

# Laura Gurbindo

NATUROPATA



## LANDAREEN BUELTAN

“Txikitatik erabiltzen genituen landareak etxean, eta hazten joan naizen heinean gehiago ikasteko grina izan dut. Gaztetatik zenbait heriotza bizi izan ditut gertutik, gaixotasun asko egon direlako nire inguruan; modu batean, osasunaren gaiak beti eragin dit. Horregatik hasi nintzen senideekin ikasten, eta gero ikastaroak egiten. Gainera, txikitari landare batek bizitza salbatu zidan kukutxeztularenegatik hilzorian nengoen. Medikuek ez zuen aterabiderik ikusten. Zorionez, orain, horri esker matematika ematen ari naiz”.

## “Landareen erabileraren inguruko kultura sortzen ari da”

Jaio zenetik landareekin harreman estua izan du Laura Gurbindo naturopatak (Iruñea, 1962). Familiari esker ezagutu ditu sendabelarrak, eta horiei esker bizi da, literalki, baina horiei esker bizi da haien inguruan eratu baitu ofizioa. Sendabelarrak identifikatzeko eta erabilera ezagutzeko ikastaroak ematen ditu. Tentuz ibiltzeko gomendioa eman du, hainbat sendabelar toxikoak direlako. Horrez gain, medikuntza naturala geroz eta gehiago erabiltzen dela uste du: “Kontsultara doan jende askok botikez gain landareak hartzen dituztenez, medikuek geroz eta gehiago jakin nahi dute landareen inguruan”.

**OLAIA L. GARAIALDE** **JOSU SANTESTEBAN**

### Sendabelarrak loratzen ari dira orain, udaberrian. Nora jo beharko genuke?

Ezagutza garatzeko edozein leku da ona. Nafarroan ekosistema asko ditugu kilometro gutxitan, eta 200 espezie baino gehiago aurki ditza-kegu. Hortaz, ikusi, ezagutu eta aukeratzeko nahi adina dago, baina sendabelarrak jasotzeko leku garbiak aurkitzea beste kontu bat da. Errepideetatik urrun, fumigatu gabeko zelaietan, poligono industrialetatik aldentuta eta hirietatik kanpo dauden lekuetara joan beharko genuke. Bestela, beste aukera da labore ekologikoa egitea.

### Labore ekologikoa egiten duzu?

Ez, nik ez. Sendabelar gutxi behar izaten ditudanez, landare basatiak jasotzen ditut.

### Aditua zara sendabelarretan, irakaslea ere bai. Espezieak identifikatzeko ibilaldiak egiten dituzu. Nolakoak dira?

Eguraldi ona egiten badu landare

bila goaz. Zonaldea garbia bada eta garbi aurkitzen badugu, sendabelarrak hartu daitezke erabiltzeko; bestela, ezagutza garatu eta herbarioan jartzeko hartu daitezke. Propietateak, erabilerak, kontraindikazioak eta dosifikazioa ere azaltzen ditut.

### Sendabelarrek osasuna kaltetu ere egin dezakete?

Pozoitzeko asmoa baduzu, horretara bazoaz, pozoitu zaitezke; baina ez da perretxikoekin bezain erraza. Perretxikoen kasuan, jendeak esku-rua duena hartu ohi du, liburuan kontsultarik egin gabe. Badago jendea nahita intoxicatu nahi duena, eta beste batzuk nahi gabe egiten dute.

### Nahita diozu, drogatzen saiatzen direlako?

Bai, eta zoritxarrez ondorio larriak izan ditu horrek. Askok kartzelan edo psikiatrikoetan amaitu dute. Zorionez, ordea, gero eta jende gehiago dago erabilera egokia egin nahi duena.



“Gure amonek sendabelarrak erabiltzen zituzten, baina hurrengo bi belaunaldiek hori galdu dute. Gaur egun galdutakoa berreskuratzen ari gara”.

### **Hortaz, desinformazioak erabilera txarra eragin dezake?**

Bai, baina desinformazioa sistemaren arazo bat da. Landare bat ez badago erregistratuta saltzen duzunean, ezin diozu prospektua gehitu, ezin duzu azaltu zenbat erabili behar den, eta zerekin nahastu daitekeen eta zerekin ez. Oso sendabelar gutxi daude erregistratuta, oso garestia da, eta dirua daukaten laborategi handiek ez dute interes handirik. Ikertuta badago, jakin dezakezu ea landare jakin bat hartu daitekeen botika kimiko bat hartzen ari bazara. Alderantziz ere gertatzen da: batzuetan ona da zenbait belar hartzea botika batzuen toxikoak kanporatzeko.

### **Botika naturalak eta kimikoak uztartu beharra dago?**

Bai, biei tiraka jarraitu behar dugu. Landareekin ez dugu nahi beste lortzen, asko ikasi behar dugulako oraindik, baina botikek ere ez dituzte beharrak erabat asetzen. Esaterako, urtero kentzen dituzte botika batzuk ondorio kaltegarriak dituztelako; agian, biak uztartuta, lortu daiteke emaitza optimoago bat.

### **Osasun arloko langileen partetik sendabelarreko interesa dagoela uste duzu?**

Kontsultara doan jende askok, gaur egun, botikez gain landareak hartzen ditu, eta horregatik medikuek geroz eta gehiago jakin nahi dute landareen inguruan. Medikuek landareak ere gomendatzen dituzte; lehen esaten zen medikuak landareen kontra zeudela, baina hori aspaldiko kontua da.

### **Naturopatia zer den azaltzeko beharra sentitzen duzu?**

Gutxiago azaldu eta gehiago sentitu behar da. Ez da hainbeste arreta jarri behar medikuntza naturalaren esanahian, baizik eta jendea gehiago hurbildu behar dugu naturara, bere burua ezagutzeko eta erritmoa berreskuratzeko.

### **Zer nolako ibilbide historikoa izan dute sendabelarrek?**

Lehen ez zegoen beste gauzarik, jendea herrietan bizi zen eta landareak gertu zituen. Baina, orain, jendea hirian bizi da eta pare bat belaunaldik

landareekiko harremana galdu dute. Gure amonek sendabelarrak erabiltzen zituzten, baina hurrengo bi belaunaldiek hori galdu dute. Gaur egun galdutako hori berreskuratzen ari gara, baina asko falta zaigu ikasteko eta ikertzeko. Ezagutzen ez ditugun landare asko daude.

### **Erabilera ere handitzen ari da?**

Jendea duela 30 urte baino irekiagoa da. Lehen infusio gutxi batzuk zeuden tabernetan; menda, kamamila eta gutxi gehiago. Orain, dozena bat infusio daude. Horrek esan nahi du landareen erabileraren inguruko kultura sortzen ari dela. Batez ere emakumeon artean, infusioak hartzen ditugun %90 inguru emakumeak garelako.

### **Landareen inguruko jakintza zabaldu dutenak emakumeak izan dira?**

Bai, urte luzez emakumeak izan direlako zaintzaz arduratu direnak. Gizonak poliki-poliki zaintzaren banaketan sartzen ari dira, kostata. Gizartea aldatu den arren, gehiago aldatu behar da. ●