

# SENDABELARRAK

## MODOS DE EMPLEO Y PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS

Para utilizar las plantas medicinales como tal, deben ser tratadas o manipuladas para extraer al máximo las propiedades de cada una de ellas.

En ocasiones se llega a mezclar distintas clases de plantas para atajar varios males de una vez, pero desde el punto de vista común de los fitoterapeutas, no es conveniente mezclar más de tres plantas.

Es preferible utilizar aquella planta que contenga la propiedad curativa más eficaz para erradicar el mal en cuestión.

A continuación se describen algunos de los procesos más empleados.

● **DECOCCIÓN:** Consiste en hervir la planta o partes de la misma, durante una hora a fuego lento.

Una vez concluido este primer paso, se aparta del fuego y se deja reposar con el recipiente tapado durante 10 minutos, para facilitar la decantación de las partículas que pudieran quedar.

A continuación y mediante un paño o tela fina, se filtra el contenido, para su posterior uso, que podemos endulzar con un poco de miel.

\* Este método implica una extracción de las cualidades de la planta más energética que la infusión, por lo que es

adecuado para partes duras de la planta (raíces, cortezas, ramas, etc...).

● **INFUSIÓN:** Calentamos el agua hasta justo antes del punto de ebullición, ya que si hierve el agua se pierde una buena parte de las propiedades de la planta.

El recipiente (taza a poder ser) deberá ser cerámico o de cristal. Una vez colocada la hierba (seca y picada) en la taza, vertimos sobre ella agua caliente y a continuación tapamos el recipiente, con el fin de condensar los vapores y aprovechar al máximo las propiedades de la planta.

Pasado un tiempo prudencial (para poder beber el líquido), pasamos proceso de filtrado, como en el método anterior, para su posterior uso. Para facilitar la toma, se puede endulzar con miel.

\* Este método es el más utilizado y conveniente para la preparación de las partes tiernas de la planta.

● **ACEITES:** Tomando unos gramos de hierba fresca o seca indistintamente, se mezcla (en tarros de cristal) con aceite de oliva virgen de primera presión.

Se deja reposar durante dos o tres semanas, procurando remover los botes una vez por día.

Se termina el proceso filtrando el contenido, para meterlo en botes de cristal oscuro y guardarlos en lugar fresco y oscuro.

\* La aplicación de aceites es una alternativa a los ungüentos y compresas.

### AZERI-BUZTANA

#### Zer erabiltzen den:

- Landare osoa.

#### Ezaugarriak:

- Landarea idorgarria da. On-ona zauriak ixteko. Sudurreko eta bestelako zaurietako hemorragiak moztzen ditu.

● Diuretiko ona da, gernubideetako trastornoetan eta prostatak problemaetan, erabilgarria.

● Azaleko eritasunetan ere erabiltzen da (aknea eta ekzema sendatzen laguntzeko).

● Silize asko du. Horregatik, eragina du hezur-sisteman, odol-hodietan, nerbio-sisteman eta arnas aparatuan.

### EQUISETO

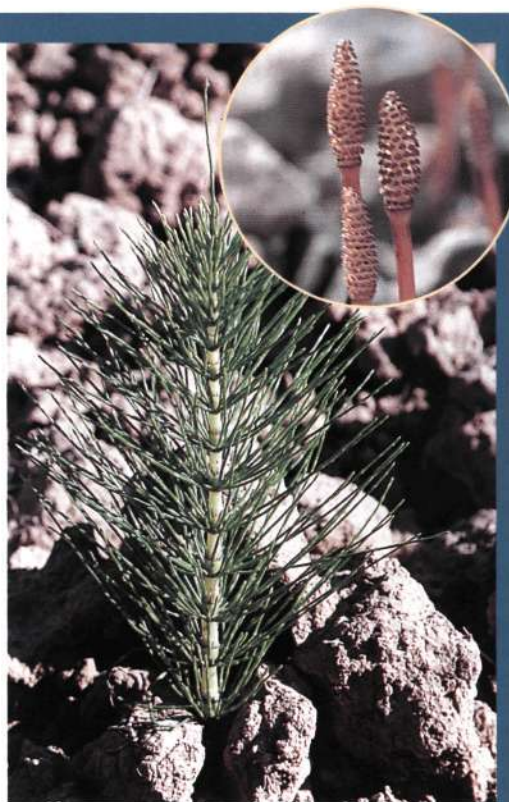
#### Partes utilizadas:

- La planta entera.

#### Propiedades:

● La planta en general es astringente y cicatrizante, frena las hemorragias nasales y las producidas por las heridas.

● Es un potente diurético para los desórdenes de las vías urinarias y para la próstata.



● Se emplea para alteraciones de la piel, tales como acné y el eczema.

● Debido a su alto contenido en sílice, desempeña un importante papel en los sistemas óseo, vascular, nervioso y respiratorio.



### KAMAMILA

#### Zer erabiltzen den:

- Buruxkak.

#### Ezaugarriak:

● Digestio aparatuko eritasunetan erabiltzen da, baita hilekoaren mina eta haurren kolikoen mina baretzeko ere.

● Begietarako malkarrak eta zikinkeriak garbitzeko erabiltzen da.

● Kamamilaren urak, ongi iragazita bainuko urari nahasiz gero, haur ttikiei ongi lo egiten laguntzen die.

### MANZANILLA

#### Partes utilizadas:

- Las cabezuelas.

**ZAUR-BELARRA**

**Zer erabiltzen den:**

- Landare osoa.
- Ezaugarriak:**
  - Landare honek zauriak ixten laguntzen du, orbaina egiten laguntzen du.
  - Landarea irakinez ateratzen den belar-ura zauriak eta txirak garbitzeko erabiltzen da. Azal berria egiten laguntzen du.
  - Espasmoak eta nerbio sistemako desorekak baretzen ditu: atakeak, konbultsioak eta karranpak.

**VULNERARIA**

**Partes utilizadas:**

- La planta entera.
- Propiedades:**
  - Como su mismo nombre lo indica es valeriana, es decir, tiene la propiedad de favorecer la cicatrización de las heridas.



- Una vez hervida la planta, el agua se emplea para lavar heridas y llagas; regenera rápidamente la piel de la zona herida.
- Combate los espasmos y los desórdenes nerviosos, como ataques nerviosos, convulsiones y calambres.

**LO-BELARRA**

**Zer erabiltzen den:**

- Fruituak eta lore-hostoak, itzalean laster lehortu behar direnak.
- Ezaugarriak:**
  - Fruituekin kontuz ibili beharra dago, alkaloide asko dituztelako. Halere, hipnotiko gisa erabil daitezke, dosi txikietan.
  - Herriak erreumaren eta kolikoen kontra erabili izan ditu.
  - Lokarrazten laguntzen duenez, mesedegarria izan daiteke haurrek lo hartu ezina dutenean.
  - Mességuék dioenez, lo-belarra "etxeko botikineko opio kaltegabea" da.

**AMAPOLA**

**Partes utilizadas:**

- Los frutos y los pétalos, que deben desecarse con rapidez y a la sombra.



**Propiedades:**

- Los frutos deben tratarse con precaución, dado su elevado contenido en alcaloides, aunque pueden tomarse a dosis mínimas como hipnótico.
- La medicina popular la usa contra el reuma y los cólicos.
- Debido a su virtud ligeramente somnifera, puede ser útil en los insomnios infantiles.
- Como dice Mességué, las amapolas son "el opio inofensivo del botiquín familiar".

**ZARAN-BELARRA**

**Zer erabiltzen den:**

- Landare osoa.
- Ezaugarriak:**
  - Ezaugarri guztiak aipatzea ezinezkoa da, hainbeste dira herriak azagutzen dizkion onurak; baina aspalditik gauza jakina da toxikoa ere badela.
  - Horregatik, gaur egun garitxak erretzeko erabiltzen da, eta ez beste ezertarako.
  - Urduritasuna eta estuasuna baretzen ditu.

**CELIDONIA**

**Partes utilizadas:**

- La planta entera.
- Propiedades:**
  - La medicina popular ha atribuido tantas propiedades a esta hierba que sería imposible enumerar todas, pero su



- toxicidad es conocida desde hace tiempo, por lo que sólo se recomienda utilizarla para cauterizar las verrugas, gracias a sus propiedades cáusticas.
- Calma los nervios y el estrés.

**Propiedades:**

- Se usa para enfermedades del aparato digestivo, para dificultades en la menstruación y para cólicos infantiles.
- Se utiliza también para limpiar las impurezas de los ojos.
- Una infusión; colada al agua del baño del bebé por la noche, favorece el sueño.