

SENDABELARRAK

AYER, HOY Y MAÑANA

Ya en la prehistoria el ser humano aprendió gracias a la práctica diaria, las plantas que le resultaban útiles; bien fuera para alimentarse, bien como remedio para curar heridas, o simplemente como tratamiento para aliviar dolencias. De igual forma, debió aprender a distinguir las comestibles de las venenosas.

Para llegar a este aprendizaje, probablemente el hombre primitivo se sirvió de las pautas de los animales con los que convivía, observando el uso así como las consecuencias que de ello se derivaban. Sin duda alguna, debió ser un aprendizaje lento y costoso, cuyas conclusiones se fueron pasando de generación en generación.

Existen datos que confirman que desde civilizaciones muy antiguas, ya tenían conocimiento del uso y empleo de las plantas con fines medicinales. Así se sabe, por ejemplo, que la civilización china (2000 años a. c.) ya conocía y empleaba las propiedades curativas de las plantas.

También los egipcios eran buenos conocedores del tema. Es por eso que, hacia los 3000 años a. c., hacían uso de las plantas, no sólo como alimento y tratamiento de enfermedades, sino también para preparar ungüentos de belleza y los compuestos necesarios para el proceso de momificación.

Este rápido recorrido por la historia, pone de manifiesto que las plantas han sido una referencia primordial, ... y aún lo siguen siendo,

Cabe destacar que entre los años 1970-80 una corriente, iniciada fundamentalmente por la OMS (Organización Mundial

de la Salud), aconseja dedicar una mayor atención a las terapias de la medicina tradicional, creando incluso un servicio especializado para ello en la Secretaría de la OMS, en su sede de Ginebra.

En 1991, la 44ª Asamblea Mundial de la Salud adoptó la resolución 44.34, en la que insta a los estados miembros de la Organización a promover el empleo de "remedios tradicionales inocuos, eficaces y científicamente válidos".

Como referencia, podemos comentar que en los Estados Unidos, aproximadamente el 25% de los medicamentos actualmente en uso, tienen su origen en plantas medicinales. En Europa este porcentaje aun es mayor, siendo Alemania el país que encabeza el ranking, seguido de Francia e Italia, lugares donde la medicina oficial hace amplio uso de las plantas medicinales y de sus derivados.

Por lo tanto y como resumen, no habría que pensar que las plantas medicinales son únicamente un "remedio casero", sino que deberían tener la consideración de medicamento, motivo por el cual es necesario conocer los procesos y manipulaciones a que se deben someter antes de ser empleadas como tal.

Así pues, podríamos decir que el futuro de las plantas medicinales es esperanzador, dado que los productos naturales pueden ser valiosos aliados de los sintéticos, no debiendo plantearse conflicto entre ambos, sino que son complementarios entre sí.

Mi agradecimiento más sincero a quienes me han ayudado a conocer este bonito e interesante mundo:
Nieves, Juan Mari, Fernando y Ion.

ZOLDA-BELARRA

Zer erabiltzen den:

● Zainak, hostoak, zuztarra eta loreak.

Ezaugarriak:

● Zainak, zuztarra eta hostoak **toxikoak** ditu. Horregatik **ez dugu** behin ere **janen**. Bai ordea, ukendu bezala erabili.

● Hostoak eta loreak kremak eta olioak prestatzeko erabiltzeko dira: onak dira bihurrituak, zain-tiratuak eta hezurreko lesioak sendatzen laguntzeko.

● Zainek ere hostoek bezelako ezaugarriak dituzte. Udaberrian edo udazkenean biltzen dira, landareak alantoina gehiago duen garaietan.

● Ez da erabili behar zauri zikinetan, zauria laster itxi eta barrenean zikinkeria edo zornea geldi daiteelako.

CONSUELDA MAYOR

Partes utilizadas:

● Las partes aéreas y la raíz

Propiedades:

● La raíz, el tallo y las hojas de esta planta son **tóxicos**, por ello **no lo** usaremos para **ingerir**, sino para uso externo, tales como pomadas.

● Las hojas y apéndices se emplean fundamentalmente en cremas y aceites, para las



torceduras, esguinces y lesiones de huesos en general.

● La raíz tiene propiedades similares a las hojas, se recoge en primavera u otoño, cuando los niveles de alantoina son más altos.

● No debe utilizarse en heridas sucias, ya que la rápida cicatrización puede atrapar suciedad o pus.

BABA

Zer erabiltzen den:

● Lekak.

Ezaugarriak:

● Babaren irinak bitamina asko ditu, eta horregatik oso elikagai ona da.

● Loreak mina arintzeko erabiltzen dira, baita kolikoetan eta prostatak eritasunetan ere.

● Baba fresko gehiegi jateak **faubismoa** deitzen den eritasuna sor dezake (sukarra eta dardarra).

● Antzina, hautatzen zen erregea izendatzeko erabiltzen zen. Horregatik, gaur egun ere, horren sinboloa da.

HABA

Partes utilizadas:

● Las vainas.

Propiedades:

● La harina de esta especie tiene gran cantidad de vitaminas, por lo que constituye un alimento muy nutritivo.

● Las flores son empleadas como calmante de dolores, cólicos y próstata.

● El uso desmedido de las habas frescas, puede ocasionar la enfermedad



conocida como **faubismo**, que produce fiebres y temblores.

● En la antigüedad servía para designar a los reyes elegidos, por lo que aún hoy en día continúa siendo un símbolo real.

ILEX AQUIFOLIUM

GOROSTIA

Zer erabiltzen den:

- Hostoak.

Ezaugarriak:

● Dosi txikitik fruituak libragarriak dira, baina **hobe da ez jatea** oso maiz goitigalea ematen duelako (okagarria).
● Fruituak **oso toxikoak** dira, goitigaleak, goitikoak eta beheitikoak eragiten ditu. Dosi handia hartuz gero, **hilgarria** ere izan daiteke.

● Zainak, antzina, diuretiko bezala erabili ziren, baina hobe da horretarako beste landare batzuek baliatzea, gorostiak desagertzeko arriskua baitu.



es preferible **abstenerse** de su uso por la facilidad con que se presentan fenómenos heméticos.

● Los frutos son **muy tóxicos**, provocan fuertes náuseas, vómitos y diarreas, pudiendo en grandes dosis llegar a ser incluso **mortales**.

● La raíz se usó antiguamente como diurético, pero es preferible recurrir a otras especies más eficaces a fin de no poner en peligro la conservación de la especie.

ACEBO

Partes utilizadas:

- Las hojas.

Propiedades:

● En pequeñas dosis los frutos tienen propiedades purgantes, pero

ASFODELOA

Zer erabiltzen den:

- Erraboilak.

Ezaugarriak:

● Antzina erraboilak jan egiten ziren, baina alfodelina asko dutenez, **hobe ez jatea**.

● Erraboilak bildu eta fermentatzen jarriz gero, alkohola atera daiteke.

● Asfodeloa, gaur egun, kosmetiko gisa erabiltzen da.

ASFÓDELO

Partes utilizadas:

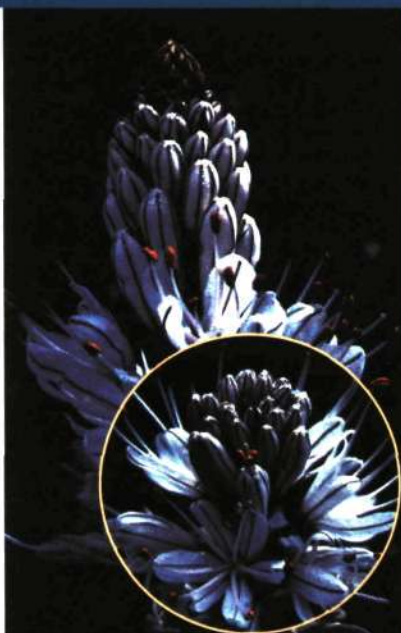
- Los tubérculos.

Propiedades:

● Los tubérculos se consumieron antaño, pero dado el porcentaje de asfodelina, **se desaconseja** su toma y uso.

● A partir de los tubérculos y previa fermentación, se puede obtener alcohol.

● El uso del asfódelo, es casi siempre externo, en cosméticos.



ASPHODELUS RAMOSUS

ASUNA

Zer erabiltzen den:

- Landare osoa, zain eta guzti.

Ezaugarriak:

● Azido urikoa kentzen du eta, horregatik, hezueriaren eta artritaren oinazea baretzen du.

● Odola garbitzen du, eta tentsioa eta kolesterola jaisten laguntzen du.

● Azaleko eta gibebeko eritasunetan erabiltzen da.

● Ilearen koipea kentzen du, baita buruko zahia ere; ondorioz, ona da ilea ez erortzeko.

ORTIGA MENOR

Partes utilizadas:

- Todo, incluida la raíz.

Propiedades:

● Elimina el ácido úrico del sistema, por lo que alivian la gota y la artritis.

● Depura la sangre, baja el colesterol y la tensión.

● Se utiliza para combatir enfermedades de la piel y el hígado.



● Regula la caída del cabello y elimina la grasa y la caspa.

URTICA URENS



CALENDULA OFFICINALIS

ILEN KULTIBATUA

Zer erabiltzen den:

- Loreak.

Ezaugarriak:

● Larruazalaren inflamazioetan eta beste problema askotan erabiltzen da.

● Ekzemetan, kolpeen ondoko haundituetan, haur txikien azaleko irritazioetan eta erreduretan erabiltzen da.

CALENDULA

Partes utilizadas:

- Las flores

Propiedades:

● Se aplican externamente para una gran cantidad de problemas e inflamaciones de la piel.

● Se utiliza para combatir el eccema, contusiones, irritaciones cutáneas del bebé y pequeñas quemaduras.

Bibliografía

- Ody, P. "Las Plantas Medicinales". Circulo de Lectores, 1993
- Chiej, R. "Guía de las Plantas Medicinales". Grijalbo, 1983
- Crespo de Garbisu, E. "Plantas Medicinales del País Vasco". Caja de Ahorros Vizcaina, 1979
- Toman, J. y Jiri F. "Guía de Campo". Susaeta, 1993