



Senda-belarrak

Mariano Ostolaiz





Mariano Ostolaiz

Mariano Ostolaiz Goia (1925-1990) oiartzuar jator bat genduan.

Baserriko morroi, arrobiko langille eta baso-mutil ibili ondoren, Pasalko Luzuriaga-enean ogei ta amabi urtean jardun zan.

Ala ere, nola edo ala denbora artu zuan arek lagun arteko bertsolaria eta idazle saiatua izateko ere.

Bere bizitza kontatu zigun *Oroipen-kutxa* izeneko liburuan, *Auspoa*-k 1985-ean, 182 zenbakiarekin, argitara eman zuana.

Oraingo au, egunkarian agertutako idazlan batzuen bilduma da. Eta gaia, euskeraz oso gutxitan erabili dana: *Senda-belarrak*. Gozatu ederra artuko du, liburu onekin, bere osasuna zaindu'nai duanak eta izadiaren maitale danak.



SENDOA

44623
GAS-129/17

1940. 11. 21. 14. 00. 00.

1940. 11. 21. 14. 00. 00.



Senda-belarrak

Auspoa Liburutegia
268



AUSPOA • SENDOA

SENDOA ARGITALDARIA

Ugaldetxo auzoa

Tels. 943 49 35 51 - 49 35 52 - 49 35 53

Fax 943 49 35 48

www.sendoa.com

editorial@sendoa.com

20180 OIARTZUN (Gipuzkoa)

Mariano Ostolaiz

Senda-belarrak

Auspoa Liburutegia
2000

© SENDOA ARGITARALDIA

ISBN: 84-95378-19-1

Lege Gordailua: NA. 1363-2000

Imprimaketa: Gráficas Lizarra, S.A., Estella (Navarra)

Itzaurrea

Alperrikako lana derizkiot Mariano Ostolaiz Goia zanaren bizitza kontatzen astea. Lan ori berak egin zuan, eta garbi, txukun eta dotore gaiñera, bere *Oroipen-kutxa* liburuan. Ain zuzen, *Auspoa Liburutegia* izan zan idazlan jakin-garri ori argitaratzeko zoria izan zuana, sail-larren 182 zenbakian, 1985 urtean.

Bere aurtzaro eta gazte-denborako gora-be-erak eskeintzen dizkigu Marianok liburu ortan, bide batez garai bateko Oiartzungo erria zer zan azalduz. Gizon egin ondoko berriak, ala ere, laburrago eta axaletik ematen ditu. Sarritan gertatzen dana da ori. Gure urterik zoriontsuenak eta dizdiragarrienak, izan ere, bizitzen asi giñan garaikoak dira, batere zalantzarik gabe. Orregatik, aietaz oroitzen gera geienbat, eta bai itzegin ere.

Bere autobiografia ortan esaten digunez, 1925-eko martxoaren 14-an jaio zan Mariano, Oiartzungo Altzibar baillaran, Pillitene edo Piritene etxean.

Gurasoak, Jazinto Ostolaiz Zumealde eta Nikolasa Goia Audela izan zituan; eta bederatzi senide ziran: Bruno, Jose Krutz, Agustin, Juanita, gure Mariano, Juliana, Inazio, Maria Krutz eta Manuel.

Iturriotz baillarako Sabara etxera aldatu zan familia bizi izatera. Mariano, amabi illabete besterik etzituanez, amaren besoetan etorri omen zan. Orregatik, berak onela dio aitatuko liburu ortan:

“Nik nere burua Iturriotz'en ezagutu nuen, eta geroztik bera dut lekurik maiteena”.

Marianoren andik aurrerakoak, garai artako edozein iturrioztarrenak dira: aur-jolasak, eskola, komunio txikia... Ondoren, 1936-ko gerrako oroipenak...

Amairu urte zituala, 1938-an alegia, morroi bialtzen dute Olatz baserrira. Garai artan orixe izaten zan mutiko askoren leen lan-tokia. Sos gutxi edo bat ere etzuten irabaziko, jan-truke joaten ziranez; baiña bizitzen ikasteko eskola ona zala ezin ukatu. Baserriaren giroa eta lanak zer ziran ederki azaltzen dizkigu Marianok atal ortan.

Ona zein izan zuan urrengo pausoa:

“Morrontzatik Ugaldetxo'ko arrobira joan nintzen lanera. Emezortzi urte irixteko nituen oraindik, arrobi orretan lanean asi nintzenean.

Ordu arte irabazitako soldatak ariñak izan ziren. Arrobian ere etzegoen arronka geiegirik. Leenengo, asi nintzenean, amar pezeta eguneko, zortzi orduren kontuan. Orixen nere soldata. Gero, pixkanaka, igotzen joan zen...”.

Lan-tokiz aldatu bearra laster etorri zitzaion, ordea:

“Arrobiko lanak urritu zirenean, nora edo ara jo bear, eta basora jo genduen”.

Urrengo pausoa, berriz, orduko gazte sasoi-ko guztiak nai eta nai ez eman bear zutena:

soldaduska: Donostiako Loiola, Orio, Zarautz, Errazu... *Maki* izenekoen bolara orduantxe izan baitzan. Gizaki oiek zein ote ziran? Espaiñiako gerra-denboran errepublikaren alde burrukatuak, gero Frantziara alde egiñak, an alemanen kontra saiatuak, eta urrena, 1944-an, mugaz ego aldera etorriak, jende guzia Francoren aurka altxatuko zalakoan...

Baztango mendietan eta abarretan etzan soldadu-paltarik izan denbora-puska batean. Baiña etzan dana iskanbilla izan. Adiskiderik badet, ori zala-ta ara joan eta andik bere denbora guzirako lore polita eskuratuta etorri zana.

Baiña Oiartzun inguruan ere ibili bear izan zuan Marianok: San Markos, Astigarragako Benta, Benta-Txuri, Urdaburu, Ernani, Urnieta...

Andik etxeratu eta leengo arrobira lanera, an beste urte batzuk boteaz.

Pasaiko Luzuriaga fabrika izan zuan urren-go lan-tokia, goizeko bostetarako bizikletan araiñoko bidea egiñez. Asieran amabi ordu sartu bear egunean, denborarekin zortzira gutxitu baziran ere. Lan gogorra zuan ura Marianok. Berak onela dio:

“Emengo langintzak ez du aldaketarik izan. Beti berdin, su eta ke tartean; batzutan lan geiago eta besteetan gutxiago, eta orrela aurrera”.

Kopetaren izerdiz ondo irabazitako ogia jan zuan, beraz, bere denboran Marianok.

Ezkondu ere egin zan, Maria Escudero Loiarterekin, 1959-ko iraillaren 26-an. Sabara

etxean jarraitu zuan bizi izaten. Iru seme-alaba izan zituzten: Maria Jose, Andres eta Miren Gurutze.

Baiña Pasaiko Luzuriagaenean segi, lan erreza eta eroso ez bazuan ere. Ala, biotzaren aitorten bat bezela ar genezazke beraren beste itz auek:

“Ogei ta amabi urte dira, Luzuriaga'n lana egiten dutela; eta, ondo bagoaz, beste urte bete pasatuxea falta zait jubilatzekeo.

Jakiña da zaartu eta zer dagoen. Baiña, ala ta guztiz ere, urte ori joateko pozetan nago, jubilazioko egun ori noiz iritxiko ote den zai jarrita. Askatasuna, laneko askatasuna alegia, noiz etorriko.

Ilusioarekin bizi bear dela esaten dute, eta esperantza ori omen da azkena galtzen dena. Guk onekin jarraitzen dugu: burni-saldak ez gaitula arrapatu ta erreko, beste batzuk egin izan diren bezala. Arrixko aundiko lanak baidira gureak”.

Bere *Oroipen-kutxa* liburu ori 1985-ean agertu baitzan, lerro oiek aurreko urtean idatziko zituan, ziur aski: 1984-an. Baiña, oker ez bagaude, erretiroa 1988-n artu zuala uste degu. Bizitza berri eta zoriontsu bati asiera ematea izan zan ori Marianorentzat.

Zer ziran, bada, bere zorion-bide oiek? Barru-barruan zituan zaletasunak, ordurarte nai ainbestean beintzat ezin landu izan zituanak. Oietako bat auxe:

“Gure dibertsioa, igandetan, sagardotegira joatea izaten zen. An tokan saio bat egin, merienda bokadu bat egin, bertso-saio batzuk egin eta orrela pasatzen genduen jaia.

Lexoti izan nuen lagun askotan. Torres'ko iru anaiak ere aritzen ziren: Manuel, Robustiano eta Joxe. Baita ere Joxe Luix Amolatz'koa, Inazio bere

anaia eta Joxe Mari Leñene'koa. Sagardoa edan ondoren, bertsolari ugari. Orduko gure bertsoak, gaur egun bezala zintaz artu izan balira, parra ugari egingo zuen jendeak”.

Leen maillako bertsolaritzari buruz makiña bat itzegin da eta makiña bat orrialde idatzi da azken urte auetan. Leengo Xenpelar, Txirrita, Bilintx, Otaño eta abar, eta gure garaiko Basarri, Uztapide eta Xalbador zer izan ziran, alegia; eta aien bertsoa zer zan. Baiña oso gutxi aztertu da bigarren maillako bertsolaritza zer ote genduan; plazaz plaza ibili gabe, beren erriko tabernetan eta sagardotegietan kantatzen zuten bertsolariak zer ote ziran, alegia.

Esan bearrik ez dago landare-mota au oso ugaria izan dala beti Oiartzungo lurretan. Mariano ere oietakoa zan. Beste batzuk ere berak izendatu dizkigu arestian aitatutako lerro oietan. Eta beste izen geiago ere atera ditezke, bere liburuaren orriak arretaz irakurrita.

Erritik kanpora izen ezezagunak; baiña aien lana ondo kontuan artu bearrekoa, euskal bertsolaritza bere luze-zabalean ondo neurtu nai badegu.

Eta Oiartzunen ez-ezik, Gipuzkoa edo Euskal Erri osoan ere entzun izan diran bertsolari-izenak ere azaltzen zaizkigu Marianoren liburuan: Lexoti, Iriarte, Joxe Joakin Mitxelena, Krixoxtomo, Uztapide aundia...

Gure Marianok ez-ezik, bertsozale jende orrek pitxi miresgarritzat izan du beti bertsoa, *Oroipen-kutxa* liburuaren lerro auek adieraziko digutenez:

“Ikusi izan ditugu, asko gaiñera, bi sagardo-baso edan ezkeru, bereala sesio billa, beren indarrak azaldu eta neurtu naiean. Baiña gurekin etzen orrelakorik izaten.

Orregatik da bertsoa Euskalerriko lorerik gozoena eta pake egillea. Jarrai aurrera, bertsolariak eta bertsozaleak, pozgarria baida zuen eginkizuna”.

Marianoren beste zaletasun bat idaztea zan; bai bertsoa eta bai prosa ere. Orren berri nola edo ala ikasi nuan, eta *El Diario Vasco* egunkarian beraren idaz-lanak argitaratzeko modu egin nion. Orrialde batzuk idatzitakoan, korreoz neri pasatzen zizkidan. Nik makinaz kopiatu eta bear zan tokira bialdu egiten nintuan.

Ortan ari giñala, Marianoren beste zaletasun batez oartu nintzan: senda-belarrak. Landare bakoitza osasungarri ala kaltegarria dan bereala esaten zuan arek; eta ori ere benetako kultura da, noski.

Baiña nundik jantzi ote zuan arek bere burua jakintza ortaz? Batetik, leengo zaarrei ikasia, noski. Mariano bezelako buru-argiak erne-erne egoten dira beti, beren zaletasunari dagozkion albisteak entzun orduko buruan jasotzeko. Gregorio Marañón mediku eta idazle ospetsuak nunerebait esaten duanez, zaletasunak seigarren zentzu bat sorrarazten digu gure barruan. Dudarik ez da gure oiartzuar oni ere orixe gertatu zitzaiola. Leengo aiton-amonei entzundakoak laster asko ikasi eta irentsiko zintuan arek, ortarako zai-zai gongo zan eta.

Bestetik, berriz, liburuak. Aren etxean izan nintzan batean konturatu nintzan ontaz. Begiak salako apaletara altxa eta liburu lodi, aun-

di, dotore eta koloredun batzuk ikusi nituan, mordoa gaiñera. Zer izango eta senda-belarren birtuteak eta zertzeladak eman bearrez argitaratutako liburuak. Beste txikiago batzuk ere baziran, gai berarekin. “Orra –esan nion nere buruari– gizon onen jakinduriaren bigarren iturria”.

Eta, azkenik, “enborretik ezpala” izaten danez, Marianoren aitaren aita, Alfredo izenekoa eta donostiarra bera. Donostiako medikua izana baitzan. Aren andrea, berriz, Nuria izenekoa eta Usurbilko alaba, gaixozaia.

Baiña senda-belarren zaletasun ori, beraren beste maitasun aundiago baten zatia zan: izadiarentzat zuana, alegia. Liburu onen orrialdeak pasa-alean konturatuko da ortaz ongien irakurlea, gu aren alderdi ori adieraz bearrez ari gabe ere.

Ara, adibidez, mendiren bati su eman zioten ajolakabe batzuen aurka nola berotzen dan gure Mariano, ia bere onetatik ateratzeraiño, bere *Oroipen-kutxa* liburu ortan esaten duanez:

“Ori egiten du mendi-erretzailleak ere. Ikusiko dute orrelakoek, Judasek sardearen puntan artzen ditueanean, egindako kalteak ordaindu arte. Norberarentzat mesederik ez, eta besterentzat kalte aundia. Ori egiten zuten erretzaille aiek”.

Bestelako idazlanak ere baditu Marianok *El Diario Vasco* egunkari ortan. Baiña senda-belarrekin nola edo ala lotuta daudenak, aurrena 1987-VII-30-ean agertu zan; eta azkena 1990-IX-25-ean.

Bitarte ortan, makinaz pasa bearrak ziran bere esku-idazkiekin batera, kartatxo batzuk

ere bialtzen zizkidan. Batean, 1987-IX-24-an, onela esaten zidan:

“Lagun Antonio: Ondo dijoa? Ezeren okerrik baldin bada, deitu. Orain jarraituko det zuaitzarekin, ta ikusiko degu nolatan dijoan. Berriz arte, agur. Mariano”.

Fetxarik gabeko beste idazkitxo batean onela zion:

“Kaixo lagun Antonio: Zer moduz alderdi orretan? Ondo pentsatzen det, emen gu gauden bezela. Datorren illaren zortzian or izango gera, Jaunak lagun, Jabierren. Autobus batean joatekoak gera, au da, Martxoaren zortzian. Gero arte, agur: Mariano”.

Jubilazioa artu berria zuan, izan ere, eta bere denboran iñoiz egin gabeko gauzak egiten asia zan. Oietako bat orixe: aste-egun batean ibillaldi batera irten. Xabierrera etorri zaneke ura ondo gogoan det. Meza-denboran aldarera igo eta bertsoaren batzuk kantatu zituan berak ere, Txomin Garmendia eta Joxe Mari Lertxundi-ekin batera.

Etzan ura jubilatatu eta denbora nola pasa ez dakiten oietakoa. Etxetik irten, mendian ibillaldi bat egin, belarrak bildu, etxera eraman, ganbaran-edo legortu, aiekin bere botikatxoak egin, liburuak irakurri, artikuluren bat idatzi, lagunartera joan, tertulia gozo baten bidez mundua konpondu, bertsoaren batzuk kantatu... Zorionaren izarrak dizdiz egiten ziola esan genezake. Bere lan-tokian, “su eta ke tartean” amesten zuan bizimodua egiten asia zan.

Baiña Uztapide zanari bein entzun nion esatera zaarra: “Ametsetan pentsatzen dana, geienetan gezurra”. Denbora gutxikoa, beintzat; edo-ta ustegabeko esnatze mingarria izaten duana.

Ala, 1990-X-19-an, bere azken artikulua argitaratu zuan, *Orma-belarra edo pareta-belarra* izenekoa bera; eta andik ogei ta lau egunera, lerro auek agertu ziran *El Diario Vasco* egunkari ortan:

“Mariano Ostolaiz hil da. Atzo Donostian Mariano Ostolaiz Goya hil zen, 61 urte zituela. Denbora de-xente da Ostolaiz “Gure Artean” atalean idazten hasi zela, eta nahiz bertsotan ederki asko zekien, plazan ez zen aritzen. Izadi-zale galanta genuen, eta ongi menderatzen zituen sendabelarren gorabeherak.

Hilleta elizkizunak bihar, larunbata, arratsaldean izango dira. Goian bego”.

Irurogei ta bat urte zituala gaizki esaten zuan; beste lau geiago baitzitan. Baiña gaine-rako guzia, zoritxarrez, egi-egia zan.

Biamamonean *esquela* edo il-berria agertu zan, iñor dudan gelditua baldin bazan albiste goibel ori sinistu arazteko.

Zer izan ote zuan, bada? Gauzak serioegi artzen dituzten oietakoa izanik-edo, urdaillean ultzera egin zitzaion, ondoren zulatu eta andik aurrera ezer onik ez.

Jubilatu ondoko zorionaren izarra iraupen gutxikoa izan zan, beraz, arentzat. Ilbeltzako izarrarekin ez dala fiatu bear dio esaera zaar batek. Marianorena ere alakoxea izan zan, be-raz. Eriotzaren laino beltzak bereala estali zua-na, alegia.

Mariano il aurretik ere, senda-belarren idazlanak idazten ari zala alegia, noizbait ere danak bildu eta liburu batean argitaratu be-rrak zirala bein baiño geiagotan pentsatu oi genduan. Berari esan ere egin niola uste det.

Baiña etzegoan presarik, bere jakinduri ori us-
tu eta paperera aldatu bitartean.

Il ondoren, berriz, egokiera ezin arrapatu-
rik, urteak uste baiño azkarrago joan zaizkigu.
Guk nai ordurako izan ez bada ere, liburu ori
gaur eskeintzen diogu irakurleari. Gaiaren al-
detik berezi samarra dala derizkiot; ez baidet
uste iñork gaur arte euskeraz erabili duanik.

Baiña ziur naiz, liburu au irakurtzerakoan,
gai orri ez-ezik, beste zerbaiti ere arretaz begi-
ratuko diola irakurleak. Orrialde auen atzean
argi eta garbi zera ikusiko du: gure Mariano
Ostolaiz Goia zeritzan gizon umil, txintxo, lan-
gille, bere lagunen eta izadiaren maitalea...
Biotz on eta fiñekoa. Olako gizonak dira erri
bati izen ona ematen diotenak, eta bai gureari
ere.

A. Z.

(**Oarra:** Esan bezela, liburu ontako idazlanak *El Dia-
rio Vasco* egunkarian agertu ziran leenengo, eta emen
aien bilduma eskeintzen degu. Artikulu oiek Ostolaiz jau-
nak eskuz idatzi eta neri bialtzen zizkidan, geienak bein-
tzat, makinaz edo ordenagailluz pasatzeko. Nik berak
bialdu bezelaxe kopiatzen nituan. Orain, berriz, danak
batera ikusitakoan, zera batez oartu naiz: aditzaren era-
billeran zalantza nabarmena dagoala: *dezu, duzu, degu,
dugu* eta abar. Oiartzunen izan ere, erri ori Gipuzkoa ba-
rruan badago ere, izkeraz erdi naparrak dira. Baiña alda-
ketak ez dira iñoiz ere bat-batean egiten; ezta euskalkie-
tan ere. Duda-mudazko tarte bat beti izaten da, gai guzie-
tan gaiñera. Orregatik, zer egingo genduan? Aditza bate-
ratu? Ez, bada. Era oiek ortan uztea onena izango dala
pentsatu degu.)

Sua mendietan

ASKOTAN ikusten degun gauza, zori txarrez. Mendia maite duenarentzat oso penagarria baita. Ta, ortaz gaiñera, zer ondaketa egingiten duen konturatzen al gera?

Urte-moltzo batean ibiliko zera mendian pozik zugaitz artean, aize garbi ta lora-usai gozoaren atsegiñean, txori-kantu, pixti-otsak eta bildotx-marrakak entzunez, iturritxoren batean ur-tragoren batzuak egiñez.

Mendiko ibili-aldi ori egin ondorean, ta etxera sartutakoan, gorputz-berritze bat sentiko dezu. Ta mendian dabillanak ez det uste au egia ez dala esango duenik.

Zu ibili zeran lekuan da mendi ori. Berde utziko zenduen. Baiñan egun batetik bestera or ikusten dezu dena beztuta, ikatz biurturik, inguru denak ondaturik.

Iturritxoa ez da erreko. Baiñan arbolarik ez bada inguruan, agortzen joango da.

Sarri sasiak tapatuko du iturri-zulo ori, ta mendia geldituko da utsean, iñoren maitasunik gabe.

Ortatikan pentsa zer naigabeak ekartzen dituen, eta artzen dituen mendia maite duenak, ta mendi-jabeak berdin.

Aspaldiko urte auetan piñu-sailletan izan oi dira suak. Batzutan gerta leiteke nork bere erruz sua eskapatzea, edo ixtripuren batez. Gauz ori gutxitan gertatu oi da. Bere gisa ez da sortzen surik. Norbaitek ematen dio, zer kalte egiten duen asko pentsatu gabe. Bestela, ez luke orrelakorik egingo.

Piñudi bateri su emanda erreko da piñua, baiñan ez piñua bakarrik. Beste zugaitz asko ere bai. Suari libre utzi ezkeru, toki asko bere mende artzen ditu. Arrapatu ala garbi, urte-moltzo baterako.

Suak egiten dituan kalteak konta eziñezkoak dira. Batetik, zugaitzak nai eta nai ez bearezkoak dira, aize garbi edo osijeno ori bear degulako bizitzeko.

Berdin gertatzen da urarekin. Zenbat eta zugaitz gutxiago, orduan da ura gutxiago. Alaberean egazti eta abere-klase guztiak.

Erretzen ez direnak iges egiñak izango dira; ta ez dira denak berriz lengo lekura itzuliko urte-pilla batean.

Iñork aintzakotz artzen ez dituen gauza asko dago mendian: senda-belarrak, senda-arbolak: piñu abetoa, urkia, aritza, gaztaiña, gorostia, elorri zuria ta beltza... Orrelako asko dago mendian, ta oriek denak galdu egiten dira.

Ta sinistuta egon zugaitz auen balioa ez dala diruarekin ordaintzen; ta mendiari su ematen dionak bere buruari arrika ematen dio.

Orra piñu-beltza, askotan *insignis* esaten dana. Orrek ere bere balioa izan bear du osasunerako. Batetik, erretxiña gauz askotarako era-

biltzen da. Sendagai bezela ere bai. Okendua edo pomada egiten da, ta lengo esaera zarra: "Piñu tartean ibili lasai, sendatuko aiz, bai".

Au da, kukulutx eztula ta biriketako miña duenarentzat, eta bai ere asma edo arnasa artu ezin duenarentzat.

Aritza, berriz, alkoola egiteko ta sendagai bezela. Bere azalarekin pomada egiten da almorranaren aurka.

Gaztaiña, berriz, loretan dagoenean, moztu muskillak, lore ta osto; sekatu itzalean ta infusio bezela artu, diarrea edo beerakoa daukanean. Norberak ikusiko du bi tazakada edo iru, nola dijoan.

Urkia, berriz, azido urikoa ta kolesterola bajatzeko ta odola garbitzeko. Au ere infusio bezela artu bear da. Arbolaren ostoak bildu ta etxean eduki, bear den garaian artzeko. Egunean bi edo iru tazakada artu lezake. Ta, ostorik ez den garaian, arbolaren azala. Onek bere analisis bat bear du, geiegi jetxi gabe, kolesterola beintzat.

Gorostia, berriz, sukarra daukanean, bere azala uretan egosi ta ur ori artu, sukarra jetxi arte. Ogei ta amar gramo litro bat uretan.

Piñu abetoa, berriz, bronkioak gaizki dauzkanareztat. Egosi uretan adarraren puntak, ta lurriñ ori artu arnasari gora tireaz. Barizak dituenak baiño bezela artu bear du, ta mospelak dauzkanak ere gauz bera.

Elorri zuria loretan dagoenean, bildu loreak, sekatu ta jaso; ta udazkenean bere pruitu gorri ori bildu ta labean sekatu. Au da, uretan

egosi ta ur ori edan, biotzeko miña sendatzeko.

Mendi-jabeak, saia zaitezte pago, aritz, gaztain eta jenero auek landatzen, etorkizunari begiratuaz. Ona jartzen duenak beti bide ona eramango du; ta txarra jartzen duenak beti malkarretan bizi bearko du.

Ta kontuz: ez dezala iñork surik zabaldu mendietan. Zer egiten duen aurretik pentsa dezala. Ta berdin diot arbolak kendu ta mendiak soiltzen dituenari ere. Al den azkarrena berriak landa ditzala, naiz udal-etxearen eta naiz norbere lurretan izanda ere, osasunez bizi nai bazu.

Geuren bizia salbatutzeko
dauzkagu mendi maiteak,
iturri eta lore usaitsuz,
zugaitz-arbolez beteak.
Dauden egazti eta ganaduz
orko gure izateak,
ontaz pentsatu mendian suak
egiten ditun kalteak.

Al den guzia geuren aldetik
mendia bear da zaitu,
lengo zugaitzak kentzen badira
berriak azkar landatu.
Landaretxoa datorrenean
argi ematen saiatu,
mendiak soiltzen baldin badira
legorrak itoko gaitu.

El Diario Vasco, 1987-VII-30.

Aritza

ZUGAITZ osoak dauka beure balioa sendagarri bezela: loreak, pruitua -ezkurra-, ostok, azala, zaiñak ta izerdia.

Osasunerako au da lenengo: osijenoa. Berak lurrari txupatzen dio, ta ostoaren puntetatik zabaltzen du.

Ondoren, azidoa edo alkoola kentzen diote, au kurtidore edo animalien larru edo azala bear bezela prestatzeko erabiltzen dutena.

Sendagarri bezela, au da, diarrea edo beerakoa normalki jartzeko, zugaitz onen azala puskatu. Baiñan azal gaztea bear du. Puskatu, amar gramo litro laurden bat uretan egosi amar bat minutuan, zapi batean pasa, gozatu norberak nai duen moduan ta, epeltzen denean, kutxarada bat artu ordu betetik. Gero, berak ikusiko du nolatan dijoan. Baiñan kontuz: au ez da umeentzat, elduentzat baizik.

Mospelak edo ospelak: bi litro ura jarri ontzi batean irakiten; oneri bota ogei ta amar gramo aritzaren azala edo berrogei gramo osto, ta ondo irakin erazi ta pasadore batean pasa.

Al den beroena dagoenean, sartu eskuak eta anakak, nun daukan ospela, ta ur ortan iduki. Gero, ur ori ondo berotu ondoren, beraren baiñoa artu egunean bi aldiz.

Umearen beerakoaren aurka, aritzaren ezkurra labean erre edo tostatu, ondoren irindu, ura irakin, da irin ori nastu ta zapi batean pasa.

Epeltzen denean, prest dago umeari emateko, geiegirik gabe.

Benenoaren aurka, zerbait txarra jan badu edo edan, aritzaren azala edo ostoak egosi uretan, da edan, al den azkarren, basokada bat edo beste.

Gauz ori, sendagillerik ez badago inguruan. Ta au ez da pertsonarentzat bakarrik, baita animaliaarentzat ere.

Aritzaren zaiñak legortu ta auts egin ta uretan irakin erazi, ta ur ori edan, nekatuta dagoenean, beure burua lasaitzeko.

Zugaitz onen azala sekatu ta auts biurtu. Baiñan au ez da barrenerako, baizik gorputzaren azalerako.

Bestela, onek kalte aundia egin lezake zintzurereko bideetan.

Onekin pomada bat egiten da, beste belar batzuekin, almorranarentzat, ta ori gero esango degu.

Ardo-egilleak ere badute beren bearra, ardo onari gusto edo saborea emateko. Ontzi berexietan botatzen dituzte arbolaren ezpal edo pusketak, ondoren botilletan sartzeko. Oso eza-guna gelditzen da irekitakoan botilla, beure gustoarekin.

Oriek orrela dirala-ta, aroztegi-lanetarako zer balio daukan ez dago esan bearrik. Irakurleak badaki gauz orien berri.

Ta beure garaian egazti ta animali asko mantentzen du: usoak, ixkiñosuak... Ta aritzaren ezkurak asetzen ditu ardiak, auntzak, txerri ta basurdeak ta abar.

Baita ere, zugaitz onen azpian ta inguruetan perretxiko asko izaten da.

Kukuak ere aritzaren gaiñean kantatuko du lenengo, udaraberriari asiera emanaz.

Garai orretan izaten du frutu berexi bat, *kuku-sagarra* deitzen diotena.

Moxorro edo arra batzuek izaten ditu barenean, ta orrentxengatik kukua etortzen zela ariztegira zioten lengo zarrak. Kuku-sagar ori, sekatzan denean, kanika antzeko bola bat gelditzen da, *kuxkuillua* deitzen zaiona.

Zenbat aldiz jolastu izan gera kanika orrekin! Berak izaten du xulo bat, an sartu txipotx bat ta lurean jartzen genduen kuxkuillu ori.

Zenbat gauzetarako balio duen zugaitz orrek, Jaungoikoak daki. Zugaitz asko dago mendian. Baiñan onek ainbeste birtute, neure iritziz, iñortxok ere ez. Beste zugaitzekin jarraituko det ondoren.

Oiartzunen bada aritzaren ixtoria. Ara emen bi bertso. Garai artan *Eute* itzaiak jarritakoak omen dira.

Puska bat zan luzian
emezortzi metro,
eun da berrogei eta
zortziren bat beso.
Geiena giar utsa,
pisua zan oso,

ura karro gaiñera
etzan errez jaso.

Kastillan mats-arbol bat
ez det uste danik,
orreri aña ardo
kendu diotenik.
Trago ederra pranko
badute eranik,
baiñan ez det aditu
mozkortu diranik.

El Diario Vasco, 1987-X-7.

Gaztaiña, urkia eta gorostia

Gaztaiña

SENDAGARRI bezela, zugaitz onen ostoak edo azala, irurogei gramo, litro bat uretan irakin erazi amabost minutuan, zapi pin batean pasa, gozatu norberak nai duen eran, ta ur ori edan iru edo lau aldiz egunean. Au da diarrea edo beerakoaren aurka erabiltzen dena.

Eztarriko miña ta aunditua badauka, ur orrek balio du, baiñan gozatu gabe.

Zauriak edo eridak garbitzeko, zain-tiratu edo biurriren bat izaten badu, litro bat urari bota eskukada bat egurra puskatuta, egosi ta zapi bat busti ur onetan, ta ondoren ondo sekatu. Biurrikadaren bat egiten badu, idortzi ur beroarekin ta baiñoak eman. Zintzurreko miñarentzat ere balio du ur onek berak, bero dagoela.

Gaztaiñ-aleak badaki irakurleak onak direla, naiz erreta ta naiz egosita. Baiñan debekatu dago diabetes daukanarentzat, almidon asko daukalako. Beraz, argi ibili. Baita ere ganaduantzat ta zenbait egaztirentzako ere.

Bere egurra, berriz, ustel-zailla nola baiden, gauza askotarako balio duena da. Penagarria benetan gutxitzen dijoazela. Alde batetik, sekutzen dijoaz txutik dauden lekuan; ta, beste

aldetik, landatzen ez delako. Ez ori merezi dutelako zugaitz auek.

Urkia

Zugaitz onek, sendagarri bezela, balio handia du. Diuritekoa da txixa-bideetarako, maxkuria aundituta dagoenean. Gota, azido uriko, kolesterol, biotzari laguntzeko, arnasa ezin artu duenari laguntzeko, gorputzeko aundidurak normalki jartzeko, urkiaren ura lasai edan. Ez dizu gaitz egingo.

Ogei gramo ostoa edo azala litro bat uretan amabost minutuan irakin erazita, epeltzen denean edan, iru edo lau basokada egunean; ta azido uriko daukanak, gramo bat bikarbonato nastu bear dio litro ur orreri; besteari ez.

Urearen aurka ere berdina artu bear du, bikarbonatorik gabe. Sukarraren aurka, ogei ta amar gramo. Au da: amar gramo geiago besteari baiño. Ta berdina dijestio zailla daukanak.

Reumaren aurka, barriño batera bota lenngo iru bat litro edo lau, ura irakiten idukita. Bost edo sei eskukada ostoa bota ur orreri, ta al den geiena busti gorputza, bi aldiz egunean. Obekiago etortzen bazaio, baiñera batean. Baiñan izan dedilla ura al den beroena, berak botatzen duen lurriña artu dezan.

Baiñoa plakatzeko: baiñera batera bota ur beroa, ta ondoren urkiaren ostoa bota. Obea aurrez, irakiten ari denean, botzea. Baiño ori artu ondoren, jinasia aspertu arte.

Beraren egurra, berriz, erabiltzen da kaiku edo ardi-jeizteko ontziak egiteko.

Baita ere erderaz *embalaje* esaten zaionerako, pabriketan beuren makinariak kanpora bidaltzeko, egur onekin estalita; merkatuetan erabiltzen diren kutxak egiteko ta abar.

Gorostia

Sendagarri bezela erabiltzen da sukarraren aurka. Ogei ta amar gramo azala, ura irakiten dagoela, bota; amar minutuan iduki; ta ondoren, epeltzen denean, edan baso pare bat edo iru, sukarra menperatu arte.

Beraren pruituak jan edo uretan egosi. Au, purga bezela.

Baiñan kontuz, batez ere umeakin. Neurritik gora artu ezkerro, iltzea etorri leike. Obe izango da purga ori ez artzea, orretarako gauz geiago badaude ta.

Gorostiaren egurra, kiderrak egiteko, aroztagirako, laukiak egiteko, makillak ta abar, estimazioa badu onek, egur polita ta gogorra delako.

Baita ere biotz-alaitzaillea Gabonetan, Jesus Aurtxoaren etorrera adierazteko, apaingarri berexi bat egun oietarako.

Orain debekatua dago adarrak kentzea. Baiñan ez dio kalte aundirik egingo, adar bat kendu arren. Urrengo urtean lau geiago izango ditu. Txoriai jatekoa kentzen zaiela? Ez da orrenbesteko gauza, bere neurrian egin ezkerro.

Nik dakidana au da: idatzi asko ta berrike-
ta ugari. Baiñan ez dedala iñor ikusten gorostia
landatzen. Garai bateko gizonak, baso bat bo-
tatzen zutenean, txutik uzten zituzten gorosti,
baxate, marabi, txori-jana zeukaten jeneroak.

Baiñan orain konturatzen gera zer egin de-
gun, ta pekatu ori ezin izkutaturik gabiltza. Ja-
rraitu landatzen lengo zugaitzak, ta kenduko
dira mendiko gose guztiak.

El Diario Vasco, 1988-I-13.

Pagoa

ZUGAITZ onek mendia edertzen du. Iturri-za-lea da. Pagoa dagoen lekuan, iturriren bat ez da urruti egongo. Beure azpia garbi idukiko du, sasirik gaillendu gabe. Ez da txoririk eta ez da pixtirik, pagoa maite ez duenik.

Bai pertsonak ere. Baiñan ez denak. Ikusi dugu bolara batean gorrotatu ta zigortu dutela, zori txarrez. Ain apain zeuden mendiak, itxurik gabe gelditu ziren.

Motorrez moztu ta erre kara bota, onenak kendu ondoren. Ta iñork ikusi nai ez duen jeneroa landatu. Sasia gaillendu. Pixti txarrak ere bai. Urak urritu. Oian edo baso oietan bizi ziren animalitxoak bialdu edo alde egin, jatekorik ta lo-lekurik gabe utzita. Au da mendia utsik uztea.

Emen bizitzen ziren pixti oriek, ikusten dira emen edo an, baiñan gutxi. Bat muxarra dugu. Bestea, katagorria. Ontzak ere bai. Erleak ere berdin. Zenbat txori-abi izaten zen?

Pago-burua, au da, pago trasmotxo deitzen zaiona, pagoa gaztetandik moztua izaten da, ta ondoren zabaldu egiten da. Urteen buruan adarrak moztuaz ikatza egiteko izaten zen, gaur egun emen ikusten ez bada ere. Ta pago-burua edo adarrak moztutako lekuan,

denboraz zuloak egiten dira, ta or izaten dituzte beuren etxola edo lo egiteko ta gorde-lekuak pixti oriek.

Ta bestea dugu pago-lizarra deitzen dioguna. Au da, landatu ta moztu gabe gora luzatzen dena.

Irakurle askok badaki gauz orien berri. Baiñan ez dakiena geiago. Gauza bera gertatzen da aritzarekin ere. Ez dakitenak ikasiko dute.

Bi zugaitz auek zigor bera eraman dute. Ta orain aitzaki eman, gorostirik ez dagoelako janaririk ez ta egazti asko urritu egin dela. Ori ez da orrela.

Eiztariak kezketan daude uso gutxi sartzen dela Gipuzko alde onetan. Gauz ori ez da arritzekoa. Piñuak ez dauka usoarentzat janaririk, ez gorde-lekurik ta ez beure azpian urik. Usoak ez du nai orrelakorik.

Pagoa, sendagarri bezela, garai batean erabiltzen omen zen. Ostoak ta beure azala, biriketako miñak sendatzeko.

Ta pagoarekin egindako ikatza, auts biurtu ta agoko erremintak, au da, ortzak, garbitzeko. Entziak edo aundidurak beuren onera ekartzeko oso ona omen da. Zepilloa busti uretan, bertan auts ori artu ta ondo garbitu ortzak, egunean iru aldiz.

Pagatxa edo beure ezkurra jateko oso ona da. Baiñan kontuz. Ondo eldu gabea baldin badago, gaitz aundi egin litzaioke. Nola duen olio asko, pozoiduna izan bear du, ondo beure ga-

raira iritxi arte. Iru edo laurekin etzaio gertatuko. Baiñan asko jan ezkerro, bai. Gauza guztiak beuren neurrian.

Ezkur ori labean erre ta irindu. Uretan ego-si ta ur ori edan. Zapi batean pasa. Nai badu, gozokia bota ta iru bider artu egunean, beti jan ondorean. Au, giltxurdiñetako ondarra edo arriak uxatzeko, oso ona omen da.

Zugaitz onen egurra oso ona da sua egiteko. Ikatza, beure adar edo enborrarekin. Ta gerrialde edo itxurezko puskarekin, aroztegirako. Ebanista-lanerako ere bai, gelako tresnak egiteko.

Bai eta ere ganaduaren uztarri edo lotu-tresnak egiteko. Orretarako uretan iduki bear du denbora luzean, ta ondoren uztarria egin. Pagoaren egurrak beti uretan edo legorrean egon bear du.

Busti-legorrean ez du ezertarako balio. Urte baterako usteldua dago egur-jenero au. Ta ikatz biurtuta, betirako.

Muga-arrietan ere orrentxegatik jartzen da arriaren azpian. Seiñale piña, ustel-ezkorra delako.

Lana egin bear da
zugaitzaren alde,
beti egon gabetan
motorraren mende.
Guk ez pentsatu arren
bearrean gaude,
gure gaitzak kentzeko
txutikan prest daude.

Oraindik bizi leizke
baiñan lagunduta,
gelditu diradenei
txutikan kontuta.
Jarri gaitezen denak
buruz sakonduta,
bizitzerik ez baida
zugaitzak kenduta.

El Diario Vasco, 1988-II-7.

Eiztariak

eskatutako errezetak

TXAKURRAK dauzkaten eiztariak, lenengo, umetako garaian begiratu bear zaio, ta bear diren txerto edo indizioak eman: mormua (*hepatitis*) gibleko gaitzaren aurka, errabiaren aurka, txitxarearen aurka.

Txitxarearen aurka garbitasun aundia bear du txakur umeak. Erentzitik askok ekartzen du, ta orrentxengatik al den azkarren albaite-ruarengana eraman, garbi-aldiak egin al izateko. Ta, etxean nai badezu egin, ara emen jarabe bat: *Praxavet*, *Ascaneida*. Iru egunetan eman goizean baraurik, aldian kutxarakada txiki bat, ta illabete barru beste iru egunetan. Jarabe au farmazian billatuko duzu.

Ta kontu izan ganaduaren esnearekin. Al bada, ez eman bein ere. Jaten asten denean, aragi txikituarekin asi, ta ondoren ganadu-egur gogorrek eman, ortzak gozatzeko. Ta, jaten ondo asten denean, ez eman aragi geiegirik. Azkurea asiko zaio, ondoren illea joaten, ta gero sarna. Oso zailla da gaitz ori kentzen. Ta garbitasunarekin erne ibilli. Kukusoak kozk asko egi-ten badio, esteetako gaitza sortu litzaioke. Ta jan nai ezik edo gora botatzen badu, albaite-roarengana eraman al den azkarren.

Txakurrak, azten edo eizean dabiltzanak, bear dute beuren begiramena. Guk askotan, ja-

teko, ganaduaren ezurak ematen dizkiegu. Baiñan txakurrak asko supritzen du, batez ere kostill-ezurra edo kañada bada.

Ezur zorrotzak kalte aundia egiten dio txakurrari. Zipizten diren ezur denak dira txarrak. Ta konejuaren ezurrik ez eman inolaz ere. Gogorra da ta esteak zulatzeko arrixkuan jartzen da. Ta ezurra jaten duen txakurrak, enpatxoa izango du maiz.

Janaririk onena txakurrarentzat au da: as-tean bi bider eman baba ondo egosita; ta, bein oitu ezkeru, gustora jango du txakurrak, ta, beuren egin bearrak ondo egiñez. Ez da orrela-ko pentsurik asmatu txakurrarentzat. Ta etxe-an sobratzen direnak eta abar.

Ontaz gaiñera, oillagor-txakurrak batez ere, mendian egoaizea edo bero dagoenean, iturririk ez dagoen lekuetan, txakurrak asko supritzen du egarriak. Eiztariak zatoa eramango du ardoarekin. Baiñan ori bakarra ez da aski. Naranja batzuk eramane txakurrari emateko. Etzaizu damutuko. Lanean jarraituko du lasai. Ez emen bakarrik. Naparroa edo Burgos aldera dijoaztenak ere, gauz ori egin bear dute.

Ta kontuz urarekin. Txakurra berotzen de-nean, ta ur asko edaten badu, aren lanak bukatuak gelditzen dira.

Txakur asko itotzen dela entzuten dugu. Ori bai: bide luzetan ibilli bear badu kotxe edo berebillean, kontu aundia bear du izan.

Txakurra berotuta sartzen baduzu berebillearen atze-partean, itoko zaizu azkar. Gasolina edo gasoila erretakoan, arek botatzen duen atsa naikoa da txakurrak itotzeko; ta orretarako

tresna berexiak bear dituzte, aize artu dezaten, animaliak.

Txakurrak askotan, negu aldera batez ere, etxeko berotik atera ta izotz gaiñera eramango ditugu; ta, lanean ari dirala, berotzen dira izerdia boteaz. Eiztariak ere beure patxara-aldiak egiten ditu, zerbait artu bear dala ta abar. Ordu erdixoko geldi-aldia naikoa du txakurrak pulmonia edo katarroren bat arrapatzeko. Baita eiztariak berak ere, ta argi ibilli.

Otz-beroak oso txarrak dira, ta al den giri-ziena ta al den legorrena dagoen lekuan egin itxoin-aldiak, sano jarraitu nai baduzu.

Eiztariaren buru-austek
pixuak izaten dira,
bere garaia datorrenean
jarraitu nairik mendira.
Urte guzian txakurrak zaintzen
pozetan egongo dira,
esanez: "Laixter joango zerazte
gusto duzuten tokira".

Basurde, erbi, oillagor, eper,
denak dirade pizkorrak,
orretarako ondo zainduta
iduki bear txakurrak.
Kontu aundian ibilli bear
dira ganadu-ezurrak,
aragizkoak nola baidiren
eman janari xamurrak.

El Diario Vasco, 1988-II-25.



Mariano Ostolaiz zena, exeritakoetan eskubitik leenengoa,
lagun batzuekin.

Lizarra

ZUGAITZ au mendi-gaiñetan gutxi ikusten den jeneroa dugu. Ardi-borda edo artzai-etxolaren jiran, mendi-gain edo mendi-egale-tan. Artzaiak udaran, muskillak ta ostoak indarrean daudenean, adarrak moztu ta ondoren sekatuta, negurako ardien janari erabiltzen zuten.

Gaur egun ere izango dira orrelakoak, lan ori egiten dutenak; lenago ainbeste ez noski.

Lizarrak maite du ura. Geiena erreka-bazterrean edo mendi-zokoetan ugaritzen da. Lur biguiña gustatzen zaio.

Zugaitz onen egurra gogorra da, ta zuria. Zurginak oso gogokoa dute. Batez ere, eskiak egiteko asko usatzen dena, ta erreminta-kiderrarako asko balio duena: sega-kiderra, tren-txa, maillo, pikotxa ta abar.

Orretarako, zugaitz au ilberan ta neguan moztu bear da, ona izateko.

Lenago ere, euskaldunak, erromatarrai guda egin zietenean, lizar-makillai punta-puntzoia ipiñita, garaille izan omen ziren. Onek esan nai du zugaitz au maitagarria dela.

Sendagarri bezela, aurrenekoetako zugaitza omen da. Lenago subearen ozka edo atsikiaren

aurka erabiltzen omen zuten; ta amaseigarren gizaldian, belarrietako gortasunaren aurka ta agiñetako miña kentzeko.

Ta gaur egun, azido uriko ta gota, sukarra, reuma ta purga ta urearen aurka.

Zer-nola erabili bear diren? Beure ostoak ta aziak ekainean bildu ta itzalean sekatuak bear dute; ta adarrak, bi urtetik irura dijoaztenak bear dute, beuren azalak kentzeko. Au egin bear da apirillean.

Sukarraren aurka, berrogei ta amar gramo, adar gaztearen azala, litro bat uretan egosi, ta zapi batean pasa. Garbia izan dedilla. Ta, epeltzen denean, edan bi tazakada; ta ori egunez, ez gauean.

Te bezela artu, lizarraren ostoak egosita, diuretikoak nola den, ta reumaren aurka ta gotaren aurka.

Au da: litro laurden bat urari bota kutxara aundi bat betea ostoa, ur otzetara. Ondoren, surtan jarri. Irakiten asten denean, iru minutu barru, kendu surtatik. Ondoren, zapi batean pasa, norberak nai duen bezela gozatu; ta, epeltzen denean, edan.

Txixa normaltzeko, iru tazakada artu bear ditu; ta reuma ta gotarentzat bi tazakada baka-rrik, jan ondorean.

Azido urikoarentzat zugaitz onen aziak omen dira onenak. Litro bat uretan egosi ogei gramo azi, ta jan ondoan tazakada bat artu. Bi baiño geiago ez.

Lizarraren ostoa agoan zanpatuaz erabilita, agoa preskateko ta arnasa garbitzeko ta en-

tziak normalki gelditzeko pixka baterako oso ona izan bear du.

Orretarako, udaran bildu ostoak, sekatu ta ontzi itxi batean jaso bear dira. Ori norberak ikusiko du zer egin.

Auek denak gauza onak dirade. Baiñan begiratu bear dio zer jaten duen.

Azido urikoak ta gota badakizute txerrikirik ez dutela bear; ta beste aragi-jeneroak gutxi, ta ura erreta.

Arrain beltzik ere ez. Alkoola, berriz, aztuta iduki bear du. Ondo bizi nai badu, barazkia ugari, fruta ugari erabili bear du.

Ta norberak ikusi bear du analisis noiz egin. Orretan sendagillearen esku gelditzen zera.

Norbera izan leitekena da
sendagillerik onena,
beure gorputzai ondo miatu
bearrezkoa aurrena.
Jakiñen gañin asko gabilitza,
ori dugu okerrena:
kanpoan utzi bear direnak
sartzen ditugu barrena,
sortzen den gaitza senda eziñik
ondotikan datorrena.

Gaitz asko emen senda leitezke
norberaren borondatez,
zeure gorputza ondo zaitutzen
alegin saiatu zaitez.

Jan-edanari neurri artuaz
ez ibilli zeure kaltez,
emen naturak daukan indarra
ta berak duen birtutez;
mundu onetan bizi bakarra
ez dezagun galdu golpez.

El Diario Vasco, 1988-III-13.

Zumarra

ZUGAITZ au ogei bat metro azitzen da leku onean. Lur mami ta ezea gustatzen zaio. Jardiñetan da mendian ta erreka-bazterretan izaten den jeneroa dugu.

Gogoan daukagu oraindik Errenderian nolako zugaitzak ziraden ibaiaren bazterrean. Aiek ere moztu egin ziren. Baiña gaur egun ere *Zumardi* deitzen diote askok. Au da *Alameda* dagoen lekua.

Urte askoan bizitzen den zugaitza: irureun urtetik gora. Ta gaur egun gaitza edo okerren bat badu. Sekatzen ari dira dagoztenak, ta berririk ez det ikusten landaturik. Ez, gutxi balio duen zugaitza delako.

Bostgarren gizaldian, justiziz urkatzen omen zituzten zumarraren azpian, ta zugaitz au errespeto aundikoa izan bear zuen garai aietan.

Zugaitz onen billa asko ibiltzen omen ziren zurgiñak ta ebanistak. Ez, txarra izan balitz.

Zumarra antziñetako bat izan bear zuen sendagarri bezela. Beure zaiñak erabiltzen omen zituzten. Uretan egosi ta ur orrekin bu-rua garbitu, illea berritzeko. Zugaitz onen ura, begiak garbitzeko ta normalki idukitzeko; ta gorputzeko azaleko miñak sendatzeko, zugaitz

onen azala uretan egosi ta bero dagoela lurriñaren baiñoak artu.

Oso ona omen da almorranaren aurka, ta zauriak garbitzeko ta sendatzeko.

Baita ere beerakoa edo gorputzetik gaizki dagoenean. Zugaitz onen azala uretan egosi ondo, zapi pin batean pasa ta oso ona omen da.

Agoa ta eztarria edo zintzurra aundituta dagozenean, oso bero dagoela, gargarak egiteko.

Ultzera edo zauriak garbitzeko, zapi garbi bat busti ur orretan; ondoren berarekin ondo garbitu, egunean iru aldiz gutxienez.

Ta izerdia ateratzeko, ogei ta amar gramo zugaitz onen azala litro bat uretan amar minutuan iduki, zapi batean pasa ta ezta bota bero dagoela, ta oera sartu aurretik artu, katarroa arintzeko, tazakada bat egunean.

Zauriak edo sarna sendatzeko, okendua edo pomada onela egin bear da: baselina ta zumarraren azala ondo austuta, bietatik erdibana, ondo nastu ta zauriak idortzi, lenago aipatu duten bezela. Ondo garbitu ondoren, gasarekin estali edo tapatu. Bigarren txandan ematerako, lenengoa ondo garbitu. Bi bider egunean.

Azalarekin batera pasmo-belarra piska bat nastu bear zaio ur oneri. Ta, beste alde, berrogei ta amar gramo azala ondo austua bi litro ur otzetara bota, poliki-poliki irakin erazi, ta ordu betean iduki.

Ondoren, zapiak edo konpresak jarri berak, miña daukan lekuan. Au da, golpe edo zain-tiratu edo ezur autsiak zauriarekin badira.

Litro laurden bat urari bota bi kutxara autsa, zumarraren azalarena, ur otzetara. Irakiten asten denean, surtatik kendu, gozoki gutxirekin artu taza bat; ta, larri-aldia bada, bi. Baiñan geiagorik ez.

Kontu aundia izan neurritik kanpora edozein eratako belarrarekin, indar aundia daukate ta.

Zumarrak, alde batetik moztu egiten dira; ta, bestetik, sekatzan ari dira. Gaur egun, zugaitz au leku gutxitan ikusten da.

Ta iñori gogoratzen al zaio zugaitz-jenero au landatzerik? Ez det uste nik. Balio aundi-ko zugaitza izanik, ez al genduke geiago sartu bear, zumarra desegin gabe ugaritzen joan dedin?

Orretarako, Udalak asi bear luteke, edozein txoko ona baita zugaitz onentzako. Ta kontu galdu gabe.

Zumarra gutxi ikusitzen da,
daudenak erdi gaixorik,
sendatzearren artuko al du
arreta iñork asmorik?
Pentsatu gero zure laguna
bera dezula osorik,
ez al daukazu zeure lurretan
landatutzeko txokorik?

Aztuagatik etorritzen da
egin bearra gogora,
bera erortzen dijoan gauza
jaso leitekena gora.

Moda berririk atera gabe
joan gaitzen lengora,
zugaitz berriak jarri ditzagun
oraindik bada denbora.

El Diario Vasco, 1988-IV-5.

Gerezia

ZUGAITZ-jenero au ogei metrotik gora luzatzen da, leku onean ta txertatzeko moztu gabea baldin bada. Beste zugaitz askori bezela, leku ona gustatzen zaio. Mendi-gaiñetan ez da orrela azitzen.

Au ere ondo zaitu bear den zugaitza dugu. Edozein moduz ezin litzaioke adarrik moztu, landare gaztea ez bada beintzat. Adarra moztutako lekutik barrura miña sartzen zaio, ta usteldu egiten da.

Kanpotik begiratuta, itxura ona izan lezake. Baiñan askotan ikusi dugu, zugaitz onaren itxura ta zerrara eraman da ezertarako balio ez duela. Ori ez da ikusten, azala lodi ta zimela nola duen.

Zurgiñen ta artisten lanetarako egur berezia izan bear du. Baiñan beti legorrean egon bear du, ta abenduko ilberan moztu bear da. Busti-legorrean ez da iraunkorra, ustelkorra baizik.

Zugaitz-jenero au, basoko beste zugaitz tartean, erreka inguruan, *txori-gerezia* deitzen zaio leku askotan. Txertatu gabeak pruitu txikia egiten dute, ta ori txorientzako ta pixtientzako geienezan izaten da. Ta pruitu ori ekaina ta uztaillaren azken arte izaten da.

Baiñan mendi aldean urritu dira, ugaldu bearrean, zorioneko edo zoritxarreko piñu ori dela medio.

Gure inguruan, esango nuke, zurgina ez dutela lan aundirik izango zugaitz ori mozten beuren lanetarako.

Orain esan dezagun baserri-inguruetan, zelai-bazterretan ta abar, gerezi-zugaitz asko ikusten dela, ta pruitu ugariekin, batzuak gorriak, besteak beltzak ta txuriak, nolako txertua daukan. Ta, ondo pentsatu ezkerro, ezin genezake utzi galtzera.

Ikusten dira baserri ustutakoetan, sasi tartetik adarra ezin atereaz daudela, ta au penagarria da.

Zugaitz onek, sendagarri bezela, batez ere txixa-bideetarako, giltxurdiñak normalki idukitzeko, reumaren aurka, enpatxoaren aurka, anemia, gripe, katarro gogorraren aurka, gizen dagoenarentzako, ezin azi diren umeentzako, txitxa ugaritzeko ta dijestio on bat egiteko balio du.

Jan ondoan, gerezi-aleak, norberak ikusiko du zenbat artu.

Ara emen nola egin bear duen katarro zarkarra edo indartua daukanak. Irureun gramo gerezi-txortenak –sekatuak izan bear dute– litro bat uretan egosi ta beure gustora gozatu. Iru tazakada edan egunean, al den beroena.

Enpatxoa baldin badauka, goizean baraurik gerezi-pruta jan. Gauz ori egin lezake diabetes edo azukrea gailen daukanak. Mesede egingo dio. Jan lezake lasai.

Ta ezin azi diren umeentzako, jan erazi gereziak. Gosea sortuko zaio. Otordu ondoan, ezurrak kendu, azukrearekin gozatu ta eman umeari.

Baiñan izan ditezela ongi onduak. Bestela, kalterako du.

Zugaitzeko pruitua bukatzean, izango dira potoetan edo edozer moduz saltzen direnak. Bestela, gerezi-denboran norberak egin lezake. Arreta artu bear. Komeni etzaionari, azukre gabe.

Txixa eragiñazteko, lenago aipatu duten antzera, irureun gramo gerezi-txorten egosi litro bat uretan, ta ur ori artu iru bider egunean. Baiñan kontuz gizon adiñekoak, prostata baldin badu. Kalte aundia egingo dio. Ta emakumezkoak artu lasai.

Gereziaren ardoa: gibeletik ta maxkuritik sentitzen badu, ondo ondutako gerezia artu, ezurrak kendu, ontzi batean utzi, ta gereziak ondo estutu, zumoa kendu beste ontzi batera. Egun batean orrela eduki, ta gereziaren ezur oiek ondo irindu.

Ta, ori egin ondorean, eun gramo azukre litro bat gereziaren ardoari nastu. Ezurren autsa bota, irurok ondo nastu, ta iduki beste egun batean, ta ondoren ontzi kristalezko batean sartu.

Otordu ondoren baso bat edan ontatik. Lan au ez da oso zailla. Ori ekainean egin bear da, ta etzaio damutuko.

Laguntzaille ederra
dugu gerezia,
udaberriko lore,
zugaitz berezia.
Pruitu ugarikoa,
emankor guzia,
askori osasuna,
luzaro bizia,
guk ez dugu ordaintzen
beure merezia.

Ara zer garrantzia
gerezi batena,
zenbat txoriri eman
diozu jatena?
Basoko pixti asko
dijoa zugana,
lenengo janaritan
zaituzte maitena,
asetzen duzulako
gose dagoena.

El Diario Vasco, 1988-IV-21.

Sagardoa dugu ardoa baiño zarrago

ORRELA adierazten digu Berriditar Antonio bertsolaria zenak. Ara emen lendabiziko bi bertsoak. Bertso auek askok irakurriko zituena, baiñan ez dakitenak ere izango dira. 1932-an jarri edo argitaratu ziren.

Danok dakigu nola kondairak
erakusten digun ala:
ardua in zun gizona Noe
lenengo izandu zala.
Baiñan uste det gaur e oraindik
asko egongo generala,
noiztik datorren sagardoaren
aurrena ez dakiala.
eta Adanek asarre-aldi
batian sortua dala.

Erakutsiaz demoniñua
sube bateren antzera,
jakiñik gaude nola eroi zan
Adan pekatu beltzera.
Paradisoko bizi ederra
ekarri zuen galtzera.
Nolaz sortu zan lendabiziko
txotx berrien azaltzera,
asko tokira eman liteke
bertsuetan zabaltzera.

Egun batean, Adan bere emaztearekin zebilela buru-makur, ixil ta naigabe aundiarekin, gogoraturik len galdutako zoriontasun ura, ta uste gabeen, zugaitz tartean zebilela, or ikusten du bat sagarrarena, ale ugariz edertua.

Zugaitz ura ikusita, Adan dardarka jarri omen zen, ikaraturik, bertan min egin da eroritzeko moduan, eskuakin buruari eutsiaz. Naigabea pasa ondoren, negarrez asi omen zen.

Arriturikan, emazte Ebak esan omen zion senarrari ea min aundiren bat ote zeukan, era orretan negar egiteko.

Emazteari Adanen erantzuna:

–Ez al zerade konturatzen? Ez al dezu ikusten aurreko zugaitz madarikatu ori, betirako paradisoa galdu ziguna biori?

Ebak esan omen zion Adani:

–Oriek dira sagar ederrak, iñon ederrik bada! Bat bederenik probatzeko utzi zaidazu sikira.

Ori entzunik, altxa ta joan omen zen Adan ark esandako tokira, asarre betean, sagar-zugaitza zegoen tokira; ta, gora igo ta dardar egiñik, ez omen zen gelditu ale guztiak lurrera bota artean, geiago iñun sagarrik izango etzelakoan.

Sagar aiek, lurrera erori-ala, denak joan omen ziren aldapan bera. Zulo batera joan omen ziren guztiak. Ta Adan jeisten omen da, ta artu arri aundi bat ta txikitu omen zituen, beure emazte Eba joan etzedin jatera, ezertarako balio etzutela izango beure ustez.

Ori pasa ta gero, andik egun batzuetara, jatenaren billa zebiltzala, oitura zuten moduan, gose ta egarriz mixeri gorritan, or arkitu dira zuloaren ondoan. Lengo asarre ta neke-aldiak etzeuzkaten gogoan.

Ta orrela, egarriak ezin egonik, asi omen zen inguruan urik bai ote zen billaka, ta laster ikusi omen zuen zulo batetik edari garbi bat zetorrela, ta ots egin omen zion Ebak Adani, edateko zerbait billatu zuela esanez:

Adanek arriz zanpatutako
sagarren zumo gorria,
eguzkiaren indarrez zegon
irakiñikan jarria.
Ezin da geigo andik eranez
kendu zuten egarria,
esanez: "Etzan izan kaltean
gure asarre-aldia".
Orra nolatan in zun Adanek
lenbiziko txotx berria.

Euskalerrian ez da erairik
ori den baño naiago,
eta ezta're izaten danik
iñon e ugariago.
Orain jakiñik egongo gera
ez genakinak lenago,
batere kezki jarri betanik
garbi ikusia dago,
nun sagardoa arkitzen dela
ardoa bañan zarrago.

Berriditar Antoniok adierazten digunez, ta orrela bada, sagardoa dugu zarrago ardoa baiño. Nik ez dakit zein izango den. Baiñan Noek lenengo ardoa egin bazuen, orretan ez dago dudarik, Noe baiño zarragoak nola baiziren Adan ta Eba...

Etzuten sagarra jan bakarrik egin. Bai sagardoa edan ere, bertsolari onek dionez. Guk eutsi zaiogun paradiso oni, egarriak eta gosea egon gabe.

El Diario Vasco, 1988-IV-30.

Intxaurra

ZUGAITZ au mendi-gañetan gutxi ikusten den jeneroa dugu. Etzaio gustatzen, aizeak asko beartzen duen lekurik.

Mendi-txokoetan, baserri-inguruetan batez ere, ikusten da. Buztin-lurra edo lur sendoa, ura asko gelditzen den lekurik ere etzaio gustatzen, Mimatutako zugaitza diruri, berez ona bada ere.

Intxaur-zugaitza, geletako tresnak ta edozein gauza egiteko gustagarrikoa dugu. Beure marrazki-antzeko kolorez apaindua nolatan dugun berez, zurginak maite dutena da antziñ-antziñetik. Baiñan beste zugaitz onaren antzera oneri ere gertatzen zaio: gutxi izaki ta nolatan moztu? Pena izango litzake lan ori egitea.

Orain olak ere egiten baidituzte birutarekin ere, ta orrekin moldatzen dirade asko. Gañetik itxura emanda, kaixo, motell!

Mendi-inguruan baldin badago intxaur-zugaitzik, ta udazken aldera, pruitua asten denean, laixter inguratuko zaizka katagorriak ta muxarrak. Janari goxoa gustatzen zaie oieri ere.

Sendagarri bezela kementsua da; zugaitz ugaria. Intxaurraren pruitua, au da, gaiñean

daukan azal berdea, erre labean, auts biurtu. Ardo txuria izan dedilla ona. Olio pixka bat nastu ondo. Zapi batean pasa, ta ondoren ume-ari burua idortzi goizero. Illea sendotzeko ta ugaritzeko erremedio au.

Intxaur-zugaitzaren zaiñarekin egin bear da lenengo ondo garbitu, gero ondo estutu zumoa kendu arte, ta zumo au urari nastu, ta bi edo iru basokada edan. Onek on egingo dio txixabideari, diuretiko delako.

Zugaitz onen ostoak, eta azala berdin, uretan egosi ta, epeltzen denean, zauriak garbitzeko ta ospelak sendatzeko.

Diabetis daukanak, zugaitz onen ostoak egosi uretan ta iru basokada artu lezazke. Beurre neurria: ogei ta amar gramo litro bat urari bota. Azukre-geiegia jeixten du.

Intxaurraren pruituari olioia kendu ondo estutuaz. Ta olio ori, beste intxaur-ale batzuekintata, bi kutxara ttiki artu goizean baraurik. Au da txitxareak ta solitaria botatzeko.

Txitxareak botatzeko, intxaur-alearen azala -guk esaten diogu *zekena*-, ori berde dagoela, ogei gramo litro bat uretan egosi; ta, ur ori epeltzen denean, zapi pin batean pasa ta gozokirik gabe artu, txitxareak desegin arte.

Sukarra daukanak, intxaur-ostoaren puntak egosi, al den gurienak. Garbitu ondo. Zanza-zanpa egin. Gasa batean ipiñi, ta enplasto bezela, zauria edo ultzera dagoen lekuan, iru bider egunean aldatuaz, azkar sendatzeko.

Intxaurraren pruitua jan lezake diabetikoak, beste pruitu sekatuak debekatuak iduki arren, kaltetarako baidira gaiñontzekoak.

Anemia daukanak ere mesedetarako izango du intxaurraren pruitua, alimentu aundia nola duen.

Zugaitzaren azala ta pruituaren mamia uretan egosi, zapi pin batean pasa, gozokia bota ta iru tazakada artu lezazke egunean. Au da gibelean ezbearra daukanarentzat.

Irakurle askok esango du:

-Zergatik pasa zapi pin batean?

Auxe da edozein moduz ezin delako artu bellarren ura, edozein pasadore sarezkotan pasata kaltegarri dugulako.

Belar-ur ori egosten denean, ille antzeko edo aria zabaltzen da, ta ori zintzurrean kaltegarri aundia izan liteke, ta kontu aundia bear du, ta garbitasuna.

Au ez da txorakeria. Erne!

Esaera zarraren
intxaurraren otsak,
urrutian beteak
an diraden gauzak.
Baiñan bertara joan da
aurkiturik utsak,
iñungo esperantzak
dirade ametsak,
bertan saiatutzea
onena guretzat.

Intxaurrak pruiturikan
ez iduki arren,
dena betea dago
kanpo eta barren.

Nunai erantzungo du
urruti ta emen,
guztiarentzat badu
bear ainbat kemen,
ugaritu dezagun
al danik azkarren.

El Diario Vasco, 1988-V-13.

Pino abetua eta mizpira

SENDAGARRI bezela, bere adar-puntak edo muskillak erabiltzen dira. Ogei gramo bota litro bat urari. Ondoren, egosi adar oriek. Amabost minutuan irakin erazi.

Kutxarakada bat eztiarekin ondo nastu ta ur ori edan, al den beroena, egunean iru aldiz, jan ondoan. Au da bronkioak ta arnas-bideak garbitzeko.

Zugaitz onen erretxiñarekin pomada ta enplastoak egiten dira zaurientzat ta reuma ziatikarentzat.

Lunbago: bi parte erretxiña ta iru parte argizari likidoa, beroa, nastu ta baiño Marian iduki, ta enplasto bezela jarri min dagoen lekuan. Ori egunean iru aldiz.

Zauriak sendatzeko pomada egin bear deanean, abetuaren erretxiña erabili bear da, al den guzian, zugaitzari berari kenduta. Au zertarako? Edozein lekutan saltzen da erretxiña, baiñan ezin leiteke piatu.

Pino insijnisen erretxiñak balio du, baiñan ez alertzearenak ainbeste. Ta nastua egon leiteke kimika ta abar, ta nolana ezin leizke erabili gauz oriek.

Abetua: zugaitz onekin poztuta egoten gera, Gabonak datozenean. Biotz aringarria dugu benetan. Jesusen jaiotzaren seiñalagarri bezela etxe askotan ikusiko da, ta bai enparantza edo plazetan ere.

Egun orretan gogoratzen gera zugaitz orretaz, bestela aztuta egongo bagera ere.

Gogoan izan beure adarrak ta azala, baiñan sekatu gabeak bear dira. Barizen ta mospelen aurka, ta ankari deskantsu emateko, bota irurogei gramo azala edo adarrak. Ori norberak ikusiko du.

Zenbat ta ur geiago, orduan da adar geiago bear du. Ondo egosi uretan, ta beraren baiñoak artu, al den lurriña beroenarekin, egunean bi aldiz, azkenekoa oerakoan.

Zugaitz onen gerri-aldeak estimazio aundia du olak edo tabloiak egiteko; baita ere zenbait tresna musikoenak egiteko ta abar.

Mizpira

Zugaitz au mendian gutxi ikusten da. Baiñan errez egiten den jeneroa dugu. Pruitu-egille azkenekoa.

Urriaren 10-ean, Oreretan ikusi nuen pruitua mizpirarena salgai zegoela denda batean. Pentsatzen egon nintzen oraindik goiza zela pruitu orrentzako.

Neurekin batean nere emaztea zijoan, ta esan nion:

–Orren aguro mizpirak?

-Bai. Alaxen dira.

-Aurten negu luzea izango dute ijitoak.

-Zer ba?

-Lenago ere ijitoak negar egin omen zuten, mizpirak saltzen ikusita.

-Baiñan ori zergatik?

-Azkeneko pruitua izaten delako, ta ondotikan azkar negua. Ta garai aietan zubipean edo karro zarretan egiten zuten bizi-modua, gaur egun obeto bizi badira ere. Oraindik ez det ikusi ijitorik mizpirak erosten. Beste askok ere ez noski.

Zugaitz au, sendagarri bezela, txitxareak botatzeko erabiltzen da. Pruitu batzuk estutu, zumoa kendu ta goizean baraurik artu, naiz elduak ta naiz umeak.

Diarrearen aurka, berriz, ogei ta bost gramo azala berdea ondo garbitu.

Amabost minutuan irakiten iduki litro erdi bat uretan. Epeltzean edan, norberak nai duen eran.

Giltxurdiñentzat, litro bat ardo berotu. Irakiten asten denean, mizpiraren azi berdeak ondo puskatu, bota ardoari, amabost minutuan irakiten iduki, ta ondoren, oztutzen denean, botillan sartu ta edan bi baso egunean, jan ondoan.

Zazpi edo zortzi pruitu mizpirarenak garbitu ondo, eldu gabeak; uretan egosi, ondoren txikitu, masa bat egin, ezti pixka bat nastu, ta pure ori jan ondoan artu. Au da esteetako odol-jarioaren aurka.

Txixa geldi erazteko, litro bat ardo zuriari bota eskukada bat pruitu. Sekatuak izan ditezela; ondo txikituak. Egosi ardo orretan. Ta, oz-tutzen denean, ogei ta lau orduren barruan, pasadorean pasa ta botillan sartu. Ondoren edan baso bat goizean ta bestea gauean. Au da diuretiko, gota ta txixa normalki jartzeko.

El Diario Vasco, 1988-V-26,

Intsusa

(I)

ZUGAITZ onen berri askok badaki. Ta, eza-guna dugun ezkerro, argitaratu nai genduke beure balioa zer den. Ez dakitenak ere ez baidakigu zenbat izan leitezken.

Zugaitz aundia ez da egiten. Baiñan bai ugari azaltzen dela mendi-gaiñetan, mendi-egaletan, erreka-bazterretan, baserri-inguruetan ta abar.

Orretxengatik daukan izena antziñetakoa: *etxeko laguna*, esaera zarrak dion bezela.

Intsusaren aurrean txapela kendu bear gendukela, aleman jakintsu batek esan omen zuen. Ori ez al da egia? Nik uste baietz.

Zugaitz aberatsa benetan. Ta intsusa galtzeko arriskurik ez det uste dagoenik, ta ala obe. Ondotik mozten bada ere, bat kendu ta lau muskil emango ditu; ta urte beterako egur gogortua izaten da.

Ikusi ditugu babarrunaren arbetan edo zurkaitzetan jarriak. Esiak egiteko ere bai, erabiltzen da, usteltzen zailla baita. Aberastasuna zenbateraiñokoa daukan arretarik artu gabe erabiltzen dugu.

Ara emen osasunerako zer birtuteak daukan. Maiatzean edo Lore-illean loratzen da toki

bajuetan, ta mendi aldean Ekainean. Beure loreak bildu bear dira loratzen denetik azkar. Bestela, erori egiten dira ta ez dute baliorik.

Loreak ta muskillak bildu ta sekatu itzalean. Aizea artzen duen lekuan onena. Sekatu ondoren, kristalezko ontzi batean sartu ta ongi itxi, ta urte beterako balio dio.

Gogoan artu zertarako daukan balioa edo indarra. Begietako miña edo makarrak sortzen bazaizkizu gauean, katarroarengatik edo beste zernai gauzarengatik, kazo batean ura jarri, eskutakada bat lore bota, amar minutuan irakiten iduki ta, epeltzen denean, zapi garbi batekin busti ta garbitu, oetik jaikitzean lenengo, ta egunean iru edo lau bider, begiak normalki jarri arte.

Eztula kentzeko ogei gramo lore bota litro bat urari, ondo egosi ta al den beroena edan, eztiarekin gozatuta.

Goizean baraurik tazakada bat. Iru tazakada artu lezazke. Norberak ikusiko du eztula nola daukan.

Katarroaren asieran, edo oztu-aldiak gertatzean, gripe, bronkioak edo birikak gaizki daukanean, agoa aunditua dagoenean, odola garbitzeko, pertsona lasaitzeko.

Katarroaren asiera badu, ta biriketara sartzen bazaio, infusio au egin bear du: amar gramotik ogeira loreak litro bat uretan egosi ta gozatu eztiarekin. Lau tazakada artu lezazke egunean.

Gripe indartsua badator, ogei ta amar gramo loreak, intsusa orrenak, litro bat uretan

egosi, eztiarekin gozatu ta edan tazakada bat, ta oera sartu, izerdia bota ta sekatu arte.

Bertsolarientzako ere badu zer ikusirik zugaitz onek, ta kantuan jarraitzen dutenentzako, abotsa ondo idukitzeko.

Au da: gauean baso erdi bat ardo zuria, ona izan dedilla, jarri basoan. Ta intsusaren lorea ondo sekatu, ondoren irindu ta lau gramo irin edo autsa bota ardo orreri, ta goizetan bauraurik edan baso erdi bat. Ez da oso gauza zaila. Aproba egin bear.

Anjinak iñork dauzkanean, gargarak egiteko, intsusaren loreak ta ostoak biak nastu; bota kazo bat urari eskutakada bat; gargarak egiñez agoa ondo garbitu, ta edari otzik ez edan, sendatu arte.

Urrengorako gaiñontzekoak.

Usai gozoko lore
indartsua dena,
erle ta txoritxoak
maite zaituztena.
Txuritzen zeranean
zera nabarmena,
malkarrin egoteak
ematen du pena,
loretegi batean
bear zendukena.

Aundi etzera baiñan
zugaitza kutuna,
izena ala dezu:
etxeko laguna.

Indar berexia zuk
ixil daukazuna,
orain artean eman
dezu erantzuna,
zugana joan leiteke
sendatu nai duna.

El Diario Vasco, 1988-V-31.

Intsusa

(II)

LENGOAREN segiran jarrai dezagun, baztertua uzterik ez duelako merezi zugaitz txiki onek.

Udaberrian izaten dira gorputzean ere mobimentuak. Ostoaren irteeran geienak izan oi dugu katarro, buruko min, alerjia ta abar.

Ezbear orien aurka zerbait egin nai duenak, ara emen errezeta: sei edo zortzi osto intsusarenak, txikitu tabako antzera, kazo batean ura jarri, osto oriek bota, amar minutuan gutxi gora-beera iduki irakiten ta surtatik kendu. Zapi batean pasa.

Ondoren, epeltzen denean, norberak nai duen gozokiarekin, gosaldu baiño ordu bete lenagotik artu bear du.

Au da odola normalki garbituta jartzeko, gorputzaren makinak ondo puntzionatu dezaten. Udaberri guztian artu lezake, beste gaitzik ez badu beintzat.

Infusio onek balio dio gorputzaren azaleko infezio edo ezbear guztientzako.

Batzuak naiago izango dituzte loreak, usai gozoa daukatelako, ostoak ain usai txarra nolatan daukaten. Baiñan indar bera daukate.

Pomada edo okendu bat egiten da osto berdearekin. Al den geiena txikitu. Olio sana bear

du -oli ondorena-, ta oneri nastu mantekilla edo txerri-manteka. Gatzarik gabea bear du izan. Zartagi batean prejitu ta oztu baiño len zapi batean pasa ontzi batera. Ta, oztutzen denean, erabili lezake nai duen garaian.

Pomada edo okendu au da, almorranak pozoituak dagoztenean, miña kentzeko ta lasaitzeko.

Pomada au udaberrian egin lezake urte guztirako.

Gorputzaren azaletik egin bear dena onela da: bosteun gramo lore sekatuak litro bat uretan irakin erazi bost minutuan. Gero amar minutu iduki geldirik.

Ondoren, buruko katarroa daukanak, zapi bat busti ur orretan; ta, oztu alean aldatuaz, lau edo bost bidertan egin. Gero burua al den ondoena sekatu.

Onena oera sartzea duzu, ondo sekatu arte. Onek ez dauka ordu jakiñik.

Onek berak balioko dio eztarriko aundidurak, miñak, marrantak ta *laringitis* orien denen aurka: zapia busti, lepoan jarri al den beroena, oztutzen denean aldatuaz. Ta, orrela dagoenean, ez edan edari otzik. Berak ondatuko zaitu, bestela.

Gauza berdiña egin bear du mospelak edo ospelak daudenean. Konpresak jarri al den beroenak.

Ta onena, lore ta osto uretan egosi ta beraren lurriñarekin baiñoak artu. Asko dira oraindik ere supritzen dutenak ospelaren medioz.

Loreak eta ostoak al den guztia bildu beu-

ren garaian. Etzaio penatuko. Beartzen denean aukera izan dezala.

Pleura ta pulmonia: intsusaren loreak uretan egosi ta artu eztiarekin nastuta.

Gozoki obeagorik ez det uste dagoenik munduan. Ori baida loretik lorera zumorik goxoenarekin egiña. Eztia sendagarria da ta asko laguntzen diona besteari.

Ankak nekatuak ta aundituak dauzkanak, infusio au egin bear du: loreak eta ostoak uretan egosi ta ur ori edan oera joan aurretik. Baiñan onena: ontzi aundi batean egosi ostoak eta loreak, ta beraren lurriñarekin baiñoak artu. Baiñan oneri gatza bota ta ondo artu baiñoak oerakoan.

Urrengo goizean ikusiko duzu zer poza ta lasaitasuna sentiko duzun.

Asko gabilitza emen
reumak gogortuak,
errezkeriai eman
da orain kontuak.
Gorputz dena oiñazez
ezin suprituak,
baiñan jarri gindezke
odol-berrituak,
onek senda lezazke
pertson zaurituak.

Intsusa, nik zurekin
badet esperantza,
artuko ote degun
pertsonaren antza.

Borondate onean
prest zauden zugaitza,
zuk kenduko diguzu
buruko zalantza,
lasaiturik jarriaz
daukagun bizitza.

El Diario Vasco, 1988-VI-14.

Intsusa (eta III)

INTSUSAREN pruituarekin, ondo eldua dagoenean, estutu, zumoa kendu, ura nastu erdixka bezela, ta buruko illeak tintatu edo koloretu egiten omen zituzten garai batean, gaur egun beste eratara jarraitzen badute ere.

Orain ainbeste diru etzuten gastatuko naturaz zebiltzanak.

Baita ere, pruitua ondo eldua dagoenean, egin zenazke bildu pruitu oriek, ondo estutu, beuren zumoa kendu, ontzi batean jarri; ta au da lana erropak tintatzeko. Berak nai duena egin lezake, gustatzen bazaio.

Pruitu berdeak, ondu gabeak, ogei gramo litro bat uretan egosi, ta ontzi berexi batera bota. Au duzu gorputzetik ezin libratu zeranean. Zopako kutxarakada bat artu egunean gosál ondoan edo bazkal ondoan.

Baiñan kontuz: kutxarakada bat besterik ez egunean, pruitu berdea pozoitsua da ta. Ta umeari ez eman. Umearentzat badira gauza geiago orretarako.

Pruitu au ondo eldua dagoenean, txoriak ez dute goserik idukitzen. Gustora etortzen dira intsusa dagoen tokira, xoxo, birigarro ta beste txori-jenero asko.

Beuren bizia lasaituta ikusten dira, jan da gero gorde-lekurik asko daukatelako. Zerbaiten bearra ere badute gaurko egunean, ainbat pikaro dabillelako beuren ondotikan; ta begiak erne ta egalak pizkor erabili bear, bizia salbatuko badute.

Intsusaren antzeko bada beste bat: *sauka-ziri*. Erderaz, *yezgo*. Ostoak eta loreak antza berekoak dira. Pruitua ere bai. Metro ta erdi geien luzatzen da.

Kamio-ertzetan, buztin-lurretan, erreka-inguruetan ugari ikusten da jenero au. Usaia oso txarra du, ta neguan galdu egiten da. Udaraberrian azaltzen da berriro.

Kontu aundia bear du izan arbostu onen pruituarekin. Oso pozoitsua da, ta batez ere umeari erakutsi bear zaio benenoso delat, ondotik penarik ez dezagun izan erakutsi paltan.

Oso berdiñak dira bion pruituak. Erraxki erori leiteke bat lazoan. Asko lekutan biak aurkitzen dira elkarren ondoan. Kontu izan.

Intsusak badu errearen aurka beure birtutea. Udaraberrian ostoa atera baiño len, edo udazkenean, ostoa joandakoan, egin bear da: bi urte dauzkaten adarrak moztu; lenengo, azala kendu labana rasketa batekin; bigarrenko, azala, berde ori egiten duen ori, kendu; sekatu ganbara edo gela aizetsu batean; da, sekutzen denean, pomada edo okendu egiteko prest, zarlagi edo kaxuela batean olio jarri. Zenbat egin bear duen norberak ikusiko du.

Intsusaren azala gaien bear du bereska edo abaraska. Ta erretxiña, al bada, pino abetuarena bear du; ta kanela-autsa. Denak oliotan prejitu.

Baiñan oso xuabe sua iduki. Surtatik ateratakoan, zapi batean pasa, ontzi batera bota; ta andik, nai bada, gasezko tirak egin. Bestela, luma aundi batekin ondo garbitu. Ondoren, erreta dagoen lekua idortzi.

Orretarako, gogoan iduki oso gogorra ez dedilla izan okendu ori. Ontzi batean sartu, ta urte guztirako balio dio.

Intsusaren ostoak esnetan egosi, ta gotaren aurka ta, katarro zarra daukanarentzako, eztiarekin gozatu; ta, oerakoan-edo, tazakada bat artu.

Ara emen nola azaldu diren zugaitz ttiki onen birtuteak.

Ta al duenak, beure etxe-inguruan landatu dezala. Izena duen bezela, zure laguna izan leiteke betirako.

Askok ez du izaten
naturan federik,
ondo pentsatu eta
zer dugu oberik?
Gaitza zertan iduki
beurekin gorderik?
Nai badu, ez da palta
lurrean aukerik;
etzera geldituko
sendatu gaberik.

Sasi arteko zugaitz
txiki ta gozoa,
zeiñek pentsa ziñanik
ain baliosoa?
Bazterturikan zaude,
au da penosoa;
beartzen denak luza
dezala besoa,
beure indarrez senda
leiteke gaixoa.

El Diario Vasco, 1988-VII-14.

Altza

ZUGAITZ au geienak ezagutzen dugun jene-roa dugu. Ura asko gustatzen zaio. Orre-gatik, mendi-gaiñetan gutxi ikusten da. Erreka-bazterretan ugariena azaltzen da, ta aundie-nak ere ortxe ikusiko ditugu. Ogei ta amar me-tro gutxi gora-beera azitzen dira. Oso zugaitz ugaria.

Altza, urritza ta urkia, irurak pamili bere-koak dira.

Au da: urkiak birtute geiago ditu. Urritzak altzaren parera ditu birtuteak. Ori, urritzarekin astean esango dugu.

Altza errez pipiak zulatzen du, beure ga-raian ez bada mozten. Ta busti-legorrean azkar usteltzen da.

Baiñan maiatza edo lora-illean mozten ba-da, egur gogorra ta iraunkorra. Ori, maiatzean asten den ilberria izan bear du. Orduan, maia-tza bukatuta ere, balio dio. Ta berdin azaroko ilberrian mozten badu.

Altzaren egurrak edozertarako balio dio: errotaren zurajetarako, baserrietan erreminta-kiderrak egiteko...

Gurdi-gaiñekoa, belarra edo garoa erabil-tzen genduenean, altzarekin egiña izaten gen-duen. Ganaduaren uztarria ere bagenduen.

Aizkora, atxur, sega-poto. eskuarea edo arrastaloa ta estailera ta beste tresna geiagorentzat balio du.

Pipiak zulatzeko bildur aundirik gabe erabili lasai. Baserritar askori laguntzen zion altzak. Ilberrian moztu ta al den azkarren azala kendu ta sekatu, ta prest lanari ekiteko.

Sendagarri bezela, sukarraren aurka, zauriak ta ultzera sendatzeko, agoko miña, anjina, reuma, ziatika, lumbago, giltza gaiñeko miñak baretzeko...

Reumaren aurka, zugaitz onen ostoak zanpatu, labean berotu ta miña senti duen lekuan jarri, egunean bi edo iru bidertan. Nai bada, ostoak ondo berotu ta beuren lurriña baiño bezela artu.

Ultzera bere onera etortzeko, altzaren osto berdeak zanpatu ta zauriaren gaiñean jarri, egunean bi bider.

Lumbago ta giltza gaiñeko miña kentzeko, enplasto bezela, egunean iru bidertan jarri ostoak ondo zanpatuak, bi zapiren erdian ostoak, al den beroenak eta al den ondoena lotuta. Orretarako, oiean egon bear du edo norberak nai duen lekuan. Baiñan geldirik.

Emen badago beste gauza bat: 96-ko alkoola frasko batean jarri, ta oneri erromeroa bota: egun batzuetan iduki, ta ondoren masaje bezela idortzi, ez miña dagoen lekuan bakarrik; bai eta inguruetan ere.

Enplastoa kendu, ondoren idortzi, ta enplastoa berriro, miña desegin arte. Alkool ori

prest iduki bear da. Alkoola berde jarriko zaizu, ta ori da bear dena.

Sukarra kentzeko, ogei ta amar gramo -bi urteko adarraren azala izan bear du- labean sekatu, auts biurtu, baso bat ardo zuriari bota. Au egin bear da gauean prestatu, ta goizean zapi batean pasa, ta gero baraurik edan goizean.

Almorranak aundituak daudenean, altzaren azala uretan egosi, ta ur orrekin maiz idortzi, zapi bat bustita, aundidurak desegin arte.

Diarrearen aurka, berreun gramo altzaren azala uretan egosi amabost minutuan. Surtatik kendutakoan, eztiarekin gozatu ta zopako kutxarakada bat artu ordu betetik. Ori, elduak; bi urtetik amar arte, kutxara ttikia. Ta bi urtetik beerakoak sendagillearengana eraman, arriskua baidago.

Len aipatu degun bezela, azal gaztea bear du. Ta neguan ostorik ez dute izaten, ta orduan azalarekin saiatu bear.

Askok onela dio:

-Nik aproba egin dut gauz oiekin, da neri ez dit miñik kendu.

Irakurle, ondo pentsatu egun batean da bian ez dirala konpontzen bide zarrak. Pazientzia artu bear, ta saiatu. Etzaizu damutuko.

Zugaitza ugaria
gertuan degunez,
berak jarriko zaitu
gorputz-aldi onez.
“Onek ez du balio”
esan didatenez;

baiñan saia zaitia
beti sinismenez:
altza da sendagaia,
aurrez diotenez.

Zugaitz guztiak badu
beure ongarria:
gosea uxatzen du,
berdin egarria.
Begiak poztutzeko
ta sendagarria,
poliki egingo du
beure miraria,
baiñan sendatuko'izu
buru ta gerria.

El Diario Vasco, 1988-VIII-9.

Urritza

ZUGAITZ ttiki au izan bear du munduan zarrenetako bat. Antziñeko zarretatik datorrigun balioari eutsi bear zaio.

Negua bukatu baiño lenago loratzen da, ta udazkenean berriro loretan dago. Bi loraldi, beraz, dauzka.

Urritzari baserritarrak inguratzen zaizkio ingurura azaroan, lenengo ilberria datorrenean, akuillu-gaiak moztera, edo ziri-makillak, ganaduarekin ibiltzeko. Gaur egun itzai gutxi bada go ere, erabiltzen dituzte, batez ere arri-dema dagoen lekuetan.

Zugaitz onen zurajea erabiltzen da baserrietan: erreminta-kiderrak ta babarrun-zurkai-tzak; soka ordez, garoa menditik ekartzeko, biurri-biurri eginda ta berarekin sorta edo zama eginda.

Baserriko aorroa, soketan dirurik gastatu gabe. Oraindik badira orrelakoak. Ardiari esiak egiteko ere erabiltzen dira.

Busti-legorrean gutxi balio duen jeneroa dugu.

Sendagarri bezela, baditu beure indarrak. Lenengo, beure pruitua.

Ondo sekaturia jan bear da, ta au da anemia edo odola aulara daukanarentzat, ta tentsioa igo nai duenarentzat. Onek urra jan bear du. Baiñan tentsioa goian daukanak, ez du jan bear. Zergatik? Olio edo grasa asko duelako.

Kolesterolarentzat ere txarra da. Jaten baldin badu, beuretzat kalterako izango du.

Diabetikoak debekatua dauka pruitu ontatik jatea. Ta edadekoak, gauean al duen gutxiengana jatea obe, indar aundia nola duen. Edozein dela ere, ez geiegirik jan, ta ondo sekaturia.

Askok dakiena, urra erabiltzen da pastelerietan. Gozoki askori nasten diote.

Ta ez ori bakarra: mendian katagorri ta muxarrak gustoko janaria dute. Ontatik daukaten arte, ez dira beste zugaitzetara joango.

Urritzaren adar gaztearen azala, sekaturia edo gabe, diarrea edo beerakoa dagoenean, barrenak sekatzeko, azal ori uretan egosi, kutxarakada bat taza ttiki bateri bota, ta jan ondoan artu, egunean bi bider.

Berdin balio du esteetako odol-jarioa gelditzeko.

Urritzaren loreak, auek bai bildu bear dirala erori baiño len. Sekatu ta jaso ontzi itxi batean; ta, beartzen denean, tazakada bat urari zopak kutxarakada bat lore bota, bost minutuan irakin erazi, ta au da sukarraren aurka.

Sukarra edozer gauzak emango dio. Gorpuzaren abiso bat da: katarro edo enpatxo edo txitxareak...

Okerrena da pozoitua dagoenean alderdireren bat, ta orduan ez dizu tazakada bat eta bik kenduko sukarra.

Jetxi bai, baiñan kendu ez. Ta al den azka-
rren jakin bear da pozoitasun ori nun dagoen,
pasmaoa gailendu baiño len, ortatik oker asko
etortzen baida.

Urritzaren pruitua, barizentzat, odola beu-
re neurrian erabiltzeko, balio duena da. Baiñan
ona dela-ta, ez geiegirik jan; ta, al bada, zugai-
tzetik artu berria gutxiago oraindik.

Urritzaren pruituaren olioia, zaurientzat,
errearentzat, esgintze edo zain-tiratua edo aun-
ditua dagoenean erabiltzen da. Olio onekin
idortzi.

Olio ori pruituari kentzeko, tresna berexiak
bear dute izan; ta gero kristalezko ontzi batean
jaso, baiñan oso leku beroan ez.

Beartzen denak or izango du; ta, beartzen
ez bada, obe.

Urritzak indartsuak
azal eta zaiñak,
osto eta loreak
daduzka apaiñak.
Beure pruitu gozoak
estalpez egiñak,
gorputzari ematen
dizka atsegiñak,
sendagarri baditu
ekintza bikaiñak.

Lenengo zugaitza da
jazten dena lorez,
bera eskeiñitzen da
udaberri aurrez.

Guk nola ez maitatu?
Ain ona da berez,
dirudi datorrela
ongi egin naiez,
aberatsa delako
beure sendagaiez.

El Diario Vasco, 1988-VIII-21.

Agiña

ZUGAITZ-JENERO au mendi-malkarretan, barranko edo arkaitza dagoen lekuan, sortzen da. Itzala gustatzen zaio nonbait ere.

Leku on samarrean arkitzen dena amabost bat metro luzatzen da; ta metro ta erdi gerri-aldea. Orrelakoak gutxi ikusiko dira.

Ta bein ere ez da ikusi sail aundia. Beste zugaitz tartean, or-emenka, nik asko ikusi ditut. Baiñan geienak zugaitz zarpaillak.

Zugaitz au loratzen da udaberrian, da pruitua ondutzen da udazkenean.

Agiña onen zurajea, ebanista-zurugiñak ta etxe-egilleak erabiltzen zuten. Oso gogorra da berez, ta kolore ori ta politekoa.

Guk baserrietan ikusten genduen, gurdi edo karroakin zebiltzanean: uztarriari eusteko kabillak zuraje orrekin egindakoak izaten ziren. Bestela, gorostia. Etzen autsitzeko bildurrik izaten.

Gaur egun zugaitz au galduta dago Oiarzungo inguruetan. Oraindik ikusten dira Artikutzako mendietan, da ortxe iraungo dute.

Sendagarri bezela birtute gutxi dauzka, Beure pruituak ondo elduak dagoztenean, azia kendu, pozoitsua delako; zanpatu ondo prui-

tua, ta bera baiño bi bider geiago gozokia nastu, ta kutxarakada bat artu egunean.

Au da katarro zarra edo biriketako miña daukanarentzat.

Baiñan iñolaz ere, derrigorrezkoa ez bada, ezin leiteke artu, oso pozoitsua delako. Agiña erabili, baiñan zuretarako bakarrik. Ez sendagarri bezela.

Guk, zugaitz-ostu edo muskilla, oitura dugun bezela ezpainen artu ta ibiltzeko, ezerren arriskurik pentsatu gabe, gertatu leiteke agiñaren muskilla artzea, ta ortatik etorri litzaioke mendian bertan gelditzea usterik gutxienean.

Zugaitz onen pozoitasuna kentzea oso zaila izango litzake. Biotza gelditzen asiko zaio, pultsoak gutxitzen, tripetako miñak, giltzurdiñak aunditu, gibela ere bai; ta biotza geldituko zaio ta iltzea seguru.

Orretxengatik jakin bear da zein jenero den pozoitsua ta zein den ona.

Gu oraindik ikasten ari gera, ta erakusten, lengo esaerak dion bezela: "Ikasiak ez du lekurik galtzen". Txinan amar urteetarako bai omen dakite zer jenero den ona edo txarra, umetatik eskoletan erakutsiak.

Emen ere orixe egin bear litzake: umetatik eskoletan erakutsi. Gauza onak erakustea bekatu al da, ba? Ez det uste...

Agiñaren alderdi bakarrik ere ez artu, ez infusioan ta ez bestela.

Animaliak denak ez dira iltzen. Ardiak jaten du, konejo ta erbiak ere bai ta ez dira iltzen. Baiñan astoa jaten badu, seguru iltzea.

Kontu aundia artu zugaitz beltz onekin.

(*"Aizak i, mutil mañontzi..."*)

Mendiko zugaitz maltzurra,
badaukat zure bildurra,
ez dakiena engaiñatzeko
zerade xamurra.
Balio dezun apurra
gerrian dagon egurra;
uste gutxinez ematen dezu
betiko agurra.

Ain pozoitsua izanik,
kezka aundia daukat nik,
ezin neiteke ixilik egon
esan gabetanik:
Ez dezu maite gizonik,
zugana joaten denik;
iñor galduta ikusi arte
ez daukazu onik.

El Diario Vasco, 1988-IX-14.



Mariano Ostolzaiz zena, Errege-bezpera batean.

Akazia edo azkazia

GUTXIENEZ seireun akazi ezberdiñak omen daude munduan zear.

Baiñan guk emen ezagutzen dugun jenero au, mendian, erreketan, kamio-ertzetan, jardiñetan ta abar ikusten da.

Ez da galduko nolana. Zugaitz ugaria da berez. Bat mozten badezu ondotik, berriak etorriko dira ugari inguruan.

Akazia galdu nai duenak, ez dezala moztu neguan da berde dagoela. Udaran, izerdia daukanean, azala kendu jira denean, metro erdi bat inguru, ta utzi sekatu arte; ta, sekaten denean, moztu. Ondoren ez da landare berririk etorriko, ta galduko da akazia.

Beste eratarra, zailla izango da galtzea. Zaiñak luzeak ta ugariak baiditu zugaitz onek.

Zugaitz au, askok dakiena, zuraje gogorrekoa da, ta zurgiñak edo arotzak erabiltzen zutena. Gaur egun ez orrenbeste.

Argi-indarreko ariak lotzeko postetan asko jartzen zituzten, gaur egun ormigoizkoak dau den bezela.

Akazia itxiturak egiteko erabiltzen da, estakak eginda. Beste askok, surtarako.

Garai batean sokak egiten omen zituzten akaziaren azalarekin.

Estaltzeko erropak egiteko tela ere bai. Etziren orain bezin legunak izango. Baiñan austen zaillak ta iraunkorrek izan bear zuten.

Sendagarri bezela, dijestioa egiteko, diarrearen aurka, gibeledko miñaren aurka ta anemia-aren aurka erabiltzen da.

Baiñan kontu izan bear du: bere neurri juxtuetan artu bear da, ta ez nolana, sendagillearen baimenik gabe ezin artu leitekena da ta, pozoitsua delako.

Au da: nerbioak baretzeko, amar gramo lore sekatuak akaziarenak; berrogei ta amar gramo ura; irakin erazi bost minutuan, pasadore pin batean pasa, ta iru tazakada ttiki artu egunean.

Te bezela, bost gramo loreak sekatuak, taza bat ura irakin, ta eztiarekin gozatu ta artu, ez-tularen aurka.

Diarrearen aurka, berrogei gramo ostoak sekatuak, litro erdi bat uretan. Ura irakiten ari denean, bota ostoak. Gozokia, berak nai duen bezela. Tazakada ttiki bat lenengo. Andik lau ordura beste bat.

Apetittoa palta denean, anemia, gripe, enpatxoa, gibela, irureun ta berrogei ta amar gramo ura irakiten dagoenean, bost gramo akaziaren azala bota, amar minutuan irakin erazi, ta ondoren artu bi edo iru tazakada ttiki egunean.

Aurpegia legun iduki nai duenak, ara zer egin bear duen: ontzi batean jarri litro bat ura, bi eskutakada lore sekatuak bota; irakin arazi ta lurriña ondo artu aurpegian, manta batez

estalita, al dan beroen, bost minututik zortzira arte.

Berak ikusiko du noiz arte. Orretarako ez du sendagillearengana joan bearrik.

Zugaitz onen zaiñak gusto on ta gozokoak dira, eta egunen batean baserri edo jardiñen batean azaldu leitezke zain oriek; ta, inguruan umerik aurkitzen bada, kontu aundia izan. Txupatu lezake umeak, ta erne: oker aundia etorri leike.

Zugaitz au ez erabili nolana. Beste zugaitz asko dago sendagarri.

Baiñan jakiñaren gaiñean egoteak ez du ezer galtzen, ta ohea da segurutik jokatu. Zugaitz pozoitsuak utzi bazterrera.

Akazia daukagu
geure inguruetan,
aiñ apaiña zerade
zaudenin loretan,
usai gozokoa ta
zuri koloretan,
arantza zorrotzeko
gogorra benetan,
txutik iraungo dizu
berreun bat urtetan.

Zugaitza ugaria
au da denerako,
izan arren gogorra
zurgin-lanerako;
barreneko ona da,
berdin kanporako,

udarako loreak
erlearentzako,
serbitzua badauka
denen onerako.

El Diario Vasco, 1988-XII-30.

Ezpela

ZUGAITZ ttikia izan arren, ez da oso motel oietakoa. Pozoitsua edo benenosoa. Sendagarri bezela, gauz askotarako balio duena. Baiñan neurria ta nola erabili bear den ongi jakin bear du, ezpelaren zumoak artzeko.

Zugaitz onekin ez asko jolastu. Bazterrean dagoela ta kito. Etxean egindako infusio oriek ez baidira juxtokoak izaten, ta ez da komeni guk erabiltzea. Ezpelarekin nai baditu erremedioak, dijoala farmazira, ta an izango dituzu bear dituzunak.

Ona emen zertarako balio duen. Buruan ille gutxi daukanak, ezpelaren ostoak eta zaiñak uretan egosi. Ondoren, epeltzen denean, zapi bat busti ta idortzi. Baiñan txapelarik ez erabili, ta illea daukanak gauza berdiña egin bear du. Iguzkia ateratakoan illea busti ondoren, iguzkiak sekatuko dio, illea gorritu edo rubioa nai badu.

Reumaren aurka, infusioan egin bear du. Amar gramo, lorea ta ostoak, litro bat uretan egosi. Ta, epeltzen denean, gozokia nastu, al bada ezta, ta iru tazakada artu egunean.

Sukar aldakorrak ta azaleko gaitza daukanak onela egin bear du: ogei-berrogei gramo ostoak, ezpelenak. Litro bat uretan egosi, ur ori,

berreun ta berrogei ta amar gramo, sekatu arte surtan idukiaz. Ondoren, ozten denean, bi edo iru tazakada artu egunean,

Infusioa, purga nai duenarentzat, berrogei ta amar gramo osto litro bat uretara bota, gozatu ta au dena egun batean artu bear du.

Baiñan len aipatu dedan bezela, ezpelaren zumorik ez artu, arrixku aundikoa nola den. Iñoiz artzen badu ta senti badu gora bota naia edo tripetako miña, azkar ibilli sendagillearengana urbiltzen. Norbera ezin bada joan, eraman egin bear da barrenak garbitzera. Bestela, birrikak aunditu ta ito egingo da. Orregatik, argi ibili ta utzi bazterrera.

Ezpela, metro batetik zazpi bitarte azitzen da. Beure zurajea oso gogorra da. Zurgiñaren erreminta-kiderretarako asko balio duena.

Seireun urte bizitzen omen da, ta geiena Pirineo aldean ta Rioja aldean ikusten da. Legorrak ez du ikaratzen, ta otzak ere ez.

Emen ere baserri batzuetan ikusten ziren; orain asko ez, baiñan jardiñetan apaingarri ta abar.

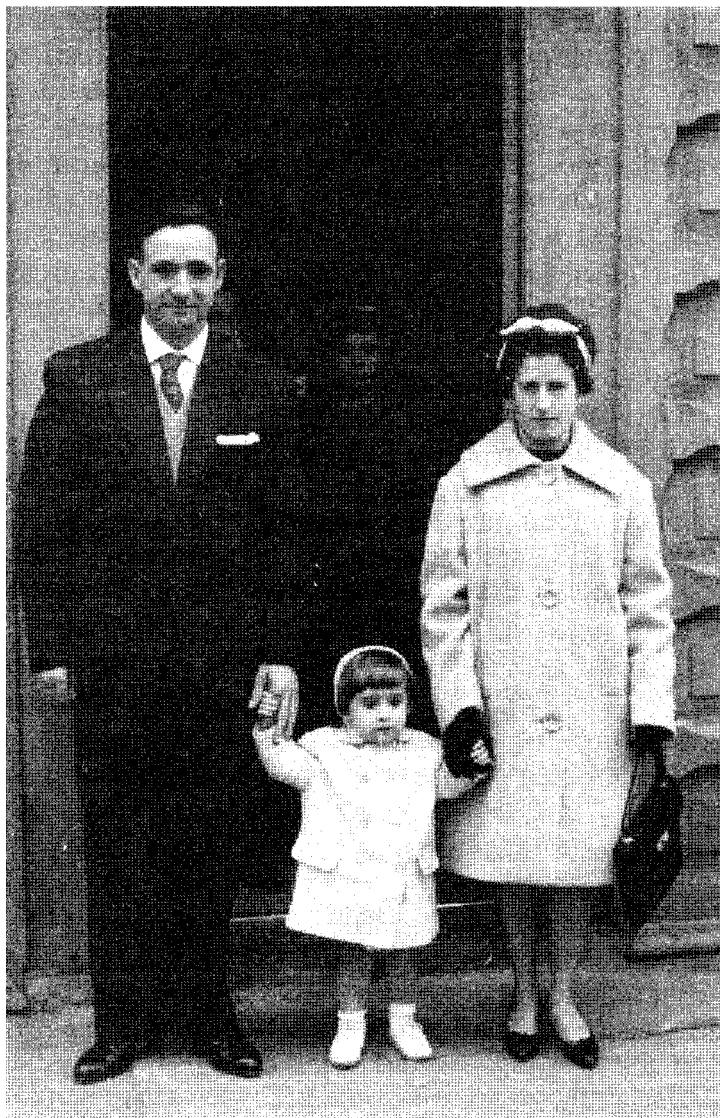
Osto polita, berde-berdea. Martxoan loratzen da.

Engaiñagarri apaiña da berez. Pestetan askok erabiltzen zuten garai batez karrozetan eta kioskoak apaintzeko. Ta zenbat koroi illobietara, ezpelarekin da klabelin-loreakin nastuta egindakoak? Pozoitsua, baiñan ganantziak ere ematen dituen. Onekin erne. Berak ilko zaitu, ondoren zuri laguntzera illobira joateko zeurekin batera.

Apaingarri polita
osto eta lore,
dizdiz egiten dezun
muskerra-kolore.
Baliosoa zera
edozertako're,
laguntza eskeñiaz
il eta gero're,
alde baiñan urruti
ez al degu obe?

Mendi-ertzetan ondo
bizitzen zerana,
gustora begiratzen
dute zuregana.
Ona zerala askok
ustea izana,
denbora gutxi barru
bukatu gizona,
itxura ederra baiñan
etzera agitz ona.

El Diario Vasco, 1989-I-21.



Mariano Ostolozaiz zena eta Maria, bere emaztea, aur batekin.

Pikoa ta limoia

(I)

MENDIAN ere izaten da pikoa, *sorgin-pikoa* deitzen dioguna.

Arkaitzean ta orma zarretan sortzen da. Gutxi azitzen da, lur gutxi dagoen lekuetan. Baratzean ere egiten da. Baiñan piko onen pruituak ez dute jateko balio.

Udaberrian asten da pruituak ematen, udazkena edo izotzak asi bitarte.

Mendiko piko onek pruitu utsa ematen du. Au da; pruituaren barrenean ille antzera arro-arro izaten du.

Sendagarri bezela, garai batean, *sorgin-piko* onekin ostoak ta pruitua biak nastu ta uretan ondo egosi. Ondoren, ur ori bero dagoela, idortzi petxua ta bizkarra, bronkioak eta eztula xamurtzeko.

Baiñan gaur egun ez da ori erabiltzen. Emen bertako pikoarekin jarraitzen da, ta erre-zeta oso errea da etxean egiteko.

Sorgin-pikoa txertatu leiteke. Baiñan ez du penak balio. Pikoa edozer moduz sortzen da. Adarraren puntak sartu, norberak nai duen tokian, ta or izango du pruitu-zugaitza.

Eztarriko aundidura ta agoko ortzen inguruak garbi dagoztenean, ara zer egin bear den:

ogei gramo piko sekatuak, ondo puskatuta, litro erdi bat uretan egosi, kutxarakada bat ezta bota, ta beroa dagoela gargarak egin, egunean iru bider, agoa ta eztarria normalki jarri arte.

Karetxak kentzeko, pikoak daukan esnearekin idortzi, pruituarena edo ostoarena, egunean lau edo bost bider.

Eskuetan baldin badira, oso zailla da. Lana egin bear duenak, ta uretan erabili bear dituenak, au gauean egin bear du. Ta beltzatzen direnean karetxak, baiño beroa edo ur berotan sartu, al duen arte. Lotuta jartzen badu, azkarrago joango zaizka.

Erremedio au, jakiña, ostoak eta pruitua dagoenean egin bearrekoa da.

Badira beste belar batzuek ere karetxaren aurkarako. Baiñan oriek gerorako utzi ditza-gun.

Xixtema bat badago, azkar kentzen dituen, ta au da limoia. Limoiari kendu azala, mami-pusketa berekin duela; ta amabi ordutan ozpiñetan iduki. Nai badu, gauean prestatu ta goizean jarri, edo gauean jarri.

Karetxak estali limoi-pusketa orrekin, ta bi bidertan gutxienez berria jarri, zintaz edo alden moduan lotuz.

Karetxak beltzatzen direnean, ur beroaren baiñoak edo zapia busti ta ondo beratu. Orrela joango zaizka karetxak.

Baiñan kontuz: labana edo beste tresnarik ez erabili; ur beroa bakarrik. Moztu ez baida egin bear. Ez badago ongi prestatua kentzeko, jarri berriz limoia, desegin arte.

Erremedio au askok egin du; ta oietako bat, Koxme Lizaso bertsolaria. Gau batez elkartu giñen aparti batean, da itzak bidea ekarrita esan zuen:

-Bizarra kentzea kostatzen zaidak!

-Zer ba?

-Kokotzaren azpian karetxak zauzkit!

-Ori kentzea ez dek zailla, motell. Limoiarekin egin zak, nik esan bezela; ta ikusiko dek.

Andikan egun batzuetara elkartu giñen, ta:

-Zer moduz?

-Ongi. Geienak joan dituk!

Ta ez det uste gaur Koxmek karetx asko daukanik. Ez da erremedio zailla.

Karetxaren aurkako
dezute pikoa,
bestea da limoia
paregabekoa.
Asko da era ontan
sendatutakoa,
errezeta xamurra
ta azkar kentzekoa.

Otoitza egiten zen
lengo garai batez,
oraindikan badira
ain asmo zorrotzez.
Sinismena daukate
santu ta gurutzez,
karetxak uxatzeko
egindako itzez.



Lexoti bertsolaria eta Mariano Ostolaz zena, Ernaniako Latzen,
Txiritaren oroitarriaren aurrean.

Pikoa ta limoia

(eta II)

KARETXARENA esan dugu aurretik. Baiñan orretaz gaiñera, kailloak edo azal gogorrak geienetan oiñetan arkitzen dira. Gauz oriek berdin kenduko dizkizu limoiak.

Baita ere oiñetako beatz tartean izaten diren oillar-begi edo kaillo gaizto oriek. Askotan edo geienetan sortzen dira oiñetako estua edo gomazko botak erabilita izerdiak ta beroak.

Orretarako, oerakoan, oiñak ur berotan garbitzea komeni den gauza da osasunerako, ta era orretan ez da ainbeste arrisku beatzen tartea ondartzeko. Onekin kontu izan, okerrik etorri baiño len. Ondatu baiño len ondo zaintzeko, alegia.

Beatz tartean dauzkazun kailloak kentzeko, limoi-pusketa jarri bear. Aipatu dedan bezela, ozpiñetan iduki, ta jarri bi edo iru gaue-tan, iges egin gabe. Ondoren ur berotan iduki, limoia kendu bakoitzean; ta ez utzi ondo kendu bitarte.

Ondoren, ez oiñetako esturik ta gomazkorik erabili egun batzuetan, ta gero segi bildurrik gabe.

Eskuak ta ezpaiñak irikitzen dituenean neguko aizeak, batez ere busti-legorrean dabiltzanak, esku latz oriek eta ezpaiñak sendatzeko,

idortzi bi edo iru bider limoi-urarekin. Oerakoan idortzi ondo limoiarekin. Sekatu ta eman *crema nivea*. Etzaizu gaizki etorriko.

Limoia utziko dugu beste baterako ta jarraituko dugu pikoarekin.

Pikoarekin egin bear dena au da: zu gorputzetik ezin libratuz bazabiltza, ara zer egin: gauean berreun ta berrogei ta amar gramo piko sekatuak eta litro laurden bat ura ogei minutuan irakiten iduki, ta utzi gelditzen bezela, ta goizean pasadore batean pasa ta berotu ta edan ur ori baraurik, ta pikoak jan, gorputza ondo dijoala ikusi arte.

Eztularen aurka ta bronkioak sendatzeko, berreun ta berrogei ta amar gramo esne, au da, litro laurden bat esne, ta ogei piko sekatuak, ondo puskatuak, irakin erazi ogei minutuan, pasadorean pasa, kutxarakada bat ezitia bota, nastu ta bero dagoela tazakada bat artu oera-koan.

Baiñan erremedio au ezin du egin diabetikoak, glukosa edo gozokia asko daukalako piko sekatuak.

Pikoa, zugaitzean dagoela ondutzen denean, jan lezake diabetikoak. Baiñan sekaturik ez. Batek edo bik ez diote kalte aundirik egingo. baiñan ez jatea obe.

Zugaitz aundia ez izan arren, balio aundikoa da. Zenbait baserritan zugaitz ederrak ikusi izan dira.

Baiñan pruitua biltzerakoan, askok moztu egiten zituzten adarrak, errex austen baiziren, ta bildur ori izan oi zuten gure aiton-amonak.

Beure zurajea motela ta balio gutxikoa da. Baiñan pruitua indartsua ta bitamina aundi-koa.

Txoriak ere gustora etortzen dira pikoa dagoen tokira. Zozo, biligarro, artxozo, erleak, liztamiak, listorrak ta zenbat jenero mantentzen du pikoak? Ez, txarra balitz.

Pikoak badira ezberdiñak. Askok dakiena da ori. Baiñan piko barren gorria da sendagairik onena.

Badira piko zuria, beltza ta jardiñetan izaten diren piko aundi more. Oriek ez dute orrenbeste indar, jateko onak izan arren. Ikusi besterik ez dago, piko sekatuak, kutxetan datoze-nean, ttiki barren gorriak direla.

Toki ttiki onetan ezin det geiago idatzi, ta urrengoan beste zer bait.

Eztula edo zure arnasa
baldin badago estua,
ortxe daukazu lagundutzeko
zugaitz ona ta prestua.
Perezarikan etzazu izan,
azkar erantsi eskua,
esne beroa ar zazu lasai
pikoarekin nastua.

Denbora luzez etzaite egon
zeure buruan kaltean,
etzazu pentsa joango danik
gaitz ori egun batean.
Gaillentzen ori etzazu utzi,
artu zazu ankapean,

bestela zeure bizi guztian
ez dizu utziko pakean.

El Diario Vasco, 1989-III-9.

Erramua

ZUGAITZ-JENERO au ez da ikusten emengo mendietan. Baiñan baserri-inguruetan, jardiñetan ta abar ugari dira.

Zer balio duen jakin gabe, zenbat egongo dirade? Lur ona ez den lekuan ere sortzen da. Iguzkia ta itzala, biak gustatzen zaizka, ta ura ere asko.

Erramua berde egoten da beti; negu ta udara, ostoarekin beti.

Udaberrian loratzen da, nolako eguraldiak dijoazten, Martxoan geienetan.

Aitamen asko duena da erramua. Lengo gizaldietatik datorrena da. Lengo garaietan ere, garaileari, sari bezela edo sari aurretik, erramuarekin egindako korona jartzen omen zioten lepoan sartuta; ta gaur egun ere oitura orrek jarraitzen du. Biribillen laisterketan, garaile denari jartzen diote erramuaren korona edo koroia.

Zugaitz au zazpi edo zortzi metro luzatzen da, nolako lekua duen. Osto berdeak; azala leguna; zuraje oria, errex puskatzen dena; pruitua beltza, ondutakoan.

Garizuma santuan ere egunik aundienetakoa dugu Erramu-eguna. Gurutz-bideak ta eleizako puntziorik aipatuena egiten ziren Erramu-egunean.

Oiartzun sonatua zen garai batean. Gaur egun ez orrenbeste, baiñan oraindik ez dago aztua.

Goizean, meza nagusian, erramua ta erromerua bedeinkatu ta jaso, ekaitz gaiztoa datorreneko.

Tximista ta trumoia asten duenean, pusket bat suari bota. Ta, lengo oituretan, izango zen aiton edo amonen bat errosarioa eskuan artu ta otoitzean jarraituko zuena.

Erramua ta erromerua izango da sarrerako atean edo leioren batean, tximistarik ez dedin sartu etxearen barrenean. Ta oitura onek jarrai dezala.

Sendagarri bezela, dijestio zailla dagoenean, aizeak errex botatzeko, reumaren miña kentzeko, apetitua eragiñazteko, esteetako tixiarearen aurka balio duena.

Toki askotan janariari botatzen diote, bategatik gustoa emateko ta bestetik osasunerako komenigarria delako, dudarik gabe.

Erramuaren ostoak ta pruitua bakarrik erabili bear dira, ta oriek sekatuak. Berde dagoela ez bein ere.

Ostoak Martxoan bildu bear dira; ta pruitua, ondutzen denean, udazkenean. Naiz ostoa edo pruitua, itzalean sekatuak izan bear dute, ta sekatzean ontzi baten barruan sartu ta itxita iduki, autsik artu ez dezan.

Erramua neurri juxtuetan artu bear da, es-tomagoa ondatu gabe.

Dijestio zailla dagoenean, infusioa onela egin bear du: amabost-ogei gramo osto seka-

tuak litro bat uretan egosi ondo, ta amar minutuan itxogin, ta ondoren zapi batean pasa. Gozokia bota ta likido edo ur ori lau bidertan artu bear du.

Reuma ta beste miñarentzat, erramuaren pruituak txetu, ontzi batean jarri, azeitunaren olioa bota, ondo nastu.

Ontzi illuna bear du. Leku otzean egon bear du ogei egunean. Ondoren, tela edo zapi batean pasa, ta berarekin idortzi miña dagoen lekuan.

Txixarearen aurka, amar gramo osto litro bat uretan egosi, pasadore edo zazpi batean pasa. Onek ez du gozokirik bear. Nai badu, limoi-ura bota, gusto txarra kentzeko.

Ta baraurik, goizean, tazakada ttiki bat, ta bestea eguerdian, jan aurretik.

Erremedio au elduarentzako da. Umearekin kontuz.

Estomago aula daukanari indartu egiten dio. Baiñan ez du beti artutzen jarraitu bear. Amar gramo osto erramuarenak litro bat urari. Baiñan ez geiago. Iru edo lau egunetan artu, ta gero itxogin pixka batean.

Esteetako aizeak botatzeko, bost osto erramuarenak eta kamamilla-ale batzuk tazakada bat urari bota, egosi ta edan. Gozokia norberak ikusiko du. Artu jan ondoren.

Izerdia ta estuasuna daukanean, eun gramo erramuaren pruitua egosi litro bat uretan. Bero dagoela, baiño edo lurriña artu, ta ur orrekin idortzi gorputza bildurrik gabe.

Okerrerako ez da
izan erramua,
artutzen jarrai zazu
beraren zumua.
Gutxi izango dezu
ondoren damua,
onek aseko zaitu
daukazun asmua.

Miña daukanak beti
kendutzia nai du
al duen azkarrena,
ortan arrazoi du.
Momentuz ezin bada
gaitzarikan kendu,
pazientzian segi
baiñan alegindu.

El Diario Vasco, 1989-III-26,

Erromeroa

(I)

ARBUSTO edo zugaitz ttiki au bi metro geie-
nez luzatzen da, etxe inguruetakoko lurren-
tan beintzat. Baiñan mendian metro inguru
luzatzen da, Rioja alde, Aragoi alde, Yesako
mendietan, Xabier inguruetan ta artea dagoen
lekuetan.

Ezpel tartean ere gustatzen zaio. Metro ta
erdiko alturetan irixten da.

Baiñan negu gogorrerako ez du balio. Izo-
tza edo jelak ondatzen du.

Ala guztiz ere, errexa da berriro sortzen
beure azitikan; edo adarrak moztu, laban bate-
kin artesi bat egin ta artesi ortan bi garagar-
-ale jarri; lurrean zulo bat egin, ura bota, adar
ori sartu, zanpatu ta laister izango dezu landa-
re berria. Ura bota ugari xamar.

Lan au egin bear da udaberrian, otzik aun-
dienak pasatakoan; ta etzaite erromerorik gabe
gelditu, balkoian jeranio tartean jarriko badezu
ere.

Erromeroak mirariak egiten dituala pen-
tsatzen det nik. Sendagarri bikaiña benetan.
Liburu osoa egin leitekela erromeroaren birtu-
teakin, ori da diotena.

Bat au da: larogei ta amasei graduko alko-
ola botil batean sartu ta erromeroaren ostoa ta

lore bota alkool ortara, ta iduki iru edo lau egunean. Berde jarriko da ta prest daukazu nai dezun garairako edo beartzen zeran garairako.

Au da, biurrikada bat, golperen bat, zain tiraturen bat, reumaren miña dagoenean, txurmioa, belauna edo *lumbago* izeneko miña.

Oriek denak egin bear dira: idortzi bildurrik gabe iru edo lau bider egunean. Etzaizu gaizki etorriko.

Asma edo arnasa ezin artu duen garaian, bronkioak estu daudenean, ara zer egin bear duen: surtan jarri txapa bat berotzen, ez geiegi berotu, ta bota erromeroaren osto ta lore.

Kea edo lurriña egin erazi, ta sukaldean edo gela itxi batean lurrin ori arnasarekin irintsi bi edo iru bider egunean, amar bat minutu gutxi gora-bera. Jarraitu arnasa lasaitu arte.

Eztula, sukarra, dijestio zaila daukanean, ogei gramo osto litro bat urari bota; ondo egosi, zapi batean pasa, gozokia bota bere gustora, ta iru tazakada edan egunean.

Baiñan oerakoan ez edan bein ere, arrisku-tsua delako, nerbioak moteldu egiten dituelako, ta ez da komeni motelegi egitea ere.

Loak berak baretzen ditu nerbioak. Ta gaiñetik infusio ori artzen badezu, kaltegarri izan leiteke.

Gutxienez ordubete lenagotik oeratu baiño, ta neurri juxtuak erabili.

Beste belarrak sendagarri diren bezela, ez artu, belarrak direla-ta, ajolik gabe. Ta kontu izan iguzki aldekoa edo itzalekoa den. Itzalekoak indar gutxiago dauka. Ta mendi goikoa izan edo bekoa izan ere, alde aundia dauka.

Erromeroak logurea ematen du, nerbioak baretu egiten dituelako.

Diuretikoa da. Giltzurdiñari laguntzen omen dio.

Buru debilla edo memoria indartzen omen du. Orretarako bi tazakada artu bear dira gosalongdoan ta bazkalongdoan.

Baiñan ez infusioa, ura irakin erazi ondoren mantzanilla edo kamamillaren antzera. Ur beroari kutxarakada bat lore ta osto erromeroarenak bota, amar minutuan iduki, gozokia bota ta edan.

Apetitua egiteko ere oso ona da. Artu bear da jan aurretik baso erdi bat. Au ere ura irakin erazi, ondoren erromeroaren osto ta lore bota, baso erdi bateri kutxarakada erdia naikoa du, jan aurretik artu bear delako. Umearekin kontu izan beti.

Emakumearen garbi-aldiak normalki jartzeko ere balio duena. Orretarako egunean bi tazakada, iru egunetan, jan ondoan, sei egun aurretik.

Au ere ura irakin erazi, kutxarakada bat lore ta osto bota, amar minutuan itxogin, gozokia bota ta edan.

Emen aipatzen diren erromeroak itzalean sekatuak izan ditezela, ta gutxienez bi urteko landarearena bear du.

Neurri ontatik aurrera ez daukat idazterik. Urrengorako utzi bearko, lantxo ontan jarrai dezadan.



Mariano Ostolaiz zena, eskubian, lagun batekin.

Erromeroa (eta II)

BURUKO oiñaze edo alderdi batean nerbioak edo nerbio-zaiñak okertu edo nasten diren garaian ematen duen min ori baretzeko, *neuralgia* deitzen diotena, amar gramo osto sekatuak erromeroarenak litro bat uretan egosi ta infusioa egin, amar minutuan itxogin asentatu arte, zapi batean pasa, gozokia bota ta bi tazakada edan goizean ta eguerdian; ta ondoren, lengoan aipatutako erromero-alkool orrekin idortzi al den geiena. Ez dio kalterik egingo.

Zauriak garbitzeko ta sendatzeko, ogei gramo osto ta lore litro bat uretan egosi, ta al den beroena dagoela zapi batean pasa ontzi batetik bestera; ta ondoren gasa batekin garbitu zauria.

Ez bein ere goata edo algodoiarekin. Illea uzten du zaurian ta kaltegarria da.

Esana dago erromeroak sendatzen ez duen zauria seiñale txarrekoa dela.

Zenbait tokitan sukaldean janariari botatzen diote, dijestioa obeto egitearren. Estomagoiko *gastrita* likido ori ugaritzen duelako, ez dio uzten esteari legortzen, ta pankreaseri asko laguntzen omen dio. Diabetikoarentzat ona da. Ez da zaila ori egitea.

Gisaduari, aragi erreari ta perretxiko-klase guztiei bota erromeroa. Oso ona izan bear du. Aproba egin leike.

Orretarako, etxean iduki erromeroa, sekantua, ontzi batean, ta urte beterako balio dio. Bestela, indarra joaten zaio ta autsa biltzen du.

Ni gazte nintzala, Errenterian bazen *Enplasterua* esaten ziotena. Belarrakin ta enplastoakin sendatzen zuen jendea.

Ni morroi nengoen etxera, Olatz baserrira, deitu zioten, ta bai joan ere. Bertako alaba Tomaxa zegoen gaixorik. Ankak aundituak zeuzkan, ta asi zen olioaz ankak idortzen, ta ni bialdu ninduen belar billa.

Esan zidan:

–Ekatzak aiena beeko txara ortatik. Azkar ibilli.

Nik ekarri nion, esan bezela. Egin zituen naspilla batzuek. Berak ekarriak bazituen beste boltsa batzuek. Zer egin esan zion, ta andik amabost egunerako sendatua zegoen.

Beure aita Balentin, il berria, zenbait illabete aurretik ikusi ta ala esan zuen:

–Nik denboraz ikusi banu!... Orain ez dago ezer egiterik.

Hepatitis edo orrela izan bear zuen.

Enplasteru orrek esaten zuen pertsonak jan bear zituela astein bi dozena karakol edo barraskillo, ta aiek erromeroaren inguruan bilduak. Asko gustatzen zaio erromeroa karakolari. Jateko mikatzak izaten dira, baiñan onak osasunerako.

Doktor Zikiñ deitzen zioten, enplastoak za-poakin da katu zarrakin egiten zituelako. Pedro Petrikorena zuen izena.

Ezkongai zegoen. Adiñean gora joana. Neska gazte bat omen zegoen gaixorik, iñungo sendagilleak ezin sendatu ta utzia. Deitu omen zioten enplasteru orreri; ta, ikusitakoan, galdera au egin omen zion:

-Neri itza ematen badidazu nerekin ezkonduko zerala, nik sendatuko zaitut.

Baita ala gertatu ere. Neska sendatu ta biak ezkondu. Biak, elkarri lagunduz, bapo bizitu ziren. Bukatu ez dakit nola egin ziren. Errenterian asko izango dira ori dakitenak.

Erromeroak gauza askotarako balio duela ez dago dudarik. Baiñera batean jarri ur beroa, Bota erromeroa osto ta lore. Oztutzen ez utzi urari. Gorputz osoa sartu uretan; baiñoak artu. Au, azaleko gaitza daukanarentzat.

Buruko illea joaten bazaizu, ara zer egin: ogei gramo osto ta lore bota erromeroarenak litro bat urari. Ur ori erdi otza bear du. Burua fuerte idortzi egunean iru bidertan.

Ur beroarekin garbitzen baldin bada burua, ille geiago joango zaio, azala beratu egiten du ta.

Burua idortzitzeko daudenak, esentzi erromeroarenak botikan edo farmazian izango dituzte. Bear duena saia dedilla.

Erromeroa beti
bear da etxian,
ez badezu lenago
landa baratxian.

Aztuta etzazu utzi
bein ere atzian;
zu baldin bazabiltza
moteldu antzian,
eskuan izateko
iñoiz beartzian.

Beuren neurrian artu
esandako danak,
on egiteko dira
artutzen diranak.
Kendutzia nai du ta
oiñaze daukanak,
sendatzen ez dutenak
dirade bakanak,
saiatu berarekin
gaixo zeratenak.

El Diario Vasco, 1989-V-10.

Elorri beltza

ZUGAITZ ttiki au edozein mendi-egaletan, itxiturretan ta mendi-malkarretan aurkitzen da. Martxoan loratzen da, nolako eguraldiak dijoazten. Garai orretan ikusten dira nun dauden. Askok jakin nai izaten du, gero patxaran egiteko beure pruitua bilduta. Bestetarako balio duenik etzaiote gogoratzen.

Sendagarri bezela balio duena da, baiñan neurri juxtuetan erabili bearra. Sendagillearen baimenik gabe kontuz artu bear dena.

Elorri beltzaren loreak, orria ta zugaitzen azala erabili bear dira. Loreak bildu bear dira ondo zabaldu baiño len; orriak edo ostoak udaran, ta pruitua udazkenean, ongi ondua dagoe-nean.

Loreak ta orriak sekatu itzalean, ta pruitua labean, ta gero ontzi itxietan iduki, beartzen denerako.

Elorri beltza txertatzen da aranarekin, baiñan ez da indartzen. Berez zugaitz ttikia da ta ez du bear bezelako pruiturik ematen.

Elorri beltza etxe inguruan nai duenak, naikoa du pruitua bildu, azia gorde ta neguan erein nai duen lekuan, ta izango du zugaitz-jenero ontatik.

Garai batean ugari ikusten zen pruitu ontatik. Baiñan gaur egun bildu egiten da patxaran egiteko.

Txoriak ere gustoko janaria dute. Baiñan nik uste neurri juxtuetan jan bearko dutela. Malkarrekin dauden pizarrekin bizi bearko dutela.

Zuraje gogorrekoa da. Makillak ere egiten dira, ta ez dira nolainai autsiko. Erabili lasai.

Sendagarri bezela, agoko aundidurak, ortza-inguruak ondo ez dagoztenean, elorri beltzaren azala legortu labean ta auts egin, ta ori uretan nastu.

Ur gutxirekin ortzak garbitu egunean lau bider zepillo batekin.

Ta gargarak egiteko ta agoa garbitzeko, zulgaitzaren azala ta orriak egosi uretan; ta, epelzen denean, gargarak egiñez aoa garbitu. Orretarako ez da sendagille bearrik.

Elorri beltzaren lorearekin, te bezela artu reumaren aurkarako.

Gorputzeko pixua kentzeko, azaleko gaitzak kentzeko, diabetis aurka oso ona omen da, neurri juxtuetan artu ezkeru.

Ácido ciadrínico izenekoa omen dauka. Guxi, baiñan pozoitsua izan bear du.

Diarrearen aurka jarabe bat egiten da. Bosteun gramo ostu ta pruitua, baso bat ura, bosteun gramo azukrea, nastu ondo, ordu laurden batean irakiten iduki masa ori gorritu arte, pasadore batean pasa ta botil batean sartu, beartzen denerako. Ta, beartzen denean, kutxarakada bat edo beste artu, norbera nola dijoan ikusiaz.

Baiñan umeari ez eman. Zain gorria bakarrik da umearentzat ona.

Ortik aurrera, sendagillearen esku utzi be- ar da.

Zugaitzak ta belarrak indar aundia dauka- te, ez uste izan arren.

Gu, gazte denboran, pruitu-klase ontatik asko janak gera, ondo ondutakoan.

Matxakana deitzen diogu pruitu oneri. Gaur egun patxaran egiteko biltzen dute; edari pamatu ori.

Gure ama zenak onela erakutsi zigun ma- txakana zer zen. Garai aietan etzen patxaranik izango. Zenbat urte ote ditu ume-ipui onek? Jaungoikoak daki.

Mutikoak amari galderak:

-Aita non da?

-Errotapian.

-Zertan?

-Matxakanak biltzen.

-Matxakanak zertako?

-Oilloari emateko.

-Oilloak zertako?

-Arraultza egiteko.

-Arraultza zertako?

-Apaizari emateko.

-Apaiza zertako?

-Meza emateko.

-Meza zertako?

-Gu ta beste guziak salbatzeko.

Elorri beltzetikan
badago aukeran,
ikasten ari gera
zu ere zer zeran.
Sendagille ona ta
ezer ez galeran,
edari pozgarria
egiñik patxaran,
zumoia ematen dezu
nai duenak eran.

El Diario Vasco, 1989-V-19.

Panpanua edo platanua

ZUGAITZ-JENERO au askok ezagutzen du. Mendian edo erreketan ikusten dira banaka batzuk.

Baiñan baita ere kamio-ertzetan, baserri-atarietan, ibai-ertzetan, soro-inguruetan, itxiturak egiteko. urak lurra eraman ez dezan da abar. Baserri-atarietan, itzala ematen duelako udaran.

Oraintxen ari da ostoak berritzen ain xuxen, beti bezela udaberrian.

Zugaitz onekin, garai batez, mai-ziriak edo palilloak egiten omen zituzten. Gaur egun ere izan leiteke jarraitzen dutela.

Zurghiñak erabiltzen omen zuten gelatarako tresnak egiteko: lauki edo kuadroak ta abar.

Beure garaian moztu bear du, abenduko ilberan, ta denbora luzean uretan egon. Ondoren, legorrean. Busti-legorrean ez du ezertarako balio.

Edozein estaka zurkaitzan jartzen badezu, sei illabeteko ustelduko zaizu, ez badu berdea sartu ta ostorik ateratzen.

Surtarako da istimatua. Errex egiten du sua.

Zertarako edo artarako balio ez duenik ez omen da izaten, ta au ere alaxe da.

Sendagarri bezela ez du ezertarako baliorik. Ez al zerazte konturatzen, ostoak zabaldutakotan ta aize pixka bat dabillenean, eztarria nolatan erretzen duen? Baita sudurreko azkurea ere.

Ba, auts ori oso pozoitsua da. Biriketako bideetan kalte aundia egiten du, batez ere asma edo zerbait baldin badauka beintzat.

Ni pentsatzen egoten naiz, baserri-atarietan ikusten ditudanean panpano oriek. Itzala egiten dutela?

Ori bai. Baiñan zer kalte egiten duten jakin ezkerro, kenduko lituzteke. Itzala ta egurra onak dira, baiñan osasuna ohea.

Ostoak botatzen asten denean, bazter guziak zikintzen ditu, ta itxurarik gabe baserri-atariak, ta belar-soroak berdin.

Badira baserriak intxaurrak, sagarrak, pikoak, lizarrak edo aritzak dituztenak.

Ta pagoa zergatik ez? Ni ez naiz iñor, irakurle, aginduak emateko. Baiñan itzala bear duenak, badauzka zugaitz sanoak etxe-inguruetarako.

Ta kamio-ertzetarako berdin. Zenbat jende ibiltzen da paseo bat egiñez? Senar-emazteak beuren umetxoakin, ta adiñekoak berdin.

Jiratxo ori egin ondoren etxera datozenean, len baiño askoz okerrago aurkitzen dira, bate-tik kiratsa ta bestetik zugaitz orren autsa dirala medio, begiak ta sudurra azala kentzeraiño azkureka.

Lekua izan ezkerro, ez litzaizuke gaizki etorriko etxe-inguruan pino zipres edo pino abetua pare bat landatzea, arnas-bideetarako izan

leitezken zugaitzik onenak, udaran gauean gelako leioak ireki ta lo zaudela aize garbia biriketara sartzeko.

Pino oriek egingo dizute laguntza almorranak kentzeko. Pomada egiteko bear direnak dira.

Zipresa infusioan artu leiteke, ta abetoaren erretxiña pomada egiteko. Beste batean aipatu-ko da nola egin.

Orain iru bertso *Uso zuria*-ren doiñuan kantatzeko:

Askok maite dun zugaitza,
berak ematen du gaitza.
Beure itzala ona delako
asmo orretan gabiltza.
Uste gabean kenduko dizu
mundu ontako bizitza.

Ostoak zabalduzanean,
autsa daduka atzean.
Ezin egonik jarriko zera
ori barrura sartzean,
zer dezun asko ez dakizula
gaixo dagoen antzean.

Eztarri eta begiak
daduzkate naigabiak.
Nai badezute zugaitz-berritu
auk dirade egiak.
Kezka oriek kendutzen ditu
kanpoko aize garbiak.

El Diario Vasco, 1989-V-21.



Ezkerretetik: Mariano Ostolaiz zena, Maria bere emaztea
eta lagun batzuk.

Elorri zuria

ZUGAITZ-JENERO au mendietan asko ikusten da, erreka-ertzetan, baserri-inguruetakozelaien itxiturretan ta abar. Mundu guzian izan bear du elorri zuri onek: Afrikan, Asian da beste lekutan.

Garai batean, lendabiziko gizaldietan, elorri zuriaren pruitua jaten omen zuten.

Elorriak lore txuria du, ta aula. Loratzen da Lora-illean; au da, Maiatzean. Usai gozokoa, baiñan azkar desegin ere.

Lore txuria izan arren, pruitua gorria ematen du. Irailla ta Urrian pruitu ori ugariena izaten da; ta pruitu au txoriak beuren gogokoa dute, batez ere biligarroak.

Eiztariak erne egoten dira zenbait lekutan. Urbasa alde orretan puri-aldi ederra izandu zen aldi batez. Sorta ederrak ekartzen zituztenak baziren.

Baiñan orain uste det debekatua dagoela askorentzat. Nunai ikusten dira txapak idatzi ta josiak: *Coto privado*.

Orregatik, batzuek "beurena berentzako ta besterenak erdira", lengo esaerak dion bezela, Baiñan gauz oriek denak diruak konpontzen ditu.

Zugaitz ttiki au gazte dagoenean, mizpirarekin txertatzen da. Otsaillean egin bear da, muskiltzen asi baiño len. Udarearekin ere txertatzen da; pereillarekin ere bai. Baiñan ez du indarrik artzen, bear bezela.

Zuraje gogorrekoa da. Ez da nolanai domatzen den oietakoa.

Makilletan ere garai batean askok erabiltzen zuten. Mendigoizaleak-eta, baserrietan sagardoa saltzen zegoenean, alkandora txuria, al-pargatak txuriak, makilla elorri txuria, galtzak edo prakak *mil rayas* deitzen ziotenak. Auek gazteak.

Ta beste adiñeko batzuek, txapela buruan, bruxa urdiña ta botak. Irrintzi ugari entzuten genuen garai aietan.

Gaur egun ez dezu ikusiko elorri txuriarekin egindako makillarekin iñor. Edozein lekutan daude salgai bastoi ta makillak. Mendi-gailurretan dabilzanak erabiltzen dituzte. Baiñan baserrietan sagardorik nola ez dagoen, joan ziren bruxak ta makillak.

Orain kamio-ertzetan daude sagardotegiak, ta ez da makil bearrik. Berebilletan edo kotxean joan-etorria. Oiñ-utsik ere egin leiteke ori, eguraldi ona bada go ta ez bada otxik.

Sendagarri bezela, elorriaren loreak biotzeko miñaren aurka oso onak omen dira. Odolaren indarra jeixten omen du; ta, odola aula dagoenean, indartu. Baiñan biotzak ez du nolanai zirikatu bear, bat biak azkar egiten ditu ta. Ortarako, sendagilleak neurriak artu bear ditu. Kontuz ibili.

Elorriaren loreak oso onak omen dira odolaren zirkulaziorako; ta petxoko anjinarentzat ere bai.

Nerbioetako tentsioa ta dardar oriek kentzeko, kutxarakada bat lore bota taza batera. Ondoren ur irakiña bota, eta oztu arte iduki. Zapi batean pasa. Tazakada bat bazkaltzekoan ta bestea apaltzekoan. Erremedio au lasai artu. Ez dauka ezeren arriskurik.

Gorputza lasaitzeko, azaleko grasak kentzeko, baiñoa. Ura bero dagoela, bota loreak ta ostoak; sartu baiñeran ta ura oztu arte edo berak nai duen arte egon, egunean bi bidertan.

Elorriaren loreak ta azala orain bildu bear dira, Lora-illean, ta pruitua udazkenean. Lorea bildu, ondo zabaldu baiño len. Bestela, erori egiten da azkar. Itzalean sekatu, aizea artzen duela. Azala, adar gaztearena. Legortzean, on-txi itxi batean sartuak egon bear dute. Pruittua labean sekatu bear da, ta jaso.

Elorri zuriarekin egindakako sendagarriak izango dituzute botiketean edo farmazietan.

Arantza zorrotzeko
zugaitza kutuna,
osto ttikikoa ta
lore usaiduna.
Pruitu gorri-gorriak
dezu erantzuna,
zu zera gaitz txar asko
sendatzen dezuna.

Zure bitartez dator
mizpira pruitua,

bera sendagarri da
ezin ukatua.
Zugaitza egiten da
zukan txertatua,
biongatik badegu
zer eskuratua.

El Diario Vasco, 1989-V-31.

Sagarra

ZUGAITZ-JENERO au geienak badakite pruitu-
-emale ona dela. Baiñan ez pruitua jateko
ta sagardo egiteko bakarrik. Sendagarri ona eta
aberatsa ere bai.

Indígena izan bear du sortzez. Andik zabal-
dua omen da mundu guzira; milla ta laurenet-
tik gora omen dira ezberdiñak.

Pruitua, sagarrarena, onenetako bat izan
bear du, oberena ez bada ere, alimentuz. Ta
sendagarri bezela zer esan? Zenbat mantentzen
ote ditu sagarraren prutak, egazti ta animalia ta
pertonak?

Udazkenean ematen du lana, sagardoa egi-
teko garaia datorrenean. Sagardoa ona dela ba-
dakigu, baiñan baditu beure lanak. Tolarean
beste lanekin batera izaten da ori ere, ta segi
egin bear. Gerorako ez dago uzterik, edari mai-
tagarri ori izango bada.

Sagardoa da zer esan asko jartzen duena.
Bertsolariari burua irekitzen dion edaria. Gaur
egun ikastoletan ari dira bertsoak ikasten, bai-
ñan lenago sagardoak erakusten zuen bertso-
tan.

Zugaitz au zuraje gogorrekoa da. Ni base-
rrian egon nintzenean, bazegoen uztarria sa-
gar-gerriarekin egiña ganaduentzat. Ura autsi-

ko zuen ganadurik etzen sortu baserri artan. Oraindik osorik egongo da, su eman ez badiote beintzat.

Sagar-zugaitzen adarrak surtarako oso onak dira. Zenbat talo erre ote zuen Olatz baserriko Kornelia amona zenak?

Sagar-adarrarekin sua egin, taloak erre ta sardin zarra edo bakaillaua surtako txingarretan iduki, plateran jarri ta olio gordiña bota, amakiña bat merienda egiñak gaude negu-partean, naiko sagardoa edanez. Ura zen baserriko sukaldea!

Orain berrogei ta amar urteko kontuak dirade oiek, ez aztutzeko modukoak.

Gaur egun ez det uste orrelako baserri askorik badenik, izan leiteke baiñan. Baserri asko ustua, sagastiak gutxitu...

Oiartzun alde onetan baditugu baserriak, bideak otearekin da larrarekin erdi itxita daudenak. Bai eta bide berriak egiñak ere, beuren berebil edo kotxea etxeraiño sartzen dutenak.

Ala ta guztiz ere, sagar-zugaitza landatzea atzeratua dago, orrela bear ez litzakena, baiñan...

Sagarra, sendagarri bezela, indar aundiko pruitua dugu. *Kolesterol* edo odolean grasa gailen daukanak, jan bear du sagarra beure azalarekin, norberak nai duen ainbat, ta egunean bi ordu ibili, al baldin badu.

Gorputzetik ez bada ongi libratzen, bota baso bat ta erdi ardori sagar bat azala kenduta; kutxarakada bat gozokia bota; ta limoi-pusketa bat ere bai. Oriek denak egosi ta pasadore batean pasa.

Jan ondorean ortatik artu, normalki jarri arte beure gorputza. Lan ori egunero egin bear da. Baso bat ta erdi ardo erdira jetxiko zaio, irakiten duenean.

Anemiaren aurka, jan ondoren sagar bat jan gordiñik beure azalarekin, nai badu bi, anemia rejimen edo gutxi janda gertatzen zaionean, edo odol galtzetik sortzen zaionean. Anemiak era askotakoak dira.

Sagarra diuretikoa da. Giltzurdiñarentzat oso ona izan bear du. Sagarra jan da sagardoa edan, txixa errez botatzeko.

Baiñan prostata daukanarentzat ez da ona sagardo asko edatea. Kalte aundia egin litzaioke, berak pentsatzen ez duela. Edan beure neurrian.

Apetitua eragiñerazteko, sagarra jan goizean baraurik, ta ibili jiratxo bat emanaz. Etorriko zaio jateko gogoa.

Bronkioetatik sentitzen duenak, sagar-zugaitzen azal gaztea, amar edo amabost gramo, egosi litro bat uretan.

Gozokia bota, al bada ezitia. Iru tazakada edan egunean jan ondoan.

Ondo dagoenak ez du orrelakoen bearrik, baiñan saiatu egin bear da miña kentzera.

Sagarrak ditu gorde
daduzkan indarrak,
baiñan azaltzen ditu
beure egin bearrak.
Jateko ona dugu
gazte eta zarrak,

edari biurtzean
sorturik txingarrak,
aterarazten ditu
irrintzi ederrak.

Sendagarri ona da
ezer bada onik,
edozeiñek ez dauka
orlako kemenik.
Badauka mantentzeko
jana ta eranik,
ugaritu dedilla
esango nuke nik,
munduan ez da iñor
maite ez duanik.

El Diario Vasco, 1989-VII-28.

Porrua

GEIENTSUENAK ezagutuko dugu barazki zoragarri au. Baiñan beure balioa bear ainbat ez noski.

Porruak indar bereziak baditu. Ez da jateko bakarrik erabiltzen. Beure birtuteak ezagutu bearrean gaude. Jateko badakigu ona dela. Porru-salda edo porru-patatak askotan janak gera. Ta gaur egun ere jarraitzen dugu barazki ontatik.

Porrua, berez, indiarra izan bear du. Ondoren andik zabaldua mundu guztira. Ameriketan edo Estatu Batuetan landaketa egin omen zen lenengo, 1775-ean.

Gure lurretan ez dakigu noiz sartua izango den, baiñan ez da bazterrera uzteko modukoa.

Urtean bi bider landatzen dute askok. Baiñan gure landatzeko modua, urte guztirako, San Juan inguruan, ta ondo zaitu bearrekoa da; ongarritua.

Xomorro edo beste ar ttiki batzuk sortzen zaizka ta akabo. Orren aurka al den azkarren ibili bearra dago.

Gure artean ezagutzen ditugunak bi alderdikoak dira; bat txuria ta bestea berdea edo muskerra. Txuria gozoagoa da, ta itxura ederragoa du.

Baiñan indar gutxiagokoa ta otz bera. Neguko izotzak azkar ondatzen du, ta sendagarri bezela balio gutxiago dauka, berdeak baiño.

Udaberrian asi ta neguan sartu arte, askotan entzuten dugu xomorroen ozkaren kontua; ta pozoitu ta gaizki ibiltzen direla, ta sendagillearengana dijoazte bildurtuta. Ori oso ongi dago.

Orretarako, ara zer egin bear den: erlearen ozka edo arantza ori sartzen badizu ta bertan utzi, kendu al den azkarren, ta ondoren porru berdea artu, ta zaiñaren gaiñetik moztu ta berarekin idortzi iru edo lau bider, porruari aldi bakoitzean pusketa kenduaz.

Au da miña kentzeko ta ez aunditzeko; ta laixter sendatuko da pozoitasuna.

Beste xomorro askorekin gauza berdiña egin bear da: moskito, listame, listorra, armiarma ta abar.

Porruak sendatzen ez duena subearen ozka izango da. Beste geienak sendatzen ditu. Azkar ibili bear.

Ekainaren 15-ean sendagillearengana joan nintzen billobaren billa. Beure amarekin joana zen, txertoa edo indizioa aurrari ematera.

An geunden zai noiz etorriko gure denbora, ta or dator beste andre bat beure alabatxoarekin; ta neure alabak galdera egin zion, ezagunak izanik:

–Zer? Zu ere emen?

–Bai. Etorri bearko. Zerbaitek ozka egin dio umeari. Nik berbena jarri diot ta kalte egin dio. Orduan sendagillearengana gatoz.

Orrelakorik gertatzean, len aipatu bezela, idortzi porruarekin; ta, ez bazaio sendatzen, orduan sendagillearengana.

Begira: bein ere ez jarri berbena edo iron-tzi-belarraren enplastorik. Pasmao edo ondo eldua dagoen bitarte, berbenak asko tiratzen du. Baiñan kentzeko ez badauka ezer, berak pozoi-tu eraziko zaitu. Ondutakoan ere, ur beroarekin lenengo beratu, ta gero jarri berbernaren enplastoia, ta orrela gutxiago suprituko du.

Eroriren bat eginda edo golperen bat artu ta aunditzen bazaizu, edo berez sortzen den aunditxuren bat bada miñarekin, enplastoia jarri bear diozu.

Ara nola egin: porruari zaiñak ta ostoak kendu, paper bat busti ta surtako auts bero tartean iduki ordu erdi batean; ta ondoren txetu porru ori papillen antzera; txerri-manteka, porrua ainbesteko neurrian; biokin masa egin; enplasto ori jarri min dagoen tokian, ta aldatu zazpi ordutik.

Zauriak ixteko, porruaren osto berdeari zuma kendu ta idortzi zauria; ta, iguzkia baldin badago, iduki sekatu arte.

Dijestioa egiteko, enpatxua kentzeko, giltzurdiñak garbitzeko, anjinaren aurka, balio aundia duena dezute porrua.

Ez aztu. Etxean ez baduzu, ekarri auzotik.

Jakin ditzagun denok
porruen berriak,
ondorean artzeko
beraren neurriak.

Kentzen ditu oiñaze,
beste mingarriak;
gosea uxatzen du,
berdin egarriak,
egiten ditun lanak
dira pozgarriak.

El Diario Vasco, 1989-VIII-3.

Txillarra

TXILLARRA edo aiñua, Euskalerriko mendietan guk ezagutzen dugun arbustorik ugarienetakoa da. Bi milla metroko alturan ere izan bear du. Orretan pentsatu zein en ugaria den.

Lore morea edo lila-kolorea duena da. Udarran loratzen da, neguan sartu arte, zein lekutan aurkitzen den.

Txillar onen lorean erlea asko ibiltzen da, ezta egiteko gaiaren billa; ta txillarraren lorean dabillen erleak, ezti illuna egiten du. Diotenez, onenetako bat izan bear du.

Beste lantxo batean idatziko det zein ezтик zertarako balio duen, ezberdiñak diralako.

Txillarrarekin gauza asko egiten dira. Bate-tik, eskobak; eta ikusten dira jardiñetan, txaboletan apaingarri bezela gaiñean jarriak, aldamentetako sareetan josiak, disimulatzeko izkutan egon nai dutenak.

Ta, garai batean, txillarraren egurrik lodienakin ikatza egiten omen zuten sutegietarako, errero ta perratzaillen esku-lanetarako, auspoaren bitartez baliatzeko beuren burnigintzan.

Egurra oso gogorra duelako, beste zugaitzak baiño ikatz ohea omen zen.

Mendietako oian edo basoko lanetan zebiltzanak, beuren txaboletan kamaiñak antolatze-ko erabiltzen zuten. Neroni ere probatua nago, asko ez, baiñan zerbait bai, gogoan idukitzeko ainbat.

Ala ta guztiz ere, ez dut uste asko maite dugunik txillar ori, ez litzake ala bear baiñan. Zenbat bidertan erretzen dira txillarrak, mendiak sua artzen duenean?

Irakurle, gogoan izan mendiak zaitu egin bear direla, ta zertarako balio duen ikasi, aiñarraren antzeko geiagok ere bai.

Sendagarri bezela diuretiko da, reumaren aurka, gorputzaren azaleko gaitzak kentzeko, aundiduraren aurka...

Diuretiko bezela, ura irakiten jarri, eskutakada bat lore litro bat urari bota, ordu laurden batean iduki irakiten; ta, oztutzen denean, gozokia nork bere gustora bota. Iru tazakada egunean, nai duen garaian, artu.

Txixaren bide guztietako pozoitasunak sendatzeko onela egin bear da: litro bat ura irakiten dagoenean, eskutakada bat lore bota ta bost minutuan iduki, ta gozokia al den gutxiena; ta iru tazakada ttiki artu egunean, baiñan ez geiago.

Ur ori artzen ari denean, ez artu beste gauzik, ez pastillik eta ez besterik. Naiko indarra izango du berak, ta argi ibili!

Reumaren aurka, baiñera batean ur beroa jarri ta bota an txillarra, beure osto ta lore, bereun bat gramo, ta artu baiñoak egunean bi bider.

Gorputzeko azkurea, erpes ta pekak borrazeko, bota eskutakada bat lore txillarrarena litro erdi bat urari, irakiten dagoenean.

Ta ondoren, supritu aiñean, idortzi, zazpi bat bustita, al den maizena, norberak nai duen arte.

Infezio edo pozoitasun ori gerta leiteke maxkuriko katarro edo tripa oztuarekin.

Al badezu, ez bein ere lurrean exeri, azpian estalpe bustiaren aurka zerbait jarri gabe, naiz mendian ta berdin ormigoizko aulkietan, otz orretatik omen dator txixeko gaitza ta.

Diabetikoak azkarrago oraindik. Au ez da nik asmatua, sendagille aundi batek neri esana baizik.

Sentitzen al dezu, txixa botatzerakoan, erretasun edo min antzekoa, edo txixa maiz egin bearra, ta gutxi edo illuna? Artu txillarraren ura, aipatu bezela, ta ikusiko duzu.

Ni bizi naizen auzoan, mutil bat zegoen era orretan. Laixter ezkontzeko zegoen, ta azkar sendatu zen, ta lasaitu mutilla. Geiago ere badira.

Orain da garaia loreak adar-puntarekin biltzeko, ta praskotan sartu ta urte beterako balio dio. Baiñan kontu izan, geiegi artu gabe.

Zer aberatsa dugun
mendian sortua,
maitatzekoak dira
lore ta ostua.
Txillar maitagarrien
trantzia estua,

askotan baztertu ta
zu ezereztua;
gure laguna da ta
luzatu eskua.

Zenbat abere dira
mantentzen ditunak?
Gaixorikan daudenak
sendatu pertsonak.
Maitasunez mendira
begira dagonak,
ikusten ditu suak
kixkaltzen egonak;
ori ez du merezi
laguntzen gaitunak.

El Diario Vasco, 1989-X-29.

Eztiaren birtuteak

(I)

GURE inguruetakoko mendietan erle asko izaten zen. Aritz eta pago zarretan, ikatza egiteko adarrak moztu ta andikan denboraz usteldu ta zugaitza barren-ustutzean, or billatzen dituzte beuren bizimoduko etxeak, geienak beintzat.

Kaleetan ere ikusi izan dira orma-zuloetan, da mendiko arkaitz-tarteetan. Baiñan normalki, pagoa edo aritzaren barruan.

Lengo udazkenean, perretxiko billa nenbillela, erle-etxe bat billatu nuen. Eguraldi ederra zegoen ta berak erakutsi zidaten nun zeuden; ta oraindik ere an dago. Nere semeak ere billatu zuen bestea, ta ura ere bertan dago.

Ta, saiatu ezkerero, billatu leitezke oraindik ere. Bianditz aldean, ta Artikutzako mendietan izango dira; baiñan emen inguruetan ez. Sasia gailendua da, ta piztiak ugaritu ta zugaitzak kendu, ta orrela ez dago erlea ugaritzerik.

Ikusi izandu ditugu, zugaitzean erleak eztia egiten zutenean, udazken aldera, geiena izaten duten garaian, aizkorarekin joan, kea edo azufrearekin erleak moteldu edo il, ta aizkoraz ebaiki, eztia zegoen lekuraiño, eztia kendu ta zegoe-na zegoen bezela utzi ta or konpon! Penagarria benetan.

Erleak beti izan ditu etsaiak. Bat urua duzute, gozozale purrakatua. Onek kalte aundia egiten diote, batez ere mendian eultzetan dau den erleeri; ta, zugaitzetan sartzeko lekurik birlatzen badute, erlearenak egin du.

Baserri-inguruetan, eguzki aldeko arkaitzetan idukitzen zituzten eultzak. Baita ere etxeo balkoietan erle-etxeak, eultza deitzen diotenak.

Oraindik ere badira jarraitzen diotenak; baiñan galduxea dago langintza ori. Lengoak adiñean aurrera dijoaz, ta gazterik ez dut ikusten lan orretan jarraitzen.

Erleekin lan asko du eultzetan mendian dauzkanak. Beuren inguruak garbi gustatzen zaizka.

Neguan gozokia botzen zioten, azukrea, udara txarra joandakoan batez ere. Begiratzen zioten zenbat ezti zeukaten; ta, geiegi kendu ezker, goseak iltzen dira neguan.

Oiartzunen badira erleak mendira eraman udaran ta udazkenean etxe-ingurura ekartzen dituztenak, beuren ontzi artarakoarekin, jakiña. Nik uste lanaren ordaiña emango diotela; bestela ez litzake jardungo.

Besteak badira arkaitzetan eultzak dauzkatena. Orretarako lanean xuxen jarraitu bear du, ta gogo aundiz, erleak egiten duen bezela, beti xuxen, aitzakirik gabe.

Erleak ere beure nagusia ezagutzen du. Neure aitak erle asko izaten zuen, ta egun batez joan giñen ikustera. Baiñan nik ez nuen asko ikusi. Azkar joan bear izandu nuen inguru artatik. Aitari etzioten kasorik egin. Baiñan

neure ingurura etorri ziren. Azkar kendu zizkidaten berriz joateko gogoak.

Erlea gogorra ta listoa da: alperrari bizia kendu, erregiña bakarrik agintzen, etxean jan bear dutenak denak lan egiten dute...

Ta xuxen, ez dute metro bearrik; neurriak ongi artzen dituzte. Ez dago bereskari begiratu besterik. Inork argi egiten al diote, zugaitz barruko illunean eta orrelakoetan lana egiteko? Ez dut uste. Orretan pentsatu erleak mirari bezela egiten duela. Bestela, nolatan leiteke?

Zugaitzean erlea lendabiziko biltzen zue-nak, gurutze bat egiten zion azalean kutxillo edo labana batekin, ta ura errespeto aundiz berexia izango zen; urte beterako balioko zion. Berriro urte betera egin bearra zeukan gurutzea. Bestela, galdua zeukan nagusitza. Oraindik ere badira zugaitzak, gurutzea ezagun dutenak. Baiñan oitura ori galtzen dioa, zugaitzak galdu diren antzera.

Erlearen ekintzak
ditu mirariak,
langille txintxo dira
eta ugariak;
iñoiz jabetu gabe
lanaren sariak,
loretikan lorera
bildu janariak,
alimentu indartsu
ta sendagarriak.

Lanean jo ta kea
ez dauka pakerik,

alperra kentzen dute,
ez du eskaporik.
Zugaitzaren zuloan
illunpen sarturik,
nola ikusten dute?
Ez dute argirik.
Miraria dela ez da
pentsatu besterik.

El Diario Vasco, 1990-II-22

Eztiaren birtuteak eta (II)

ERLEAREN ixtoria luzea da, baiñan zerbait azalduko dugu.

Erlea ezin zela saldu esaten zuten garai bateko aitonak. Borondatez eman bai. Pekatua zela uste zuten nonbait ere. Erleari errespeto aundia zioten, ta oraindik ere jarraitzen du oitura zar orrek.

Erleak, zein loretan dabillen, ezti ezberdina egingo ditu.

Baiñan inguru auetan jenero denak nastuak daude, ta zailla izango litzake zein zeinena den bereixten. Ta beste alderdietan ere nik uste orrela izango dela.

Mendian sortzen den eztia piñagoa izango dela? Ori bai!

Iguzki aldeko txillarrean dabillanak, ta beste loretan dabillen erleak, ezti illunagoa egingo du, ta indar aundikoa.

Ara emen zein ezti zertarako den, jakintsuak esaten dutenez:

1: Pino abetuarekin egiten duten eztia, ona da asmaren aurka, ta bronkio edo biriketako miña daukanarentzat, ta arnas-bide guztietarako.

2: Akaziaren lorearekin egiten duten ezitia, giltzurdiñetan sortzen diren gaitzen aurka, oiñazeak kentzeko ta itxita dauden zaiñak irekitzeko.

3: Aiñarra edo txillarrarekin egiten dena, infezio edo txixean pozoitasuna daukanean; ta maiz egiten badu, txixa geldi erazteko.

4: Gaztaiñarena, odolaren zirkulazioa edo odolaren ibillera normal jartzeko, ta diarrea edo beerakoaren aurka.

5: Aza edo koliflorarekin egiten duten ezitia, arnas-bideetako miña kentzeko.

6: Eukaliptoaren ezitia, txixa-bideetarako ta txixean gaitzik ez sortzeko.

7: Orenagoarena, asma, katarroa, aizeak ta erreumaren aurka.

8: Erromeroarena, infezioa, zirrosis, ikterizia ta kolorea oritzen denean.

9: Tiloarena, nerbioak, infezioak, gorputza lasaitzeko, zaiñak zabaltzeko. Denbora berean, buruko miña, jakeka ta neuraljiaren aurka.

10: Tomilloarena, bronkioetarako, katarroa, sudurreko ura ta eztularen aurka.

Eztiaren indarrak aundiak dira. Sendagarri ona izanagatik, kontuz artu bear da. Berreun gramo egunean geieneko.

Ez da bakarrik sendagarritarako; alimentu aundikoa da berez, Bere neurritikan gora, arriskutsua omen da, eztarria edo zintzurra ondatzeko; ta umeekin argi ibili.

Edozein belarraren ura artu bear denean, beste gozokiaren ordezt ezitia bota kutxarakada

bat, ta egunean iru bider artu leiteke, gaitzik egin gabe.

Lenago aipatutako ezti ezberdin oriek oso zailla izango dugu billatzen. Zergatik? Erreroa dagoen lekuan, badaude oreganoa, tomilloa ta abar. Lenago bezela saiatu bearko dugu.

Erlea da azkar ugaritzen dena ta errez galtzen dena. Lengo esaera zaarrak diona au da: erlearekin ta aberearekin ez dela diru dena arriskatu bear.

Biekin gauza berdiña gertatzen baida: ustez asko daukala ta uste gabeen batere gabe gelditu.

Erleak, belar txarraren lorean ibiltzen bada, berak kentzen omen dio pozoia, ta orregatik ezti pozoitsurik ez da aurkitzen. Orren garbi denak lana egingo bagendu...

Erlea ikusten da
jo ta ke lanean,
jana beureganatzen
lorea denean.
Ikusitzen oi dira
denbora onean,
elkarri txanda emanaz
etorri-joanean;
erregiña bakarrik
etxe barrenean.

Negurarte orrela
dabiltz egunero,
besterenik ez dute
iñundik espero.

Elkar maitatzen dute
pamelian bero,
badakite dutela
jatekoa gero,
zerbait merezi dute
lan egin ezkeru.

El Diario Vasco, 1990-II-27.

Mandarosa Tusilago, biriketako laguna

SENDA-BELAR au oraintxe ari da azaltzen lur azpitik. Ostoa baiño len egiten du lorea; lore oria, ez oso zabala, txorten luzea, eskamaren antzera dauzka txortenen jiran. Ostoak lorearen bukaeran azaltzen dira.

Buztin-lurra gustatzen zaio, erabili berriak bete lanetan eta abar. Asko izaten da Isastiko ur-putzu edo presatik ibaira bitarte. Baita ere Zuberoako lurretan ibai-ertzean. Bildu nai duenak badaki nora jo.

Loreak ondo zabaldu baiño len bildu bear dira, ta itzalean sekatu. Leku aizetsua izan de-dilla. Berdetan ere artu leiteke, baiñan sekatur oba.

Ostoak bildu bear dira egunik luzeenak diren garaian, ta al den azkarren sekatu. Auek labean sekatu bear dira, ondoren naiz lore ta naiz ostu puskatu ta ontzi txikietan eduki, indarra galdu ez dezaten.

Loreak bildutzeko, martxoa dezute obere-na, ta ez perezarik eduki. Etzaizu damutuko.

Belar onek izan bear du zarrenetako bat biriketako gaitzak kentzeko erabilitakoa, emen askok ez badaki ere.

Ara emen zertarako balio duen: biriketako miñaren aurka, eztula kentzeko, birikak itxiak daudenean, katarroa edo gripe dela medio, asma-aren aurka, zigarroaren keatsak kentzeko ta abar.

Belar onen zaiñak esnetan egosi, esnea nastu ta edan biriketako ultzeraren aurka. Ta belar onen ostoak tabakoa bezela erre, asma-aren aurka. Bestela, txapa berotu ta gelan edo sukaldean, geiegi berotu gabe, txapa gaiñean jarri ostoak, kea atera erazi ta arnas ori artu. Berdin egiten da erromeroarekin.

Enplasto bezela, golperen batekin aundidura ta zauri-ultzeraren arriskuan badago, ostoak zanpatu ta min dagoen lekuan jarri. Orretarako osto berdeak bear dute.

Artu leiteke ostoak eta zaiñaren ura; baiñan lorearena obe. Oriek egosi ta ur ori artzeko oso mikatza da, ta nastu leiteke menta edo tomilloa; ta gozokia: eztia.

Eztula edo birikak zikiñak dagoztenean, ogei edo ogei ta amar gramo osto edo lore sekatuak litro bat uretan iduki, ura otz dagoela, bost minutuan. Ondoren, goata batean pasa, ostoak daukan illea edo auts zuri ori ez dedin pasa. Orrek eztarria ondatzen du, ta kontuz izan orrekin.

Iru edo lau taza edan egunean, kutzare erdi bat eztia nastuta beste gozokirik gabe, arnas-bideak lasaitu ta normalki jartzeko.

Biriketako ta eztarriko miñaren aurka diren senda-belarrekin jarraituko dugu. Onen se-giran, tomilloaren birtuteak izango dira.

Birikarentzat lagun bat ona
izango da mandarosa,
errez aurkitzen den jeneroa
ta komeni zaigun gauza.
Garbitutzen du arnas-bidea,
kendu eztularen otsa;
beraren ura edan zazute,
lasaituko da gorputza.

Osto berdeak datozenean,
baldin badezu zauririk,
zanpatu ondo, jarri gaiñean
benda batekin loturik.
Iru bat bider aldatutzea,
ori kontuak arturik;
laixter zerade daukazun miña
baztertu eta utzirik.

El Diario Vasco, 1990-III-13.



Lagun-talde bat bazkaondoan: (1) Lexoti bertsolaria; (2) Mariano Ostolaiz zena; (3) Jose Joakin Mitxelena bertsolaria zena.

Erle-belarra edo tomilloa

(I)

LANDARE ttiki au geiena aurkitzen da toki legorretan; ez du ikaratzen eguzkiak eta be-roak. Iruñatik asi ta Pirineos aldean asko da jenero ontatik. Logroño aldean ta ortik aruntza nun-nai dago.

Osto ttikia, baiñan usai gozo ta aundikoa. Emen inguru auetan ez da bear bezela indartzen, eguzki alde ta arkaitz inguruan ez-ezik. Martxoan loratzen da, ta loretan dagoela bildu bear da, gero itzalean sekatzeko.

Sendagarri bezela erabiltzen da. Eztularen aurka, ura irakin erazi ta taza batera bota kutxare bat edo bi osto, naiz berdera edo sekatua.

Ur irakin ori bota tazara ta eduki amar minutuan tapatuta, eta al den beroena edan. Gozokia, nork beure gustora. Egunean iru tazakada artu lezazke.

Odoloaren zirukulazioa-edo normalki ibiltzeko, tomillo landare onen loreak ta ostoak erabiltzen dira.

Tazakada bat bazkal ondoan, ta bestea apal ondoan, ordu erdi bat oera joan aurretik.

Diuretikoa da, nerbioak baretzeko edo lasaitzeko, biriketako bideak garbitzeko.

Dijestio on bat egiteko, kapearen ordeztu artu bear da tazakada bat, gozokia norberak bota, amar minutuan eduki tapatuta, eta ondoren edan.

Katarroaren aurka, biriketako pozoitasuna, ezbearrak dauzkanentzako, kukulitxe daukanarentzako, asma, gorputza nekatua aurkitzen denean, eztula indartsu dagoenean, esteetako ta pixaren bideetan dauden pozoitasunak menderatzeko; egunean iru tazatik gora ez pasa.

Ogei edo ogei ta amar gramo litro bat uretan, len aipatu bezela, ura irakin erazi, ta ara bota tomillo-ostoa ta lore, amar minutuan iduki ta tazakada bat artu aldirako.

Gripea menderatzeko ta eztarri-aundidura ta miña sentitzean, gargarak egin. Orretarako, geiago kargatua bear du izan.

Illea ez joateko, litro bat urari bota eskutakada bat tomillo, ura irakin ondoren. Ez bota gozokirik. Idortzi burua fuerte ta bere artan sekatu.

Ori gauean oerakoan egin. Nai badu, iru bat egunean segi bururik garbitu gabe.

Izaten dira egunak illea errez joaten direnak, ta orduan alegindu; ta, al bada, ez ur oso beroarekin garbitu bururik.

Epela izan dedilla ura. Beroak buruko azalberotu egiten du, ta orduan ille geiago joango zaio.

Illea joaten asten denean, ez erabili txapelarik buruan. Berotu egiten da burua, ta orduan geiago joango zaio.

Moskitoak lo-gelara ez sartzeko, sistema onela omen da: tomillo edo erle-belar ori leiotik zintzilik jarri kanpoko aldetik, ta ez omen da moskitorik sartzen. Ori ez dakigu.

Ezindua bazaude
arnasa artzeko,
aukera badaukazu
zuri laguntzeko.
Lurrak eskeiñitzen du
nai duenentzako,
dituzun ezbearrak
lenbailen kentzeko,
tomilloaren ura
azkar sendatzeko.

Landare ttiki onek
ditun birtuteak
asko gaude oraindik
ikasi gabeak,
ortarako egiñak
lurraren Jabeak.
Aurrerapenez orain
badira trebeak,
baiñan nundikan sortu
zu baiño obeak?

El Diario Vasco, 1990-III-29.



Mariano Ostolaiz zena, bertso kantari.

Erle-belarra edo tomilloa (eta II)

AURREZ aipatu nuenez, berriro ezturekin asiko naiz. Ura berotzen jarri tazakada bat, ta oneri kutxara txiki bat tomillo bota; amar minutuan eduki, gozokia bota, ta al den beroena edan.

Iru tazakada artu leitezke egunean: bat, al bada, baraurik; eta beste biak, nork berak nai duenean.

Au da ezturearen aurka ta kalanbrearen aurka.

Emen gertatzen dena au da: diabetikoak ezin duela ezirik erabili; sakarinarekin edo ezer gabe artu bearko du.

Dijestioa errex egiteko, eztula kentzeko bezela egin bear da: kutxara txiki bat tomillo bota tazakada bat ur beroari; bost minutuan iduki, eztia bota eta edan. Jan ondoan beti: bazkal ondoan eta apal ondoan.

Guk ez dugu oiturarik, baiñan oraindik ere jarraitzen dute Napar aldean, ta leku geiagotan ere bai noski, gisaduari edo menestra orreri tomilloa ta erramuaren ostoak botatzen. Au da, gusto ona emateko eta denbora berean dijestio ona egiteko.

–Ori gogoan artuko al dugu?

–Gaur egun asko gabiltza enpatxu edo sekatuak, ta purga maiz artuaz.

–Gauz ori ona dela uste al dezute?

–Oso txarra dezute. Zenbat eta purga geiago artu, ura eta okerrago. Estomagoko azidoa edo *gastrika* deitzen zaion likido ori urritu egingen du: ta egin bear dena au da: jana asko aldatu, potaje-gauza eta abar, berdura, fruta erabili, eta ez bokadillo legorrarekin bakarrik; ta grasa al den gutxiena, ori bai...

Estomagoa gaizki baldin badago, gorputza guzia gaizki ibilliko da.

Zauriak sendatzeko, infusioa egin bear da; tazakada bat ura jarri irakiten, ta ur ortara kuxarilla bat osto bota tomilloarena; bost minutuan iduki irakiten, surtatikan kendu ta, epelzen denean, trapu garbi batean pasa. Ondoren, gasa ondo busti ta idortzi garbitu arte zauria.

Eguzkia baldin badago, iduki sekatu arte. Negua baldin bada, lotu egin bear da. Laixter sendatuko da zauria, oso txarra ez bada. Zauriak ere mota askotakoak dira.

Ultzera sortzen da askotan, zauria gaizki sendatzen bada. Ta orretarako argi ibili zauriarekin; ortikan etortzen dira okerrak.

Lasaiki jokutzen badu, zauria etorri leiteke zirkulazioko ezbearretatik. Orrek arrixkua dauka kangrena sortzeko, ta ortik aurrera ez dago ezer egiterik.

Zirkulazioa ondo puntzionatzeko, buruko nagitasunak arintzeko, tomilloaren infusioa ar-

tu lezake tazakada bat oerakoan, ordu bat aurretik.

Kontuan iduki: beste medikamenturik ez artu onekin batean. Bestela, geiegi izango litzake. Belarrak indar aundia du ta gorputzari kalte egin litzaioke.

Baiñoak: lau litro uretan beste eun gramo tomillo trapuzko zaku batean jarri, irakin erazi minutu batzuetan, baiñoan dagoen urera bota ta baiñoa artu.

Zirkulazioarentzat, reumarentzat, gotaren aurka, asko lasaitzen omen du gorputza. Ta ez jende elduarentzat bakarrik; ume debillarentzat ere bai, gorputzaren azalako miñak kentzeko.

Baiño au al den beroena artu bear du, berak nai duen garaian.

Beste au, berriz, ura irakiten jarri eta tomilloa bota; bero dagoela ur ori, trapu edo zapi garbi batzuek busti, emakumeak petxuko miña daukanean, berak nai duen arte.

Umeak begiak aundituak dauzkatenean batez ere, goizean garbitu, epela dagoenean ura, begirik erre ez dedin.

Ejiptoarrak illak enbaltsamatzeko erabiltzen omen zuten tomilloa; berari zumoa kendu ta moldatzen omen ziren.

Garai aietan etzen izango gaur egun ainbat aurrerapen; baiñan ara nondik datorren aurrerapen oraingoa. Aiek ere etziren oso tontoak izango.

Irakurle, belar onen berri ikasi ondoren ta mendietatik ezin badezu ekarri, izango dezu be-

larrak saltzen dituzten tokietan. Joan zaitez bertara eta izango dituzu ongi moldatuak.

Biri-belarra edo *pulmonaria* izango dezute urrengo gaia.

El Diario Vasco, 1990-V-29.

Biri-belarraren birtuteak

BELAR-JENERO au aritzak eta pagoak diren lekuetan, ta baita ere gerezi-zugaitz inguruetan, arkitzen da.

Martxoan asten da loretan, emen inguru auetan beintzat.

Mendi-gaillurretan atzerago, jakiña, ez bai du bear ainbat berotzen. Bi milla metroko goiena bitartean sortzen omen da.

Biri-belarra; birika-belarra esan nai du. Erderaz: *pulmonaria*.

Biri-belarrak, iru ezberdiñak omen dira –emen inguru auetan bakarra ezagutzen da–, ta irurok birtute berdiñekoak omen dira.

Beste bat bada kardakai antzera pago edo aritzari gerrian ateratzen zaiona. Ori ez degu erabili, baiñan bera izan bear du denetan obereña, ta ori ondoren argitaratuko dugu.

Oraingoz au badugu naikoa, ta orretara saia gaitezen belarrak ezagututzen, txarrak eta onak zein diren.

Ikasiak ez du lekurik galtzen, lengo esaera zarrak dion bezela.

Ekainaren azkena bitarte orretan aurkituko dezute, ta ondoren izkutatu egiten da, berriro, apirillaren azkena edo martxo arte.

Lurraren paretik moztu bear da, martxoan, apirillean eta loraillean, denbora onean ta intzarik gabe denean. Bildu, sorta ttiki batzuek egin, zintzilik jarri ganbaran edo norberak nai duen lekuan, baiñan itzalean, auts gutxi ta aizeak jotzen duen lekuan.

Biri-belarra sekatzean beltzatu egingo da; baiñan etzaio ajolik, beltzak bear dute izan ta. Ondo legortzean, sartu frasko batean, eta ongi itxi; ta orixe izango du urte beterako, bear dueñean artzeko.

Sendagarri bezela, orain bederatzireun bat urte erabiltzen omen zuten petxutik edo biriketako gaitzak sendatzeko. Orregatik oraindik ere jarraitzen omen dute belar onekin biriketako ezbearrak konpontzen.

Biriketako katarroa daukanean, ogei ta amar gramo osto ta lore litro bat uretan egosi, amabost minutuan iduki irakiten, zapi batean pasa, eztia bota, nork bere gustora, ta al den beroena artu; ta, nai badu, malbaren lore batzuek nastu ta iru tazakada artu egunean; azkenekoa, oerakoan.

Te bat artuko bagendu bezela, egunean irutan, au da, ura irakin erazi ta gero bota belarra, lore ta guzti; amar minutuan iduki, zapi batean pasa, eztia nastu, ta al den beroena dagoela edan; iru tazakada edan. Ortikan gora kontuz ta beste medikamentuak ere bai. Denak batera ezin leitezke artu.

Ona da eztarriko miñaren aurka, marranta, eztula, diarrea ta mazkuriko ezbearraren aurka; ta, ez badu edan nai, egin gargarak egunean lau edo bost bider, eztarriko miña kentzeko ta aundidurak jeixteko.

Almorranak dauzkanak, onela egin bear du: litro bat uretan egosi belar ontatik ogei edo amabost gramo; ta, beroena dagoela, konpresaren antzera jarri egunean iru edo lau bidertan, ta berdin ospelak dauzkanak; ta erpes daukanak ere orrela egin bear du.

Gotaren oiñaze-kolpeak baretzeko ta lasaitzeko, enplasto bezela egin ta jarri, min dagoen lekuan, belarra ondo txetuta.

Kanpoko jendeak esaten omen zuten belar onen ostoarekin enplastoa egin ta naikoa zala biotzaren parean jarri ta biotza pizkorregi badabil beure neurrian jartzeko.

Gorputzeko azalean azaltzen diren irekiak, laztasuna edo aundidura baretzeko, litro bat ura jarri irakiten ta larogei gramo bota belar ontatik, ta idortzi bero dagoela. Geienetan eskuan izaten dira gauz oiek, ta neguan.

Gure birikak askotan gaizki
gaude ezin sendaturik,
eztula eta nagitasunak
ondatzeraiño sarturik.
Saia gaitezen sendo
jarri artean ondo
belarren ura arturik;
gaitzik txarrenak joango direla,
ortan ez dago dudarik.

Miña daukala gorputzak zertan
izan orrenbeste neke?
Ezer gutxikin askotan sortu
gorputz guztiaren pake.

Sinistu lendabizi:
belarra da nagusi,
borondatearen truke;
asko gaude gaur ez dakigunak,
ikasi bear genduke.

El Diario Vasco, 1990-V-6.

Indi-gaztaiña

ZUGAITZ-JENERO au mendian gutxi ikusten da. Indi-gaztaiñak lau edo bost ikusi ditut mendian daudela, ta oiek daude Karrikako Petriñe baserriko lurretan, Lekungaraitik Arandan bitarteko mendian, kamioaren gaineko aldetik, Artikutzako bidean.

Zugaitz aueri ez diegu asko begiratzen, ezertarako baliorik ez balute bezela.

Baiñan Indi-gaztaiñak ikusiko dituzute palazio-ertzetan edo etxe nabarmenak diraden tokitan, kale nagusietan, jardinetan eta abar.

Ez balio izanagatik zurgintzarako beure egurrak, oso atsegiña begiaren aurreko. Lore ederrez estaltzen da, usai gozo eta ain polita. Ostoak, zer esanik ez, itzal ederra ematen du, eta gustagarria.

Indi-gaztaiñaren aleak bildu; orain dator denbora eta jaso; alea txetu ongi, uretan egosi, gatza bota eta, al den beroena dagoela, ospela idortzi, desegin arte.

Ondoren ur onek balio aundia du, baiñan gatzik gabe. Au da, zauriak garbitzeko, eta oiñetan ateratzen diren *hongos* edo aragi eta azaleko xomorroak kendu eta sendatzeko.

Gaztaiñ onen alearekin egiten da okendua, iguzkiaren indarrak ez erretzeko eta almorrana-
ren aurka. Orretarako bildu arretaz Indi-gaztai-
ñaren aleak, eta jaso bear denerako.

Zer egin bear den barizak, zaiñak aundi-
tuak daudenean, eta *flebitis* izeneko min ori
kentzeko?

Indi-gaztaiñaren adar gazteak edo pruitua
txikitu eta adarrari azalak kendu, ogei ta amar
gramo edo berrogei ta amar gramo litro bat
uretan egosi, eta tazakada bat edo bi edan egu-
nean.

Beste aldetik, patxaran egiten den antzera,
litro erdi bat alkool, oneri bota eun da ogei ta
bost gramo Indi-gaztain-alea, ongi txetuta;
amabost egunean iduki ontzi itxi batean.

Ondoren, zopako kutxarakada bat artu,
naranja baten ura baso batean jarri eta kutxa-
rakada ori nastu. Eta nai badu baraurik, beste-
la otordu aurretik, eta naranja ez badu nai,
norberak nai duenari nastuta artu, baiñan ez
dedilla izan alkoola.

Indi-gaztaiñarekin, kimikaren bitartez, bo-
tika sendagarri asko egiten omen dituzte, guk
ez dakizkigunak.

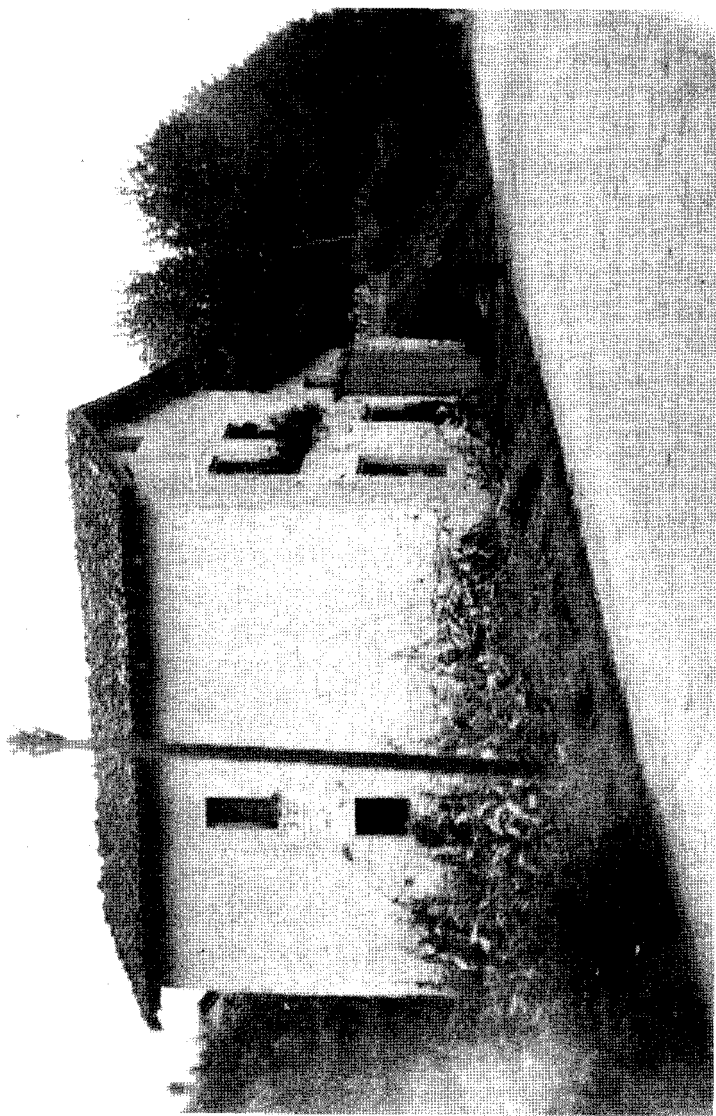
Baita ere pabriketan egiten omen dute *ex-
tinctore* edo sua itzaltzeko autsa, gaztaiñ onen
alearekin.

Pertsonak jateko mikatza da ale ori, baiñan
ganaduarentzat indar aundiko janaria izan be-
ar du. Eta, tokia izan ezkerro, ez legoke gaizki
batzuk landatzea. Landarerik ezin bada billatu,
azia erein eta sortuko da Indi-gaztaiña.

Zugaitz ontaz bai al da
burutaziorik?
Ez da asko agertzen
estimaziorik.
Oraindik ez dakigu
beure akziorik,
ezin leike baztertu
orren puntziorik.

Gutxi ugaldutzen da
Indi-gaztain ori,
zer den ez dakigula
nabarmen da ageri.
Kalterik ez baidio
egiten iñori,
berak laguntzen dio
gaixo dagonari.

El Diario Vasco, 1990-IX-7.



Sabara, Iturriotz, Oiartzun, Mariano Ostolaiz zenaren etxea.

Orma-belarra edo pareta-belarra

BELAR oneri orma-belarra deitu arren, lur onean ere errez sortzen den jeneroa dugu. Ormetan geientsuena ikusten da. Inhor gutxi belar onen azia ereiten du. Ez baidugu aintzakotzat artzen belar onen balioa, eta orregatik ormetan sortzen da, eta ez da galtzen bein ere.

Gutxi azitzen da ormetan; baiñan baratze-ko lur onean ereiten bada, metro batetik gora azitzen da, eta loreak leku epelean dagoen landareari urte geienean irauten dio.

Ekainetik asi ta abuztuaren azkena bitarte biltzea izango litzake oberena, denbora legorrean. Eta, al bada, il-beran. Autsa gutxiago sortuko zaio.

Itzalean sekatu, zintzilik jarri leku aizetsu batean; eta, sekatzan denean, ontzi batean sartu eta ondoren ongi itxi, indarra galdu ez dezan.

Orma-belarrak zertarako balio zuen? Lengo gizaldian, *esclavo* bat erori omen zen goien batetik beeko orma ondora; zauritu omen zen eta inhora joaterik ez. Eta beure inguruan zeuden belarrekin idortzi eta tapatzen omen zituen zauriak. Eta belar oiek orma-belarrak izaki.

Denboraz billatu zutenean, zauriak sendatzen asiak eta jan ere belarrak egin bearke zituena, biziari kontzeko. Orma-belarraren bidez sendatu omen zen, eta ondorioz ikasketak eginen asi omen ziren. Bai eta balio aundia zuela ikasi ere.

Gaur egun botiketan albaiteroak bai omen dituzte belar onekin egindako sendagaiak.

Orma-belar onek ara zertarako balio duen, oriek guk dakizkigunak:

Diuretikoa da. Giltzurdiñak normalki jartzeko, maskuriko katarro edo txixa ezin duenean bear bezela egin, gorputzeko mantxak kentzeko, sarna edo granoak sendatzeko, zauriak sendatzeko, biriketako katarroaren aurka, batez ere gibeledako miñaren aurka (*hepatitis*), (*cirrosis*) gibela aunditua edo zikindua dagoenean, orma-belarraren ura artu.

Belar onek *milagrosa* bear zuen izenik jatorrena. Asko ikusi ditut belar onekin sendatuak eta gustora bizi direnak.

Infusioa: giltzurdiñetako miña, biriketako katarroa, txixa ezin botea, maskuriko katarroa daukanak, orrela egin bear du: amar gramo bota belarra litro bat uretan, belar sekaturia; irakin erazi; limoi-tanta edo naranja-tanta batzuek bota eta, epeltzen denean, edan.

Giltzurdiñetarako eta txixerako, artu bear du bi tazakada amar ordutik. Gozokia norberak ikusiko du.

Biriketako katarroa daukanak, artu bear du iru edo lau katillu edo tazakada egunean. Lenengoa goizean baraurik; ondoren, berak

ikusiko du noiz artu. Gozokia eztia, eta al den beroen artu.

Gibelarentzat, ogei gramo pareta-belarra, berde edo orlegia baldin bada; eta, sekatua baldin bada, amar gramo, litro bat urari bota, irakin erazi eta gozokia bota. Eta len aitatu bezela, limoi edo naranja-tanta batzuek bota eta edan iru tazakada egunean. Eta sendatu nai badu, alkoola baztertu. Bestela, alperrik egingo ditu lanak.

Sarna edo zauriak sendatzeko, eskukada bat pareta-belarra bi zapiren erdian jarri, estutu ongi, al den zumo geiena ateriaz, eta zauriaren gainean jarri.

Ondoren, lotu benda batekin, egunean iru edo lau bider aldatuaz; baiñan beti arreta aundiz, belarra ondo garbituaz.

El Diario Vasco, 1990-IX-25.

Arkibidea

Itzaurrea	7
Sua mendietan	17
Aritza	21
Gaztaiña, urkia eta gorostia.....	25
Pagoa	29
Eiztariak eskatutako errezetak	33
Lizarra.....	37
Zumarra	41
Gerezia.....	45
Sagardoa dugu ardoa baiño zarrago.....	49
Intxaurra.....	53
Pino abetoa eta mizpira	57
Intsusa (I).....	61
Intsusa (II).....	65
Intsusa (eta III)	69
Altza.....	73
Urritza.....	77
Agiña.....	81
Akazia edo azkazia	85
Ezpela	89
Pikoa ta limoia (I).....	93
Pikoa ta limoia (eta II).....	97
Erramua.....	101
Erromeroa (I)	105
Erromeroa (eta II)	109
Elorri beltza.....	113
Panpanua edo platanua.....	117
Elorri zuria	121

Sagarra	125
Porrua	129
Txillarra	133
Eztiaren birtuteak (I)	137
Eztiaren birtuteak (eta II).....	141
Mandarosa <i>Tusilago</i> , biriketako laguna.....	145
Erle-belarra edo tomilloa (I)	149
Erle-belarra edo tomilloa (eta II).....	153
Biri-belarraren birtuteak	157
Indi-gaztaiña	161
Orma-belarra edo pareta-belarra	165

**Auspoa-ren azken
liburuak:**

261 Manuel Lasarte:
Uztapide gogoan

262 Antonio Zavala:
Auspoaren auspoa. III

263 Antonio Zavala:
Oiñez eta jakin miñez. II

264 Joxe Mari Aranalde:
Bertso kontuak

265 Bizente Barandiaran:
Tratabideak

266 Sor Justina Aldalur:
Ama Birjiñaren bizitza

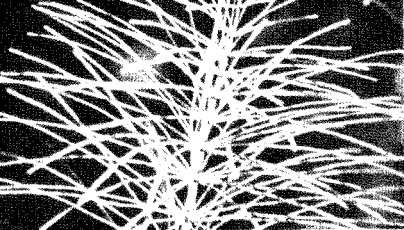
267 Ataño:
Ondareztat gorrotoa

268 Mariano Ostolaiz:
Senda-belarrak



1051106

G-129/17



Mariano Ostolaiz Goia (1925-1990), oiartzuarra bera, orain urte batzuk *Oroipen-kutxa* izenarekin argitaratu zuan liburuaren egilea da.

Bigarrenago au, gai berezi batekin egunkarian agertu zituan idazlan batzuen bilduma da. Gai ori zer dan izenburuak adierazten du: *Senda-belarrak*. Landare bakoitzak osasunari zer mesede egin lezaiokeen. Euskeraz gutxitan erabili dan jakinduria biltzen duan liburua, alegia. Orrekin batera, izadiaren errespetoa eta maitasuna, eder-sena, bertso-zaletasuna eta abar...

Bertso batzuk ere tartekatzen dira. Ez asko, baiña naikoak Oiartzun aldean ugaria dan bertsolari-jenero bat erakusteko: erriz erri kantuan ibili gabeak, baiña ez balio ez dutelako, gogorik egin etzaielako edo plaza-gizonak ez diralako baizik; lagunartean erruz kantatuak, ordea, eta aldizka profesinalei ere lan txarrak emanak...

ISBN 84-95378-19-1



9 788495 378194



G-