

Makrobiotika

Lehen gaixoentzat, orain denentzat

Elikadura makrobiotikoa ez zaigu arrotz gaur egun. Lo arazoak, antsietatea edo pisu gehiegi duen jendea janari makrobiotikoa probatzen ari da. Alta, duela hogeit bat urte, gaitz larriak zituztenek baino ez zuten Ekialde Urrunetik datorren jan molde honen berri. René Levi maisuarengana jotzen zuten euskaldunek. Jexux Larretxea arantzarrak (Nafarroa) irakasle izan zuen frantziarra.

ONINTZA IRURETA AZKUNE

GORPUTZEKO HAINBAT ATALETAN min zuen Jexux Larretxeak. Mina zerk eragiten zion ezin zuten asmatu sendagileek eta depresioan erori zen. Ondoren ikusmena galdu zuen. Buruan tumore koskorak aurkitu zizkioten eta eba-kuntzarik ez ziotela egingo esan zioten, toki txarrean zeudelako. Medikuen ustez, azkarregi zahartu zen, 85 urteko aitonaren zelulak zituen.

Zorte txarra izan zuen. Halabeharrez, alabak Joxe Mari Etxenagusia pilotari errezildarrari buruzko artikulua irakurri zuen egunkarian. Pilotariak leuzemia sendatu zuen Frantziako zentro batean, makrobiotika izeneko elikadurari esker. “Botika hartu eta errezatu. Ezer galtzekorik ez neukan eta zentrorra joatea erabaki nuen”, dio Larretxeak. Duela urtebete hil zen

Makrobiotika ez da jate hutsa. Gorputzaren alde psikikoak eta emozionalak ere berebiziko garrantzia dute.





ANDONI CANELLADA / ARGAZKI PRESS

Jexux Larretxeak tumoreak zituen buruan eta itsu geratu zen. 17 urte daramatza elikadura makrobiotikoarekin eta oso ondo sentitzen da. Gaur egun kontsulta dauka hainbat herritan eta hitzaldiak eta sukaldaritza ikastaroak eskaintzen ditu.

René Levi maisuaren Saint Gaudens herriko zentrorra abiatu zen. Levi George Ohsawa makrobiotikaren sortzailearen ikaslea zen. Hauxe esan zion maisuak: “Nahiko berandu zatoz, baina sinesmen handiarekin hartzen baldin baduzu eta gorputzak pixka bat laguntzen badizu, aukera bat eduki dezakezu”. Arroza edo gari sarrazenoa jarri zizkion aukeran eta Larretxeak gariaren alde egin zuen. Hilabete luzez ez zuen besterik jan, gari sarrazenoa, mokadu bakoitza 300 aldiz murtxikatua eta ur tantarik ez. 84 kilo zeuzkan Saint Gaudenseko zentrorra joan zenean eta egunean kilo eta erdi galtzen hasi zen: “Ahultzen ari nintzen, baina era berean ondo sentitzen nintzen”. Halako batean ikusmena berreskuratu zuen. Urtebetez Frantziara joan-etorrian ibili eta gero 42 kilo pisatzen zituen eta poliki-poliki, gariak gain bestelako jakiekin hasi zen. Hobetzen hasi zen... “gaur arte”. 17 urte igaro dira.

Duela 80 urte bezala jango bagenu...

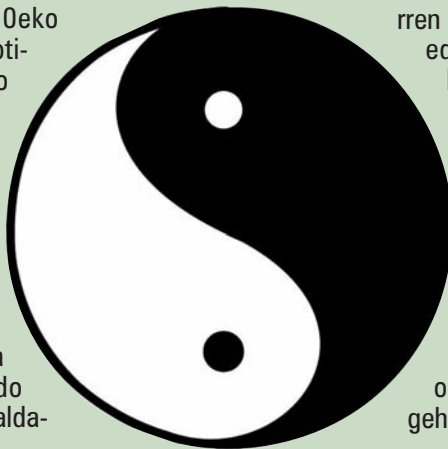
Elikadura eta bizimodua, dena aldatu zuen Jexux Larretxeak. Izugarritzko frustrazioa sentitu zuen lagunartean, gizartean oro har, bereganatu nahi zituen ohiturek gainerakoen egunerokoarekin talka egiten zutelako. Lagun min bat eta beste apur batzuk ditu gogoan, makrobiotikaren bidari lotu zitzaizkionak. Bost urtean 500 bat lagun zirela dio.

Duela 13 urte makrobiotikaren bidari egunaren 24 orduak eskaintzea erabaki zuen. Dietetika eta Nutrizioa ikasi ditu eta gaur egun hainbat herritan kontsulta dauka. Sukaldeko ikastaroak eta hitzaldiak eskaintzen ditu. Horixe du asmo nagusia, makrobiotika ahalik eta

Dieta makrobiotikoa lau hitzetan

Elikadura makrobiotikoa *yin* eta *yang* izeneko oreka-printzipioan oinarritutako jan moldea da. Ekialde Urruneko hainbat sukaldaritza ohituren moldaketa da. Tradizio horietan ohikoa da elikadura, medikuntza eta espiritualitatea nahastea. Elikadura mota horrek zerealak ditu oinarri. 1930eko hamarkadan eman zuen makrobiotikaren berri George Ohsawa filosofo japoniarrak Europan.

***Yin* (hedapena) eta *yang* (uzkurdura).** Kontzeptu horren arabera, unibertsoan dagoen guztia dualtasunean oinarritzen da. Itxuraz elkarren aurkakoak, eta era berean osagarriak, diren bi indar daude gauza guztietan, *yin* eta *yang*. Adibide dira bizitza eta heriotza, beroa eta hotza, edo gorputza eta adimena. Etengabe alda-



tzen ari dira bi indarrak eta helburua bien arteko oreka lortzea da. Elikadura makrobiotikoak horixe bilatzen du, janarietan oreka lortzea, ondorioz giza gorputzak ere oreka lor dezan.

Norbanakoak dauzkan helburuen edo beharren arabera –esfortzu fisiko handia egitea edo lasai egotea, adibidez– elikagaiak konbinatuko ditu eta horretarako jakien *yin* eta *yang* hartuko ditu kontuan. Makrobiotika ez da dieta begetarianoa, denetarik onartzen du. Makrobiotikak dio pertsona bakoitza bakarra dela eta norbanako bakoitzak bere makrobiotika aurkitu behar duela. Egia da, hala ere, zereal integralak proposatzen direla dietaren oinarri, horien *yin-yang* oreka delako giza gorputzarenera gehien gerturatzen dena.

jende gehienarengana zabaltzea. Ezagutza maila ez da duela hoge urtekoa, orduan gutxi batzuk zuten entzuna makrobiotika hitza eta makrobiotikara jotzen zutenek gaitz larriren bat zeukaten. Gaur egun Gipuzkoan 40.000 makrobiotiko inguru egongo direla kalkulatu du. Hego Euskal Herriko herrialdeak ordenean jartzen hasita Gipuzkoa, Nafarroa, Bizkaia eta Araba aipatu dizkigu.

Inguru hauetan gaixo asko egotea eta makrobiotikara jotzea ez da harriztekoa Larretxearen ustez. Nonbait garraztasun askoko jakiekin ohitu gara, muturreko jakiak aukeratzeko ditugu eta neurrigabe jan. Jakien arteko oreka bilatzen du etengabe makrobiotikak, eta euskaldunon usadioa izan den eta oreka hankaz gora botatzen duen adibidea eman digu: sagardoa eta gazta nahastea. Ez dauzka, hala ere, Euskal Herriko hainbat jan ohitura saltzeko. Larretxeak orain dela 80 urte base-rrian oinarrituko jakiak ziren artoa, garagarra, garia, artatxikia... ditu gogoan: “Ez dira hainbeste urte, zerealak funtsezko elikagai ziren, guk orain aldarrikatzen dugun moduan. Hori bai, goizean, eguerdian eta gauean txerria jaten zuten garai hartan”.

Jexux Larretxeak urtebetez Frantziara joan-etorrian ibili eta gero 42 kilo pisatzen zituen eta poliki-poliki, gariak gain bestelako jakiekin hasi zen. Hobetzen hasi zen... “gaur arte”. 17 urte igaro dira

Gaixo daudenak, eta ez daudenak

Jexux Larretxea René Levi maisuarengana joan zenean, duela 17 urte, Saint Gaudenseko zentroan erdiak euskaldunak ziren, besteak espainiarrak, frantziarrak eta italiarrak.

Gaitz larriak zituztenak zeuden han. Orain kontuak bestelakoak dira. Euskal Herrian bertan, makrobiotikaz asko sakondu duen jendea dago eta bertakoak ari dira aholkulari lanak egiten, sukaldeko ikastaroak eta hitzaldiak ematen. Larretxearen ustez, gaur egun erdia baino gutxiago dira kontsultara gaitz larria dutelako hurbiltzen direnak. Pazienteen erdia baino gehiago “batzuk lehenago eta besteak geroago, gaitz larriak edukitzeko bidean direnak dira”. Lo egiteko arazok dituzte; antsietate handia daukate eta asko jaten dute; txiza edo kaka egiteko arazoak dituzte; haurra izateko arazoak dituzte. Larretxearen kontsultara adin guztietako jendea doa, eta batik bat gazteak hurbiltzeak pozten du Oiartzunen bizi den arantzarra, “haiek dira etorkizuna eta haiek aldatu behar dute biziata dagoen hau guztia, jateko modua, bizimodua... Dena”.

Victoria-Gasteiz

«Tamalez ez nuen ikastolan ibiltzeko aukerarik izan, baina hamasei urterekin euskara ikastea erabaki nuen eta horrek asko aberastu nau»

RAKEL VIVANCO
37 URTE. GASTEIZ (LAKUA)

**ELEBIDUNA NAIZ
ABERATSA
NAIZ**

EUSKO INHURLARITZA
GOBIERNO VASCO
KULTURA ARABA
EUSKAL GOBIERNUA
DEPARTAMENTO DE CULTURA
GOBIERNO DE ESPAÑA

Arabiako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

Jon Intxausti, makrobiotikoa

«Nik esango nizuke zerorrek esperimendatzeko hilabete batean»

Donostian bizi den villabonatarak (60 urte) gaixo zegoen laguna bideratu zuen makrobiotikara. Lagunarekin batera berak ere elikadura molde bera egitea erabaki zuen segituan.

Laguna ohartarazi eta zeu ere makrobiotiko bihurtu zinen.

Lantokiko lagun bati minbizia detektatu zioten eta neuk esan nion bazela alternatiba bat. Jexux [Larretxea] duela 35 bat urtez geroztik ezagutzen dut eta lagunari esplikatu nion nola gaixotasun larri batetik atera zen Jexux makrobiotikaren bidez. Jexuxi esan nion ea lagunaren etxera joango zen eta baietz. Esan zion zer zen janari hori eta zer eragin zeukan gorputzean. Laguna nahiko konbentzituratu gelditu zen eta biok joan ginen Saint Gaudens aldera, 1996-97an. Hilabete bat edo gehiago egin zuen han eta gaixotasunean aurrerapen dezentea egin zuela ikusi zuen.

Hura ikusita pentsatu nuen gaixo ez zegoenarentzat ere ona izango zela janari hori. Probatu behar nuela erabaki nuen.

Nola hasi zinen?

Lagunarekin batera hasi nintzen dieta egiten, 1997an. Hilabeterako hara [Saint Gaudensera] joan nintzen neu ere eta hantxe ibili nintzen sukaldean ikasten, janaria prestatzen, esperimendatzen. Esperimendua da garrantzitsua mundu horietan. Ez du balio entzuteak, ikusteak edo irakurtzeak, gorputzean daukan eragina probatu behar da. Nik probatu nuen eta esan nuen: "Hau da nire bidea".

Hasieran nahiko gogorra egin zitzaidan, baina pen-



DANI BLANCO

tsatu nuen "bestek egiten badute nik ere egingo diat". Aldaketa gauetik egunerakoa da, azukre txuririk ez, kaferik eta alkoholik ez... baina igartzen nuen askoz hobeto nentzela. Bi astetan nabaritzen da. Aurreneko astean, nola aldaketa handia den, ahulduta gelditzen zara. Pixkana egokitzen doa gorputza eta oso ondo sentitzen zara.

Makrobiotikoak ez diren inguruan nola moldatzen zara?

Egunerakoa makrobiotikoa egiten dut, astebukaeratan lasaiago edo librexeago ibiltzen naiz. Lagunekin afaltzera-eta joaten naiz eta behin-goagatik ez da ezer gertatzen.

Beraz, jan molde hau aholkatuko zenuke?

Bai, bai, ehunetik ehunean. On egin dit niri. Nik esango nizuke zerorrek esperimendatzeko hilabete batean eta esango duzu: "Kontxo, honek eragina bazeukak". Intxaurrondon hortxe daukazu 1999an ireki genuen jatetxea.

Sukaldean aritzeko erraza al da?

Nire ustez oinarrizkoa egitea erraza da eta ez da garestia. Agian denbora pixka bat behar da sukaldean aritzeko.

Makrobiotikaren teoria eta praktika uztartzen saiatzen zara.

Makrobiotika ezaguna egin da, baina teoria gehiago ikasi behar da, zeren kontua ez da arroza jan eta kito. Duela gutxi adibidez, Ohsawaren [George Ohsawa makrobiotikako maisu japoniarra] liburu bat irakurri eta aztertu dugu taldean.

Sabela eta emozioak

Makrobiotika ez baita jate hutsa. Ekialde Urruneko sukaldeko tradizioen moldaketa da, *yin* eta *yang*en arteko orekan oinarritua. George Ohsawa filosofo japoniarrek Japoniatik Europara ekarri zuen elikadura, medikuntza eta baita espiritualitatea ere lotzen dituen ezagutza hau. Larretxeak azaldu digunez, gorputzak hiru zati dituela kontuan hartu behar da: alde psikikoa, fisikoa eta espirituala edo emozionala. Hirurek dute garrantzi bertsua, baina alde fisikoak ondo egon behar du beste biak jorratu ahal izateko. Dieta makrobiotikoari esker gorputza bere

onera etortzen hasiko da eta poliki-poliki gizakiak galduta duen sena erreperatuko du gorputzak, alegia, gorputzak berak adieraziko digu une oro jan edo edan nahi duen ala ez, zer jan nahi duen... Jateko modua bideratuta, alde psikikoan eta emozionalean eragin daiteke, horiek ondo ez badira gaixotasunak ez baitira uxatuko.

Hirukiaren garrantzia azpimarratzeko adibidea jarri digu: "Gaur egun gizonak eta emakumeak berdinak garela esaten da, baina askatasun hori ez dago bideratuta. Osasunean min handia ari da egiten. Gizonok, orokorren, ez gaude irekita, ez dugu aldaketa egin eta ema-

kumeek bizimodu oso gogorra daramate; kanpoan lana, etxean lana, seme-alabak...". Bizimodu horrek eragindako pazienteak al dauzkan galdetu diogu: "Emakume asko, eta ondorioz, seme-alabak ere bai".

René Levik utzitako hutsunea

Iaz hil zen René Levi maisua. Larretxearen ustez, Levi frantziarrak hutsunea utzi die, "gure aita zen. Orain Saint Gaudens-en ari direnak oso ondo ari dira, baina jendea Levirengatik joaten zen hara. Jainko txikiak egiteko ohitura badaukagu euskaldunok eta Levirekin hori gertatu da. Jendeak segitzen du hara joaten, baina lehen baino gutxiago. Gainera, Levik lantaldean gaztelania hitzunik zituen eta horrek ere errazten zuen komunikazioa. Bestalde, kontuan izan behar da urrutira joan behar dela". Oraindik gauzatu ez badute ere, urtetan buruan darabilten ideia kontatu digu Larretxeak, aterpetxe moduko bat atontzea hemen bertan. 120 bat lagunentzako litzateke, bertan jan eta lo egiteko aukerarekin. Edozein adinetakoentzako egonaldiak, hitzaldiak, sukaldaritza ikastaroak... Han jango lirartekeen laboreak beraiek ekoiztuko lituzkete

Gaur egun erdia baino gutxiago dira Larretxearen kontsultara gaitz larria dutelako hurbiltzen direnak

erositako lurretan. Aterpetxe horretan egonaldia egitea ondo etorriko litzaiokeen emakumearen adibidea jarri digu: minbizia dauka emakumeak. Dieta makrobiotikoa egiten hasi nahi du. Etxean senarrari eta seme-alabei egunero janaria prestatzen die. Dieta berria egiten hasiz gero bi jan motak prestatu behar-ko lituzke, eta besteentzako sukaldean ari den bitartean betiko usain goxoen tentazioa uxatzen lanak izango ditu. Litekeena da gainera, etxekoek dieta berriarekiko federik ez izatea. Gaixo horiek, tratamenduaren hasieran behintzat, aterpetxea eskertuko luketela uste du Larretxeak. Gaitz larria izanda dieta gogorra egiteko hiru baldintza aipatu dizkigu: egitera zoazen horretan sinestea, norberaren gorputzak aldaketarako nahikoa indar izatea eta inguruko laguntza.

Medikuntzaren ikuspegitik makrobiotikak ez du inolako homologaziorik, baina makrobiotikoak gero eta gehiago dira. Gaitz larriak jota daudenek, beste heldulekurik ezean, Ekialde Urrunetik datorren jan molde horren ateak jotzen dituzte. Gero eta gehiago dira orde, hobeto sentitzeko, argaltzeko edo jan molde zabarra alboratzeko makrobiotika aukeratu dutenak.

publizitatea

Helduen Euskalduntzearen 2011-2012 ikasturtea inauguratuko du Eusko Jaurlaritzak

Irailaren 16an Helduen Euskalduntzearen 2011-12 ikasturteari ongi-etorria emango dio Eusko Jaurlaritzak Donostiako Miramar jauregian egingo den aurkezpen-ekitaldian. Bertan izango dira, besteak beste, Blanca Urgell Kultura sailburua, Lurdes Auzmendi Hizkuntza Politikarako sailburuordea eta Iñaki Uribe HABEren zuzendari nagusia.

Ekitaldi horretan, HABEk urriaren 8tik 18ra bitartean egingo den matrikulazio-kanpainaren berri emango da. Aurten *Nik ere nahi dut* izango da matrikulazio-kanpaina horren leloa; izan ere, nahia edo gogoia izanez gero, edonoren esku dago euskara ikastea, aitzakiarik gabe. Eta aurreko urteetan gertatu den moduan, aurten ere jende-andanak izena ematea espero da: gazteek, helduek, nagusiagoek, emakumezkoek, gizonezkoek, etxekoandreek, langabeek, ikasleek, irakasleek, teknikariek... Guztiek dute lekua HABEren barnean dauden euskaltegi pribatuetan eta udal-euskaltegietan.

Aurkezpen-ekitaldi horretan 2010-II ikasturteko datuak ere helaraziko dituzte: ikasle-kopurua, ikasleen profila, lurraldeka nola banatu diren... Gogoan izan, 2009-2010 ikasturtean, esaterako, 39.373 ikasle ari zela euskara ikasten, 2008-2009an baino 416 ikasle gehiago.

Bestalde, aipatu beharra dago Gobernu Kontseiluak onartu duela 2010-II ikasturtean HABEren euskara-mailak edo haren baliokideak gainditu dituzten ikasleentzako laguntzak jasotzeko baldintzak eta deialdia egiten duten HABEren zuzendariaren Ebazpena. Aurten milioi bat euro erabiliko da. Laguntza jaso ahal izango dute 2010eko martxoaren 23tik 2011ko abuztuaren 31ra arte euskaltegi batean matrikulatuta izan diren ikasleek, baldin eta HABEren euskara-mailak edo haren baliokidek egiaztatu badituzte 2010eko bigarren deialdian edo 2011ko lehen deialdian.



MUNDUORO
euskaraz

Ignacio Azurza, makrobiotikoa «Ezagutzen ez duen jendeak uste du arroza jatea baino ez dela»

Hamar bat urte daramatza Ignacio Azurzak (Zarautzen bizi den tolosarrak) elikadura makrobiotikoarekin. Jon Intxaustiren moduan inolako gaixotasunik izan gabe hasi zen dieta horrekin.

Ez zeunden gaixo, makrobiotikarekin hasi zinenean.

Ez. Senitartekoek ikastaroa egin zuten Tolosan eta ondoren nik sukaldaritza ikastaroa egin nuen Intxaurrondon [Donostia] Jexuxekin [Jexux Larretxea]. Geroztik ikastaro gehiago egin ditut. Makrobiotikara sukaldearen bidez sartu nintzen eta konturatu nintzen hori baino askoz gehiago dela, filosofia bat.

Makrobiotika ezagutzen ez duenari ere gauza bera gertatzen al zaio?

Jendea sendatzeko edo argaltzeko hurbiltzen da makrobiotikara, baina elikadura hutsa baino ondo sakonagoa da. Egiazki kosmologiak ari gara, mundua ulertzeko moduz. Elikadura bidearen zati bat baino ez da.

Ezagutzen ez duen jendeak uste du arroza jatea baino ez dela, eta gainera uste dute gutako askok gabeziak ditugula. Normala da horrela pentsatzea, ez baduzu ezagutzen zertaz ari zaren. Elikadura makrobiotikoa eta atzean dagoen filosofia ez badituzu ezagutzen ez dakizu, adibidez, zergatik sendatzen zaren.

Zergatik hasi zinen dieta horrekin?

Egia da osasun arazo larriak dituztenak direla makrobioti-



“Farmaindustriari ez zaio batere interesatzen esatea arroza eta barazkiak janez gaixotasunak senda daitezkeela”.

DANI BLANCO

kari heltzen dioten gehienak. Ni ondo sentitzen naiz horrela, askoz arinago eta erneago nago, lo gutxiagoren beharra daukat eta hobeto hartzen dut atsedean, energia gehiago daukat. Egia esan, askoz hobeto zaude, diferentzia ikaragarria da. Eta gainera, bizitzak ikuspegi espiritualagoa hartzen du.

Azaldu hori mesedez.

Zaila da azaltzea. Nola aurki dezakezu bizitzaren dimentsio espiritualak? Bada, ez dakit. Makrobiotika pixka bat ulertzen baduzu konturatuko zara gorputza eta espiritua bat direla. Elikaduraren bidez, gorputza bere onenean jartzen duzu, eta horri esker, energia gorputzean zehar askoz hobeto dabil. Zure bizitzak

dimentsio espiritualagoa hartzen du.

Makrobiotika indarra hartzen ari dela uste al duzu?

Bai, olio orbana bezala ari da, ahoz aho dabil. Arraro begira diezazukete, baina askok ezagutu dute medikuak etsia eman dion gaixoa eta makrobiotikaren bidez sendatu dela ikusi dute. Horrek zer pentsatua ematen die.

Zabaltzen segitzeko bi oztopo ikusten ditut. Batetik, medikuntza tradizionalak elikadurari sendabiderako garrantzi gutxi ematen segitzen du, nahiz eta mugitzen hasiak diren. Bestetik, farmaindustriari ez zaio batere interesatzen esatea arroza eta barazkiak janez gaixotasunak senda daitezkeela. Hondamendia litzateke haientzat.

Atxurra Hotela
Arronategi auzoa z/g
Bermeo (Bizkaia)
Tel. 944 654 404
www.hotelatxurra.com