

ILARGIAREN ERAGINA

BIRAKA DABILEN FENOMENOA

“Bizitza modernoak itsu bilakatzen gaitu ilargiaren eraginen aurrean. Mitoa zena, zientziak frogatu du gerora. Izan ere, egunero ikus ditzakegu errealak diren efektuak gure bizitzetan”, dio Michel Gros idazle eta nekazariak. Egunero ikusten dugu ilargia, baina ezagutzen al dugu?



Ainhoa Mariezkurrena Etxabe
@xorginkeiak

Ilargiak Lurrari eragiten diola erakusten duten frogak ardatz, *Ilargiaren Egutegia* osatu dute Alkartasuna Kooperatibak, ENEEK Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseiluak eta ARGIAK. “Lurra da guztiaren oinarri. Lurrak berak lantzen ditu ortuak eta abereak. Naturarekin bat lan eginez gero, kalitatezko produktuak lortuko dira”, diote. Lurrak eta baratzeak nola eta noiz landu aholkatzen du egutegiak, ilargiaren eta eguzkiaren eragina oinarri hartuta.

Askotan bilatzen da ilargi betea, baina eraginkorragoak dira prozesuak: ilgora eta ilbehera. Ilgoran, ilargia betetzen ari denean, eguzki eta ilargiaren indarrak gorantz egiten dute. Baratzean lur azpikoak hartuko luke indarra eta ereiteko, belarra ebakitzeko, ontzeko, fruitua biltzeko eta txertatzeko, besteak beste, egokiak dira. Ilbeheran, ilargia husten ari denean, beheantz egingo du indarrak, eta sustriak sendotuko dira. Landatu, kimatu, moztu, simaur lanak egin eta lurra lantzeko garaia da, besteak beste.



IZARO MARIEZKURRENA

Eta gure gorputzengan, ba al du eragirik ilargiak?

Michel Gros idazle frantziarrak urtero argitaratzen du *Lunario* liburua. Ilargiak esparru desberdinetan nola eragiten duen azaltzen du: mareak, landareak, animaliak... eta tartean giza-gorputzean: “Ilargiak mareak baldintzatzen ditu, baina baita gure desira, instintu eta umorea ere”.

Grosek hainbat adibide ematen ditu. Ilbetearen aurreko egunetan gorputzeko melatonina hormona murriztu egiten dela kontatzen du, eta horrek logura kentzen duela. Izan ere, loarekin lotura duen garuneko jarduna %30 murrizten da. Ilargiaren zikloak norberaren sentibilitatearen araberako nabaritutako ditugula gehitzen du.

Ilargiaren Egutegian landareak kimatzeko garaiak azpimarratzen diren bezala, Grosek ilea mozteko egun egokiak zeintzuk diren nabarmendu du. Ilbeheran moztuz gero, gehiago kostako zaio berriro irtetea: “Egun aproposaluz gero, bi astez luza daiteke ilea hazteko prozesua”. Ilean logika bera jarraitu du azazkalekin ere.

Ebakuntza kirurgikoen kasuan, ilargiaren eragina sendatze prozesuan is-

latuko dela dio Grosek. Gorputzeko atal bakoitza ikur zodiako batekin lotzen du. Ilargiak atal bat estimulatuko du sasoi bakoitzean, eta eragingarriagoa bihurtu. “Urgentziakoak ez badira eta data aukeratu badaiteke, ilargiaren baitakoa izatea aholkatzen dugu. Orbaintze hobea eta osatze azkarragoa ekarriko du”. Masajeak emateko ere baliagarria dela dio.

Elikadura: Garaian garaikoa

Elikadura litzateke kontuan hartzeko beste elementu bat, ziklo desberdinetan ez baititugu jakiak berdina onartzen. “Ilgoran hobe digeritzen dugu”, dio. Era berean, garaian garaikoa jatera gonbidatzen gaitu. “Elikagaiak kontrolatuta gorputza kontrolatuko duzu”.

Emozioez ere idatzi du. Ilberrian garunak autokontrol handiagoa daukala dio, sena eta naturaltasuna gailenduko direla. Era berean, energia fisikoa murriztuko da. Ilgoran, subjektibitatea eta sormena gailenduko dira. Gorputza harberagoa izango da: elikadura, jakinduria... Ilbetea, kontzientzia eta hausnarketarako garaia omen da; asko eragingo du fisikoki. Eta ilbeheran, objektibitatea eta ekintza nabarmentzen ditu. Desintoxikaziorako baliatzea aholkatzen du. ■