

“Ongi Bizitze eredurako alternatibak”

Heziketa Zikloa Donostia 2024



Gidoia: Nahikari Santano Urkidi
y Xiuijng Brittney Feng

Grafikoa: Verónica Rodríguez Cárdenas

Diseinu eta maketazioa: Karin Hernández

Koordinazioa: Lumaltik Herriak

Argazkiak: Marina Gallardo Izquierdo

Testu zuzenketa: Sara Plaza Écija

Sarrera

2024ko apiriletik maiatzera, Donostian, hainbat emakumek dinamizatutako prestakuntza prozesu bat bultzatu zen, ekonomia jasangarria, feminismoa eta ekologismoa ardatz nagusi zituen, Ongi Bizitze filosofia eredutzat hartuta alternatiba kontra hegemonikoak sustatuz.

Horretarako, 3 moduluko ziklo bat antolatu zen. Ziklo horren funtsezko planteamendua praktika eta jakintza komunitarioak berreskuratzea ondo bizitzeko, bai gure lurraldean, bai Erdialdeko Amerikan.

Prozesu horretan, Herri Hezkuntza Feministaren metodologia erabiliz, hainbat esperientzia eta ezagutza bildu dira, eta gogoeta interesgarriak planteatu dira bizi dugun ekoizpen eta kontsumo basatiaren eredu hegemonikoari buruz, eta, aldi berean, aldaketa esanguratsuak lortzen dituzten eguneroko praktikak partekatu ziren.

Tailer hauen helburua Euskal Herriko biztanleei Ongi Bizitze eredua bultzatzeko egunerokotasunean garatu ditzaketen alternatiba praktikoak eskura jartzea izan da.

I. modulua:

Produktu natural eta ekologikoak egin

Elkarrekin, gure ongizate fisiko eta emozionala zaintzearen garrantziaz hausnartu genuen, eta gure egunerokotasunerako kontsumo ekologikorako alternatibak garatzen ikasi genuen.

Lucia Hernandezek, Alma&Lutsia emakumeen kultur elkarteko kidea, dinamizatu zuen modulu hau. Bi saio horietan, prestakuntza teoriko praktiko batetik hasita, produktu ekologikoekin gure krema, perfume eta olio esentzialak egiten ikasi genuen.

Olio-karezko linimentua

Erdi aroko frantziar eta espainiar farmakopeatik datorkigu errezeta.



Errezeta

Berotu Maria bainuan kare-ura eta beste edukiontzi batean olio argizariarekin, 60-65°C-ra iristean, sua amaitatu eta biak nahastu, kare-ura oilora isuriz.

- Hoztu
- Kare-urari esker 3 eta 6 hilabete artean iraun dezake
- Hozkailurik gabe kontserba daiteke

Osagaiak

- 300 gramo oliba-olio, almendra edo nahi dugun beste edozein olio
- 300 gramo kare-ur
- 12 gramo erle argizari



Narritadurak, erredurak, dermatitisa, eskarak eta ekzemak Haurtxoaren pixoihala garbitzeko, Makillajea kentzeko, Ile sumindua sendatzeko.



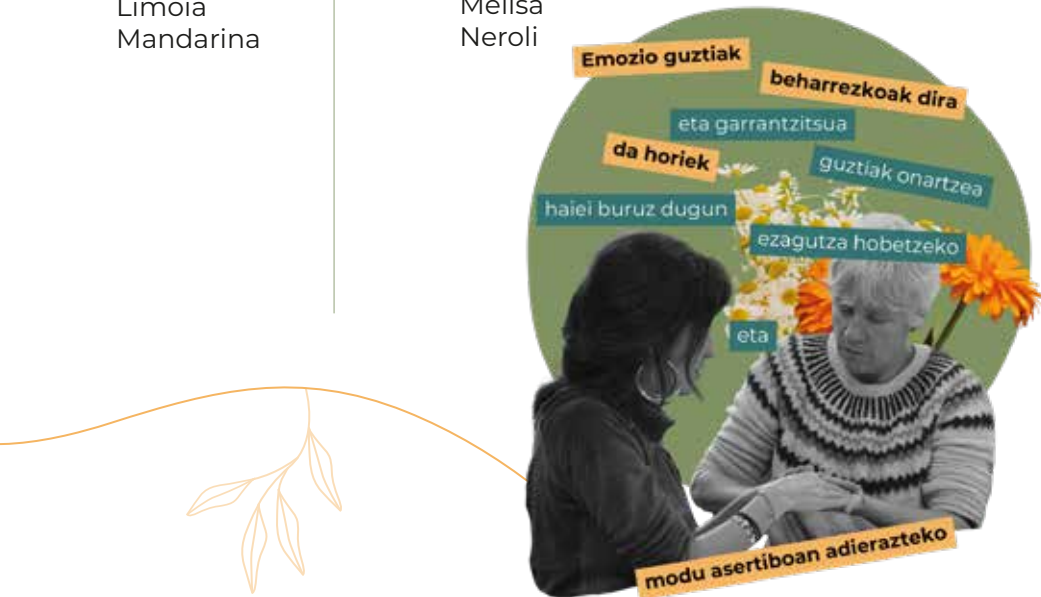
Hurria: Lucia Hernandez

Funtsezko olioak

Olio esentzialek landareen isla eta arima dira, eta gure emozioak ezagutzen laguntzen digute. Gure emozioak ulertzeko, sentitu egin behar ditugu, eta ez balio-judizio bat erantsi. Adibidez, haserrea edo tristura emozio negatibotzat hartzen dira eta, horren ondorioz, pertsona askok horiek sentitzea saihesten dute.

Olio esentzialak eta euren usaimen notak

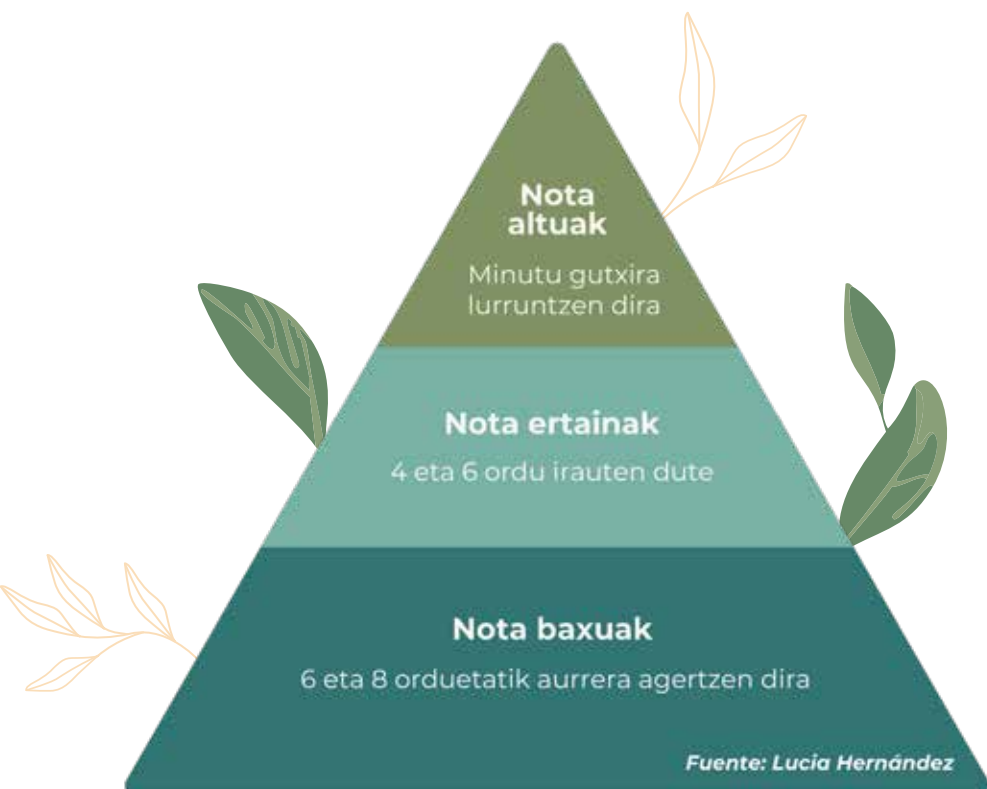
Nota altuak	Nota ertainak/Muina	Nota baxuak
Albaka Alkanfor Te zuhaitza Bergamota Citronela Eukalipto Ereinotza Lima Limoia Mandarina	Kanela Kardamomoa Martorria Altzireia Iltzea Geranioa Izpilikua Kamamila Melisa Neroli	Peruko baltsamoa Intsentsua Jengibrea Patxuli Sandaloa Peruko baltsamoa Intsentsua



Prestatu zure lurrinak:

Perfume solidoa:

Idatzi egindako nahasketak, eman izen bat eta utzi beratzen 2 eta 3 aste bitartean. Emaitzak hobetu egiten dira beratzen utziz gero.

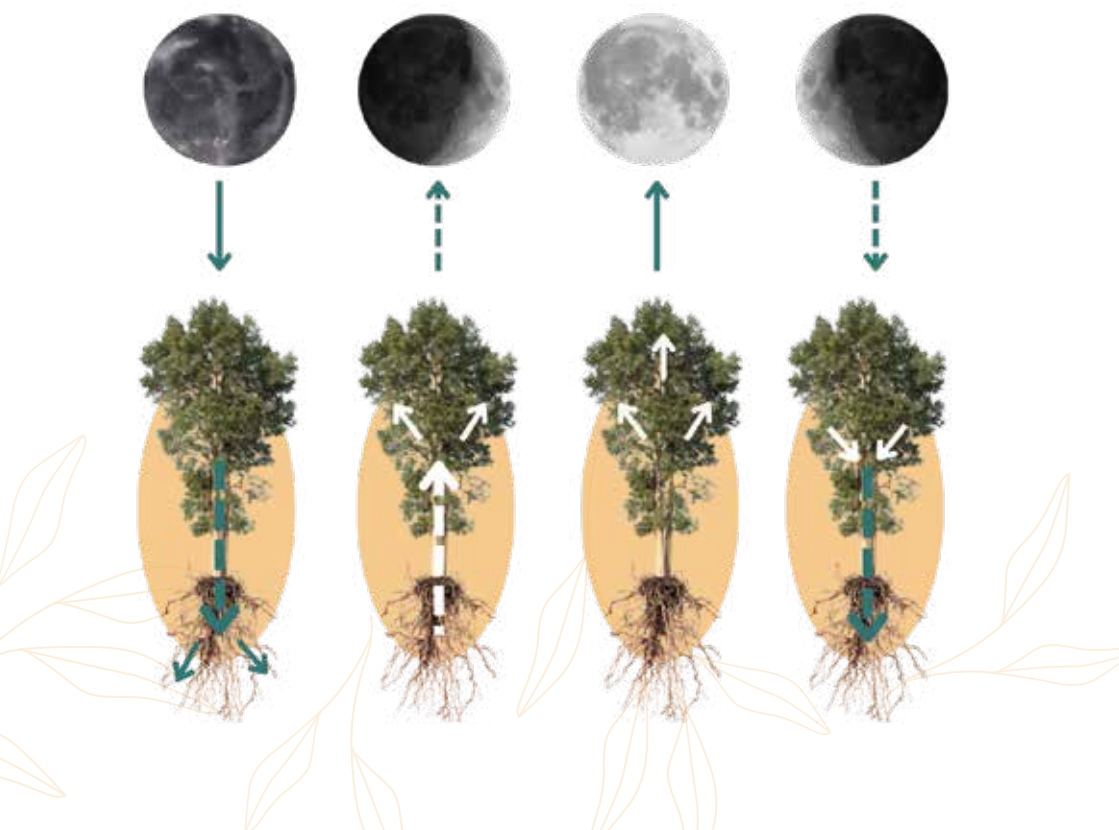




II. modulua: Agroekologia eta elikadura

Sortu zure baratze ekologikoa

Mery Ann Garlingek, Etxaldeko Emakumeak emakume baserritarren kolektiboko kideak, dinamizatutako tailerra. Tailer teoriko-praktiko honek naturaren defentsa eta eskubideen eta elikadura burujabetzaren inguruko atal teoriko bat izan zuen. Ondoren, atal praktiko bat ere landu zen, non ongarri kimikorik gabe etxean laborantza txikiak ekoizten ikasi genuen.



Dinamizatzailea txiletarra da jatorriz, eta Abya Yalan oso presente dauden laborantza dinamika batzuk nabarmendu zituen. Besteak beste, lurrarekiko maitasuna eta landareekin sortzen diren loturen garrantzia, non emozioak presente egiten diren baratzea sortzen den unean bertan.

Abya Yalako kulturentzat, ilargiaren egutegia oso garrantzitsua da: Ilberrian landareen izerdi jarioa jaitsi eta sustraian kontzentratzen da, eta horrek tuberkuluei mesede egiten die. Ilgorak hostoei eta fruituei mesede egiten die, izerdia igotzen hasten baita eta zurtoin eta adarretan kontzentratzen da. Ilargi betean izerdia puntu gorenean dago, adaburuan, hostoetan, fruituetan eta loreetan kontzentratzen da. Egun horietan ez da gomendatzen landareak moztea edo inaustea. Ilbeheran izerdia zurtoinetan eta adarretan kontzentratzen da.

Ereitea: Hazien zaintza ezinbestekoa da, hazi-zaintzaileengana jo dezakegu zaintza eta laborantza ekologikoak, ingurunearekin jasagarriak eta iraunkorrak babesteko.



Birlandatzea:

Tailerraren amaieran, Ongi Bizitze ereduak duen garrantziari buruzko hausnarketa egin zen, eta aitona-amonengana hurbildu ginen, laborantza aholku eta lurrarekiko harremanari buruzko galderen bidez. Bestalde, nekazari txikiei, bertokoei eta agroekologikoei laguntza eta erosketa kontzientea indartu genituen.

Sendabelarrak dituzten erremedio naturalak

Saioa Juana Garcia Flores Chiapaseko Mexikar Indigenen Garapen Ekonomiko eta Sozialaren aldeko erakundeko kidea eta Iliana Tzin Quixchan Guatemalako Peten Ixqik Emakumeen Elkarteko ordezkariak dinamizatu zuten.

Aromaterapia

Saioan erromeroa, albaka eta labanda erabili ziren landare-sorta txiki bat egiteko, eta dinamizatzaileek barne garbiketa energetikoa egiteko helburuarekin erabili zuten sorta hori. Landare horiekin ere egin zuten erleen eztiz gozatutako infusioa.

Sendabelarrak erabiltzearen onurak



Idatzi egindako nahasketak, eman izen bat eta utzi beratzen 2 eta 3 aste bitartean.

Emaitzak hobetu egiten dira beratzen utziz gero



Osagaiak

- Jojoba 60gr
- Erle argizaria 18gr
- Olio esentzialak %2 eta %4 bitartean

10 ml hidrolato edo alkohol

- Nota baxuak 2 tanta
- Nota ertainak: 5 gota
- Nota altuak: 3

Errezeta

Erle argizaria maria bainuan urtu, 40°C-ra heltzean hozten utzi eta jojoba olioarekin nahastu. Azkenik, olio esentzialak integratu.



Iturria: Lucía Hernández.

Lehenengo saioko olio-karezko linimentu edo elaborazioa bezala. Kare-uraren ordeztu ur destilatua hidrolatoa erabiltzen da. Hilabete inguruko iraupena du.

Osagaiak

- 13 g erle argizari
- 33 g arrosa ur
- 53,5gr almendra olio edo mahats haziak

Iturria: Lucía Hernández.



Labanda

Lavandula angustifolia L. (Lamiaceae)

- Erabilitako atala: lorea
- Erabilera: buruko mina, estresa
- Antsietatea eta lo ezina
- Prestaketa: infusioa, utzi minutu pare bat baretzen eta zerbitzatu
- Dosia: koilarakada bat



Iturria: DESMI A.C

Erromero

Rosmarinus officinalis L. **(Labiadas o lamiáceas)**

- Erabilitako atala: hostailak.
- Erabilera: presio baxua, akidura fisikoa, buruko mina, zirkulazio arazoak, barizeak.
- Prestakina: infusioa.
- Dosia: Kikaratxo bat egunean bi aldiz.
- Kontuz: ez hartu gauean.



Iturria: DESMI A.C

Albaka

Rosmarinus officinalis L. **(Labiadas o lamiáceas)**

- Erabilitako atala: hostoak
- Erabilera (1): eztarriko mina, eztula
- Dosia: Katilu bat egunean 2 edo 3 aldiz
- Erabilera (2): haizeak
- Dosia: Kikara bat otorduen ondoren
- Erabilera (3): buruko mina, migraina, lorik eza
- Dosia: 2 edo 3 orduko kollarakada bat
- Prestakina: Infusioa



Iturria: DESMI A.C

III. modulua: Abya Yalatik ikasitako proposamenak bizitza zaintzeko

Tailerra Paula Irene Del Cid Vargasek (La Cuerda elkarte feministako kidea) eta Alex Izán Hernandezek (Honduraseko trans gizona, Giza Eskubideen Defendatzailea eta Lesbica Cattrachas sareko kidea) dinamizatu zuten.

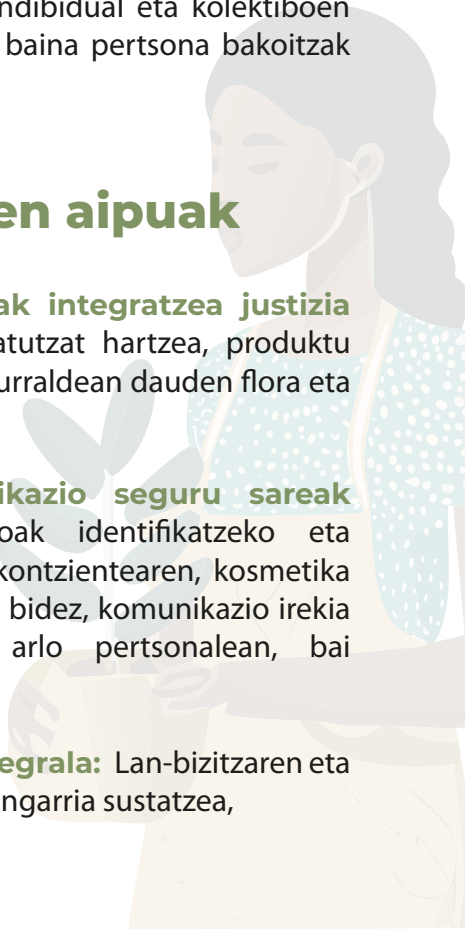
Pertsonen zaintza funtsezkoa da bizitzaren jasangarritasunerako. Nork bere burua zaintzeko estrategia indibidual eta kolektiboen garrantziari buruz hausnartu behar da, baina pertsona bakoitzak bere metodo propioa aurkitu behar du.

Ongi Bizitze ereduaren aipuak

Kontsumo jasangarriaren praktikak integratzea justizia berritzailea sustatzeko: Natura aliatutzat hartzea, produktu ekologikoak eta tokikoak kontsumituz, lurraldean dauden flora eta fauna errespetatuz.

Zaintza emozionala eta komunikazio seguru sareak sortzea komunitateetan: Emozioak identifikatzeko eta kudeatzeko ariketak egitea, arnasketa kontzientearen, kosmetika naturalaren, infusioen eta hitz-zirkuluen bidez, komunikazio irekia eta errespetuzkoa sustatzeko, bai arlo pertsonalean, bai profesionalean.

Autozainketa eta talde zainketa integrala: Lan-bizitzaren eta bizitza pertsonalaren arteko oreka osasungarria sustatzea,



malgutasun politikak erraztuz eta jarduera pertsonalentzako atsedendia errespetatuz.

Taldearentzako ongizate jarduerak antolatu.

Laguntza emozionala lantzeko baliabideetarako sarbidea eskaintzen du.

