

# Zentzumenez betetako balkoia



**G**ure balkoia beti da berezia, gure etxeko kanpo-espazioa delako, etxekotua dugun natur zatitxoa, nahi dugun erara diseinatu dezakeguna, eta, horrela, lortu dezakegu gura balkoia gus-tatzen zaizkigun soinuak, mugimenduak, usainak, ehundurak eta koloreak izatea. Zentzumene bitartez, landareekin beste modu batean erla-zionatzen ikas dezakegu.

**Ukitzeko.** Ukitzera bultzatuko zaituzten landareak aukeratu, ehundura belusatua dutenak, besteak beste, salbia, berbazkoa, kuku-praka, idi-bihotza edo bioleta. Artemisak, amarantoak eta kurkubiak esku-ahurrean kilimak egingo dizkizute. Edo landare leun edo bigunak aukeratu, adibidez, goroldioa, ez kai zuria (*Thymus zygis*) edo txilintxa.

**Usaintzeko.** Lurrinek, usainek oroitzapenak aktibatzen dizkigute. Landatu lorategi bat oroitzeko, ez ahazteko, usain gozoak eta suabeak dituzten lore klasikoak erabilia, adibidez, tabako ornamentala eta zitoria, edo

jasmin igokariak, leiho ondoan jartzeko oso aproposak. Udaberriko usainak izateko, landatu andere-mahatsak, hiazintoak eta lilipak. Lirio eta arrosekin udako usainak izango dituzu. Belar aromatikoak jartzen badituzu, izpilikua, ezkaia, melisa edo salbia, udazkenerako prest izango dituzu eta, neguan, zitrikoak dira protagonistak. Albaka, berbena eta menda belarrarekin usain freskagarriez gozatuko duzu.

**Dastatzeko.** Zentzu handikoa da jangarriak diren landareak aukeratzea eta, gainera, gero platerera eramango duzun zerbait lantzea oso betegarria da. Altuera desber-dinetan landatu: marrubiek lurra estaliko dute, tomateak toki eguzkitsuenean jarri eta, ondoan, pipermorroak. Aromatikoak eta sukaldan erabiltzekoak, adibidez, erro-meroa, menda, curry, oreganoa, berbena limoiousaina eta albaka, altueran jarritako lorontzietan landatzea komeni da, errazago ukitzeko eta usaintzeko.

**Ikusteko.** Koloreekin jolastuta eta salbia, bitxilorea, soldigagoa, izpilikua, baratxuri apaingarria edo sedum generoko espezieak erabilia, tximeletak erakartzea lortuko duzu.

## Baina aromaterapia txokoa sortu nahi baduzu:

**Erromeroa.** Memoriarentzako oso gomendagarria. Antzinako jakintsuek, burmuina estimulatzeko, erromero-koroi bat eramaten zuten. Landare mediterraneo honi eguzkia gustatzen zaio eta ondo drainatutako lurra, eta tenperatura baxuak ondo jasaten ditu. Kontzentratu behar duzunean, 2 litro uretan katilukada bat hosto egosi eta usaina etxe osoan barreiatzen utzi.

**Mihilua.** Digestioa hobetzeko balio du; indioek, adibidez, haziak murtzikatzen dituzte otordu ondoren. Digestioari lagundu nahi badiuzu, egosi katilu bat ur, gehitu bi koilaratxo hazi, utzi 10 minutu, iragazi eta edan.

**Menda.** Landare honek ere digestioa errazten du. Gainera mentola kafeina baino estimulagarri suabeagoa da. Memoriarentzat eta ikasteko ona da, odol emaria estimulatu duela. Edozein baldintzatan hazten da, baina nahiago du lur hezea eta freskoa. Hostoak bere horretan mastekatu daitezke, entsaladetan gehigarri bezala erabili, txikituta pasta gainean bota edo infusio gisa hartu.

**Izpilikua.** Logabezia arintzeko gomendatzen da. Udaberri-ri, loreak irekitzen direnean, zurtoina moztu, sorta batean lotu eta buruz behera zintzilikatu toki lehorrean eta eguzkiak zuzenean ematen ez diola. Lehortuta daude-nean, telazko poltsatxoetan sartu eta buruko zorroan sartu. Bere usainak lokartzeko botikak bezain ongi funtzionatzen du. **Infusioan:** egosi katilukada bat ur, bota koilaratxo bat edo bi lore fresko, utzi 10 minutu, iragazi eta ohera joan baino lehen hartu. **Tinturan:** bost zatietatik lau glizerina eta bat ura dituen nahasketari gehitu 200 gramo lore lehor. Bi astetan beratzen utzi. 2 edo 3 koilaratxo hartu oheratu baino lehen. Kosta egiten zaio ernatzea eta, horregatik, onena landarea erostea da. Eguzkia gustatzen zaio eta ondo ureztatu behar da, baina neurrian, sustraiak blai izatea ez zaio komeni-eta.

**Txintzarri edo kanpaitxo batzuk zintzilikatuta perkusio soinu lasaia gehitu eta .... disfrutatzen!**

