

SENDABELARRAK

PLANTA medicinal". Popularmente se considera como planta medicinal, todo aquel vegetal al que se le atribuyen propiedades curativas en mayor o menor grado. La OMS (Organización Mundial de la Salud), considera como "Planta medicinal" a todo vegetal que contiene en uno o más de sus órganos sustancias que puedan ser utilizadas con fines terapéuticos.

Cada planta tiene lógicamente unas propiedades concretas, de ahí su uso individual. Sin embargo, la combinación selectiva de varias plantas, puede ser más significativa que sus propiedades individuales.

La curación con dichas plantas medicinales debe dirigirse hacia un tipo concreto de pacientes, ya que el proceso suele ser un tanto largo, puesto que la planta actúa de forma muy lenta. Por otro lado el enfermo debe en ocasiones soportar la ingestión de infusiones y coccciones poco agradables.

Hoy, más que nunca, sabemos de la conveniencia que los cereales, frutas y hortalizas en general tienen de repercusión en lo que se viene a llamar, una alimentación equilibrada.

Así pues, cuando queramos dar un paseo por el campo para recoger nuestras propias plantas, como vulgarmente se dice, además de ganar en salud, llevaremos a casa auténticos medicamentos para lo cual, deberemos tener en cuenta las siguientes indicaciones.

CONSEJOS DEL BUEN RECOLECTOR

- Sólo se deben recoger las plantas que se conocen.
- A poder ser utilizaremos cesta, o bolsa de papel, nunca la típica bolsa de plástico.
- Recortaremos con la navaja los esquejes necesarios, dejando el resto de la planta intacta.
- De igual forma, cuando recolectamos raíces, las cogemos salteadas, con el fin de que la planta sufra lo mínimo.
- No recolectes en exceso, tan sólo recoge lo que vayas a necesitar.
- Nos abstendremos de recolectar junto a las carreteras y en los campos en los que sepamos que se han tratado con pesticidas químicos.
- Las plantas deberán estar secas y limpias a la hora de recolectar.
- El secado de las plantas será a la sombra y en lugar ventilado.
- La duración de las propiedades en las plantas recolectadas es de un año aproximadamente.
- Las raíces se limpian con un cepillo fino y, en su caso, se lavará con agua.
- Las plantas troceadas se guardarán al abrigo de la luz, en bolsas de papel, tela o en recipientes de cristal oscuro.
- Las hierbas empaquetadas deberán ser etiquetadas, mencionando su nombre y fecha de recolección.
- Cuidado con las dosis, nunca deben sobrepasarse.

BORRAJA

Zer erabiltzen den:

- Hostoak.

Ezaugarriak:

● Landare honek gatz mineral asko ditu, batez ere nitrato potasikoa eta kaltzio eta silizio gatzak.

● Oso mesedegarria erreuman, zinturreko eta giltzurruneko infekzioetan.

● Homeopatian oso erabilia da depresioa eta flebitisa sendatzen laguntzeko.

● Sukaldaritzan oso estimatua da barazki hau. Hosto samurrenak, gordinak, entsaladan jaten dira.

BORRAJA

Partes utilizadas:

- Las hojas.

Propiedades:

● Esta planta contiene abundantes sales minerales, especialmente nitrato potásico, así como cálcicas y silícicas.

● Especialmente indicado contra las infecciones de garganta, el reuma y las infecciones renales.



● En homeopatía se encuentra aplicación para el tratamiento de depresiones y de la flebitis.

● En cocina, es muy apreciada como verdura. Las hojas tiernas, se emplean crudas en ensalda.



BASARANA

Zer erabiltzen den:

- Lore freskuak eta fruituak.

Ezaugarriak:

● Loreak haurrentzako libragarri onak dira, fruituekin zenbait pattar egiten dira, baita mermeladak eta konfiturak ee.

● Idorgarria da: ehunak uzurtzen ditu, isuriak murrizten, eta zauriak ixten laguntzen du.

ENDRINO

Partes utilizadas:

- Las flores frescas y frutos.

SANTIO BELARRA

Zer erabiltzen den:

- Adaxkak eta lore freskuak.

Ezaugarriak:

- Urduitasuna eta estuasuna baretzeko erabiltzen da.
- Ziatika eta antzeko minak arintzeko.
- Baliagarria erreduretan eta muskuluetako eta hezur-junturetako inflamazioetan.

HIPÉRICO

Partes utilizadas:

- Las ramas y flores frescas.

Propiedades:

- Se utiliza contra la ansiedad y tensión nerviosa.



- Dolores nerviosos como la ciática.
- Eficaz contra las quemaduras y las inflamaciones musculares o articulares.

BOSTORRIA

Zer erabiltzen den:

- Zainak eta loreak.

Ezaugarriak:

- Herriak kakeriaren kontra erabiltzen du.
- Inflamazioak sendatzen eta orbaina egiten laguntzen du.
- Bikaina kolpeetan eta azala erresumindua dagoenean.

CINCOENRAMA

Partes utilizadas:

- La raíz y las flores.

Propiedades:

- Popularmente se emplea como antidiarréico.



- También tiene acción antiinflamatoria y cicatrizante espeial para contusiones y escoceaduras.

PASMO-BELARRA

Zer erabiltzen den:

- Landare osoa, fruituak izan ezik, zertxobait, **pozointsuak** direlako.

Ezaugarriak:

- Ukendu gisa, infekzio gaiztoetan eta zauri gaizkoatuetan erabiltzen da.
- Infusio gisa hartuta, ona da zintzurreko eta ahoko infekzioak sendatzeko.
- Pasma-belarra jaten duten oiloek eztaari betean egiten dute kakaraka. Horretatik heldu zaio bere izen grekoa, irri egitea esan nahi baitu.
- Herpesa sendatzeko ere erabiltzen da.

MURAJES

Partes utilizadas:

- La planta entera, salvo los frutos que son **ligeramente venenosos**.



Propiedades:

- En cataplasma, se utiliza para infecciones y heridas en malas condiciones.
- En infusión es buena para infecciones de garganta e infecciones de boca en general.
- Se dice que las gallinas que la comen, cantan eufóricamente, de ahí el nombre griego, que significa reír.
- También se emplea en el tratamiento del herpes.



- Propiedades:**
- Las flores son un eficaz laxante para los niños.
 - Con los frutos, se preparan distintas variedades de licores, así como gustosas mermeladas y confituras.
 - Tiene propiedades astringentes: retrae los tejidos, modera las secreciones y facilita la cicatrización.