

Eztia

“Elikagai bezala hartzen duenak ez du sendagai bezala hartuko”

Eztia izan da gehien erabili den substantzia azukreduna azukrea agertu arte (XV. Mendea). Gure arbasoek eztiaren propietate antiseptiko, dietetiko, gozagarri, sendotzaile, lasaigarri, libragarri, diuretikoak... aurkitu zituzten.

Grezian, greziar guztiak “**melikatron**”-ez elikatzen ziren haurtzarotik, esnea eta eztiaren arteko nahasketa bat zen hura. Otordu txiki zein handi guztietan zegoen eztia. Pitagoras eta Demokritoren arabera, bizitza luzera eta botere intelektualaren iturri zen eztia.

Erroman ere oso gogoko zuten eztia. Bazkalorduaeren hasieran eztitutako ardo zaharra zerbitzatzen zuten, mulsum, eta postrean eztia urtuta ematen zen edo eztiorrazeak. “Eztei-bidaia” Europako Iparraldeko herrialdeetatik dator, ezkonberriei ezizko ardoa eskaintzen zitzairen.

Egipton zaurietarako ukendu bezala erabiltzen zuten eztia, zauriak azkar orbaintzen zituelako. Hau da, eztiak mikrobioen aurka egiten zuela ikusi zuten. Kosmetikoetarako, kremetarako e.a. ere erabiltzen zuten.

Islamean biriketako gaitzak sendatzeko erabiltzen hasi ziren.

Indoamerikan elikagai bero bezala hartzen dute, eriar berotasuna eta energia emateko gai dena. Larruazalaren gaixotasun, zauri, arnas-, digestio- eta gernu-aparatuaren gaitzetarako ere erabiltzen da.

Afrikari, hanturen, infekzioen, sukarraren, erreduren, sugeen hozkaden... kontra erabiltzen dute.

Errusian elementurik eraginkorrenetakoa da. Infektatutako zauri sakonak, eztula, tripako eta giltzadurako minak sendatzen ditu. Errakitismoa, desnutrizioa eta anemiari aurre egiten die. Azken urteotan, prestakin petrokimikoen (merkeagoak) produktu naturalak ordezkatu dituzte botika-prestakuntzetan. Dena den, gripe, gaitz, erredura eta ultzeren aurka erabiltzen jarraitzen da eztia.

Eztiaren definizioa:

Nektar eta beste azukredun soluzioen bidez eratutako substantzia azukreduna da. Erleek, horiek landareetatik bildu, beren gorputzetatik datozen substantziekin aberastu, bertan eraldatu, orrazetan ezarri eta heldu egiten dute.

Eztiaren azukre arrunt edo monosakaridoak (glukosa eta lebulosa) azukre alderantzikatuak dira, guztiz digeritu gabe daude eta horregatik organismoak zuzenean asimilatu ditzake.

Azukre horiek eraldaketarik gabe eta digestio-sisteman nekerik eragin gabe pasatzen dira gure odolera. Zenbat eta sakarosa gutxiago orduan eta hobeagoa izango da eztia.

Glukosak berehala ematen du energia, lebulosa aldiz, gibelean gelditzen da glukogeno bezala, energia erreserba bat da.

Lebulosa gainera, sakarosa edo azukre arrunta baino ia bi aldiz gozoagoa da.

Eztiaren kaloria boterea oso handia da. Ehun gramo ezti 320 kilokaloria dira. Eztiaren hiru laurden glukosa, lebulosa eta sakarosaz osaturik daude.

Eragin dinamogenikoa du, eta kirola egiteko gomendagarria da. Piraguismo zein txirrindularitzan, hau da, iraupen handia eskatzen duten kirolean, egokia da 15-30 gramo ezti hartzea ariketa fisikoa hasi baino 20 minutu lehenago.

Ondorio immunobiologiko eta bakterien, sukarraren eta hanturen aurkako ondorioak izateaz gain, eztiak:

- Zauritutako ehunen zelulak birsortzen ditu.
- Bihotz eta odol bizkorgarria da.
- Bronkioetako jariakinak diluitzen ditu.
- Analgesikoa eta lasaigarria da.
- Desintoxikatu egiten du, alkoholaren aurka, pozoien aurka...

Hortaz, guztiz gomendagarria da haurrek, gazteek eta adineko pertsonen ezti hartzea. Adibide gisa; gosarian edo askarian ezti esnean diluitzea.