu, eta aurkituko duzu modua lanetik bota ez zaitzaten.

### Esaiozu zuk gure nagusiari gorputzak bere burua sendatzeko mekanismoak dituela...

Esplikaiozu japoniarrek atsedean hartzeko guneak sortu dituztela lantokietan. Deskantsatuta gutxiago gaixotzen gara eta produktibitatea handitu egiten da.

### Produktibitatea, ezagutzen dugu hitz hori; prebentzioa ez dakit hainbeste.

Bada, errazagoa da zerbaiti aurre hartzea gero osatzea baino. Aurre hartzeak osatzeko bidea ere eman dezake, gainera. Erretzeari utzi eta sei hilabetera zure berezko jakinduriak inpotentzia sexuala senda dezake.

### Higienea, behintzat, praktikatzen dut: egunean hirutan duxatzen naiz.

Higieneak bizitzeko artea esan nahi du grezieraz. Bizitzen jakin gabe gaixo bukatzen dugu. Garbiketara mugatu da, aitzitik, higiena. Eta produktu toxiko eta kutsatzaileekin garbitu ohi dugu.

### Dietarik ez dut egingo, ordea: ez lodi deitu niri.

Elikadura modernoak gaixotu egiten gaitu. Gehiegizko pisuak gaixotasun asko errazten ditu. Posible da gaizki elikatua egon, kilorik soberan izan ez, eta gaixotzea.

### A, baina kontsumitzeari ez diot utziko. Libre egiten gaitu!

Enpresek eta horien morroi diren gobernuek ahalak eta bi egiten dituzte kontsumitzeari utz ez diezaigun. Erosketen menpeko behar gaituzte. Kontsumitzeak dohakabe egiten gaitu eta planeta txikitzen du. Hobeto bizi gaitzke, gutxiagorekin.

### Ezin, ordea, larunbat gaueko pastillarik gabe.

Ahal duzu, ohituraren indarrari zure erabaki sendo eta iraunkorra kontrajarrita. Beharrik baduzu laguntza eskatu, zeure buruari aberia konponezin bat egin aurretik.

### Gauza gehiegi eskatzen ote didazun...

Zailtasunik gabeko bizitza buru ahalmenak atrofiatzen dituen aspermena da. Gainditu zailtasunen aurreko beldurra. Hildako arrainak baino ez ditu eramaten korronteak. ■

