

# Osasuna zaintzeko erremedio naturalak

*Ikasbiletik hartua eta IKAn moldatua*

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

*Jarduera honetan 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.*



## 1- 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.

## 2- Ea ulertzen duzun

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

### 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?

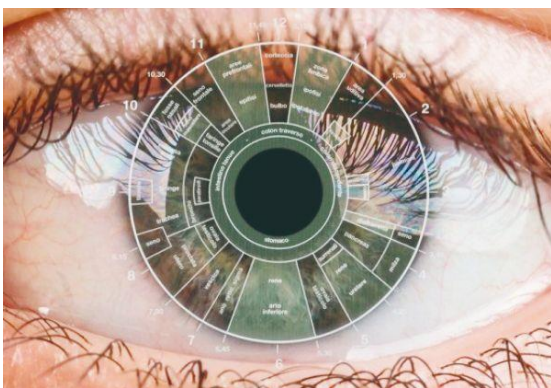
- Bitik lau astera bitartean.
- Gutxienez pare bat hilabete.
- Gutxienez hilabete bat.

## Bach loreak zertarako aholkatzen dira normalean?

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

## 3- Loreak ezbaian

### Ikaskideekin ondorengo galderak komentatu



- Sinesgarria iruditzen al zaizue Bach loreen teoria?
- Sinesgarriak iruditzen zaizkizue, oro har, medikuntza ofizialak onartzen ez dituen ustezko terapia alternatiboak?
- Ezagutzen al duzue medikuntza ofizialak onartzen ez duen beste terapiarik? Zein da zuen iritzia terapia alternatibo horiei buruz? Denak dira onargarriak? Denak gaitzesgarriak?
- Sendatzen duen guztia terapiatzat har dezakegu?

## URKIOLAKO "METEORITOA"

Urkiolako Santutegiaren aurrean tamaina handiko harria dago kokatuta, meteorito izenaz ezagutzen du herri sinesmenak harkaitz hori. Ohitura zahar baten arabera neska-laguna edo mutil-laguna lortu nahi izanez gero, ekainaren 13an, San Antonio egunean, zazpi bira eman behar dira harriaren inguruan erlojuaren orratzen noranzkoan.



Gauza jakina da ekainaren 13an harriari bueltak eman eta gero askok eta askok bikotekidea topatzen dutela... Baina zer demostratzen du horrek? Meteoritoak propietate magikoak dituela edo bikotekide bila doazenak egun berean eta leku berean elkartzen direla? Meteoritoak funtzionatu egiten du... baina horrek esan nahi du magikoa dela?

## 4- Erremedio naturalak

Zenbait erremedio natural dituzue jarraian. Eta baita zenbait erabilera-adibide ere. Lehenik saia zaituz 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.