

ETNOBOTANIKA ETA SENDABELARRAK EUSKAL HERRIAN. JAKITURIA TRADIZIONALETIK PENTSAMENDU ZIENTIFIKORA SENDABELARRA

Hauek dira UEUko ikastaroan ikusitakoaren laburpena edo eskema. Apunteak ikusitako landareen arabera antolatuta daude: lehenengo landarearen euskerazko izena (batuerazko izena edo bertako izena ager daiteke) eta parentesi artean *letra etzanean* latinezko izena. Parentesitik kanpo *letra etzanean* agertzen diren izenak bertako gaztelarazko izenak dira. Landareen erabilera ezberdinak espezie bakoitzaren azpialtal bezala agertzen dira.

ETXAURIKO IRTERA

-Lupuloa (*Humulus lupulus*)

- Erreka bazterretan hazten den landare igokari honen fruitua zerbeza aromatizatzeko asko erabiltzen da.
- Horrez gain, udaberrian ematen dituen kimuak esparragoaren antzerakoak dira eta basoko esparrago bezala jaten dira.

-Lizarra (*Fraxinus angustifolia*)

- Mediterraneo aldeko lizarra da. Gurean gehien erabiltzen dena *Fraxinus excelsior* da, atlantiar eremuan hazten dena.

-Intsusa, *sabuco*, saukua (*Sambucus nigra*):

- Enborraren bigarren azalarekin ukendua egiten da. Ukenduari ere loreak edo orriak bota ahal zaizkio. Ukendua batez ere erredurentzako, baina azaleko arazo asko osatzeko balio du: zauri infektatuak, umeen dermatitisak...
- Loreak San Juan goizean batuta leku askotan katarroak osatzeko balio dute. Lorearen lurrinak hartu behar da. Zenbait lekutan lorea errea eta kea arnasten dute.
- Lorak tempuran frijituta jan daitezke. Batzuek lorekin intxusa txanpana egiten dute

-Yebo (*Sambucus ebulus*)

- Aurrekoarekin erratu daitekeen landarea da. Ezberdintasun argiena honakoa da: *Sambucus ebulus* belarkara da, hau da, ez du egurrik ematen, urtero urtero landare berria sortzen da.

-Ahiena, *aján* (*Clematis vitalba*):

- Umeek kirten sikua erretzen zuten tabakoaren ordezkotako bezala
- Zuhaitzetatik gora doazen ahien luzeak ematen ditu, horregaitik soka bezala erabiltzen zuten.

-Amabirginaren atzamarrak, (*Lonicera* sp.):

- Umeek lorak jaten zituzten

-Mantzanilla izenarekin espezie ezberdinak ezagutzen dira, batez ere Nafarroa eta Arabako inguru erdaldunetan. Preziatuena *Chamaemelum nobile* da, Euskal Herri osoan ezaguna dena.

- Ia edozein arazo digestiborako hartu izan da loreen infusioan: tripako minak, beherantzakoa, sikua, indigestioak...
- Begiko minak osatze ere hartu izanda, loreen infusioarekin begiak garbituta. Begietarako kalte egin omen duelakoan, gutxi erabili behar da.

- Abustu erdialdetik aurrera batu behar da mantzanilla, mendiko larretan, ahalik eta gorago hazten direnak, indar gehiago omen dute.
 - Beste mantzanila batzuk, normalean jendearentzat kalitate gutxiago izan ohi dutenak, baina aurrekoaren erabilera antzerakoa dutenak: *Anthemis arvensis*, *Santorina chamaecyparis*, *Helichrysum stoechas*, *Chamomilla recutita*
- Anis belarra, mihilua (*Foeniculum vulgare*).
- Uda amaieran heltzen diren haziak batu eta tripetako arazoak osatzeko infusioan hartzen dira: aupatsak botatzeko, indigestioetarako... Umeei ematen zitzaien, mantzanilla gogorregia zelako.
 - Batzuek, orri gazteak, barazki eta kondimentu bezala botatzen diote bazkariari
- Intxaurrondoa (*Juglans regia*)
- Fruituaren azal berdeak, orriek edo zuhaitzaren azalak tanino asko dituzte, eta erredurak edo zauriak osatzeko erabili izan dituzte. Ohikoena zuhaitzaren atala egosi eta ur horrekin azala garbitzea da.
 - Fruitua jatea, burmuinaren itxura daukalako, signaturaren printzipioari jarraiki, memoria hobetzeko edo burua ez galtzeko ona zela esaten zuten.
 - San Juan egunean batutako fruitu berdea anisetan sartuta, askok likore digestiboa egin izan dute.
- Atxikoria (*Cychorium intybus*)
- Sustraia erreta kafearen ordeztako bezala hartzen zen. Oraindik ere ohikoa da
 - Orriak, landareak loratu gabe dagoenean, barazki bezala jan daitezke ensalada. Propietate depuratiboak omen ditu.
- Amapola, piperrirringoa (*Papaver rhoeas*)
- Opioaren (*Papaver somniferum*) genero berdinekoa da. Ez dauzka opioak dituen propietate indartsuak baina helburu antzerakoarekin erabili izanda; lasaigarri bezala. Landarearen orri lehorrak infusioan har daitezke. Lehenago, umeei almoda barruan amapola petaloak eta beste lora batzuk (labanda, erromeroa) jartzen zizkieten errazago lor har zezaten.
- Mamukioa, zingina, malba-belarra (*Malva sylvestris*)
- Orriak eta loreak egosi eta ura edan daiteke arnas bideetako arazoak osatzeko.
 - Landarea egosi eta urarekin “baños de asiento” egiten ziren emakumearen ugal aparatuko infekzioak osatzeko. Erditu ondoren ere garbitzeko erabiltzen zuten mamukio ura.
 - Mamukio ura idorrerarentzat hartzea ona omen zen. Batzuek labatiba egiteko ura egostean mamukioak ere botatzen zituzten
 - Fruituak berde daudenean jan daitezke.
- Erramua (*Laurus nobilis*)
- Orriak egosi eta lurruna arnastu katarroak, sinusitisa edota arnas bideetako arazoa osatzeko.
 - Baserrietan orri batzuk beti gordeta edukitzen zituzten, tximistentzako babesgarri bezala indar handia zuela uste zutelako. Ekaitza zetorrenean beheko sura orri batzuk bota eta erre egiten ziren, hodeia baretzeko

- Ambientadore edo inzienso bezala ere erabiltzen zen, orri batzuk erre eta etxetik pasatuta.
- Espiego (Lavandula latifolia)*
- Landare honen erabilera, berez irteten den eremuetan da garrantzitsua, hau da, Nafarroa eta Arabako hegoaldean. Erabilera nagusia azalerako zauri eta infekzioak osatzeko da, labanda urarekin azala garbituz edo ukendua eginez.
 - Bere usain gozoa dela eta ambientadore bezala asko erabiltzen zen eta etxean egindako koloniak osatzen zituzten labandaren loreekin.
- Kalendula (Calendula officinalis vs. Calendula arvensis)*
- Gehien erabiltzen dena landatutakoa da (*C. officinalis*), lora laranja dituen, baina kalendula basatia (*C. Arvensis*, lora horiagokina) ere erabil daiteke. Erabilera zabalduena lorekin egindako ukendu edo olioak dira. Azaleko arazo gehienak osatzeko balio du, batez ere, erredurak.
- Ezkia (Tilia cordata)*
- Parkeetan ugari hazten den zuhaitz honen loreak batu eta infusioan lasaigarri bezala har daiteke.
- Mahatsondoa (Vitis vinifera)*
- Kasu honetan, landarea baino, landaretik eratorritako produktua erabiltzen da; fruituekin egiten den ardoa, hain zuzen ere. Lehenago asko erabiltzen zuten ardoa, adibidez, azaletako infekzio eta zaldarrak osatzeko egiten zituzten enplastuetan osagaietako bat ardoa zen.
 - Katarroetarako ere, ardo bera erabiltzen zuten, eta jarabe ezberdinak egiterako orduan, ardoa erabil zezaketen, adibidez, ardoa, sagarra eta tipula egosita egiten zen jarabea.
 - Kolpeetarako ardoa ozpinarekin nahastu, trapu bat buzti eta kolpea hartutako lekuan jartzen zen, ubeldurik ez agertzeko.
- Bosotorria (Potentilla reptans)*
- Almorranetarako erabiltzen zen belar nagusietako bat. Almorranetarako asko gertatzen zen bezala, erremedioa "magikoa" edo sinbolikoa zen. Hau da, almorranari zuzenean eragin barik, erritual jakin batek irudikatzen duen prozesuan oinarritzen zen erremedioa. Kasu honetan, belarra praktetako atzeko poltsikoan, almorranatik gertu, eramanda nahikoa zen almorrana osatzeko. Belarra lehortu ahala almorrana ere lehortuz zihuan, eta belar lehortuak berriztuz joan behar zen almorrana guztiz lehortu arte.
- Pikua (Ficus carica)*
- Piku berdeak apurtzean ematen duten esnea narritagarria da eta asko erabili izan da garatxoak osatzeko
 - Piku pasekin ere, katarroentzako jarabeak egin izan dira, ardotan luzaroan egosiz.
- Zazia (Rubus sp.)*
- Udan ematen dituen fruituak, masustak, asko jan izan dira eta gaur egun ere, askok jaten dituzte. Horretaz aparte, udaberrian botatzen dituen kimu gazteak zuritu eta jangarriak dira.
 - Herri-medikuntzari dagokionez, zazien orriekin infusioa egin eta anjinak osatzeko gargarak egin daitezke.
 - Orrien infusioa ere beherantzakoa gelditzeko edatea ona da.

- Bestalde, neguan zazi aihena hartu, erditik ebaki eta kordelak egin daitezke.
- *Capsella bursa-pastori*
- Batzuek bihotzerako, infusioa hartzen zuten. Izan ere, landare honek ematen duen fruituak bihotzaren forma dauka. Hori Signaturaren Printzipioa bezala ezagutzen da, eta erlazio magiko edo sinboliko baten oinarrituta dago: landare batek daukan forma gure gorputzeko atalen baten formaren antzerakoa bada, atal horretako arazoak osatzeko balio izango du. Ugariak dira herri-medikuntzan hau bezalako adibideak
- Berbena (*Verbena officinalis*)
- Arrautza zuringoarekin egindako berbena enplastua oso erremedio zabaldua da, batez ere, Euskal Herriko eremu euskaldunean. Sinusitisa osatzeko balio du, baina baita ere azaleko infekzioak garbitzeko.
 - Berbena orriak ukenduak egiteko erabili izan da. Ukenduen erabilera, batez ere, azaleko arazoetan egon da zentratuta; erredurak, infekzioak...
 - Gibelerako ere ona omen da berbena infusioa hartzea.
- Belarmina, centauro (*Centaureum erythraea*)
- Asko erabiltzen dute belar honen infusioa katarroak osatzeko eta odola mehatzeko.
- Oregano (*Origanum vulgare*)
- Janariari zapora gozoa emateaz gain, batzuek digestioa errazteko balio duela diote.
 - Arnas aparatuko arazoetarako infusioan hartzea ona omen da.
- Agrimonia (*Agrimonia eupatoria*)
- Landarearen infusioarekin gargarak egitea ona da eztarriko minak edota hortzoietako minak osatzeko.
- Olibondoa
- Batez ere, odolotako arazoak osatzeko hartzen da orrien dekokzioa. Zehazki, odola mehatzeko edo tentsioa jaisteko balio du.
 - Garatxoak kentzeko ere erritual oso zabaldua dago, olibondoa ugari den inguruetan batik bat. Orriekin erritual magiko bat egiten da: orri bakoitzarekin garatxoak ukitu eta orriak gorde egiten dira, gaixoak ez dakien lekuan. Orriak lehortu ahala, garatxoak ere lehortu eta desagertuko dira
- Cornejo (*Cornus sanguinea*)
- Zuhaixa haztean egurrak hartzen duen forma dela eta, tiragomak egiteko erabiltzen zuten lehen umeek.
- Astolarrosa, azcarayo, arcaya (Rosa sp.)
- Zuhaixa honek udaberrian ematen dituen kimuei gaztelaraz *carneros* esaten diete eta zuritu ondoren jateko oso gozoak omen ziren.
 - Kolore gorriko fruitua *tapaculos* bezala ezagutzen da eta uretan egosi ondoren ona da ur hori edatea beherantzakoa gelditzeko.
- Gereziondoa, kerixe (*Prunus avium*)
- Fruitua jateaz gain, fruituaren kirtena infusioan hartu izan da lixeri aparatutarako, diuretiko bezala.
- Hiperikoa, Sanjuan-belarra (*Hypericum perforatum*)

- Landarea loratuta dagoenean batu eta olioan 40 egunez “al sol y al sereno” egon ondoren, hiperiko olioaren egiten da. Olio hori azaleko arazo asko osatzeko balio du, baina batez ere, erredurak.
 - Gaur egun, fitoterapiaren asko zabaldu da antidepresibo bezala infusioan hartzeko gomendia. Hartu ezkerreko fotosensibilea den jendea kontuz ibili behar da eguzkia hartzerako orduan.
- Elorri beltza (*Prunus spinosa*)
- Landare honek okaran txiki bat ematen du eta anisetan beratzen jarri ondoren patxarara egiteko erabili izan da. Lehenago, patxarara helburu medizinalarekin egiten zen: urte osorako botila bat egin eta bazka ondoren digestioa hobeto egiteko txupito bat hartzen zen.
- Esnebelarra (*Euphorbia* sp.)
- *Euphorbia* generoko landareek kirten barruan esne edo latex moduko bat izaten dute. Pikuarekin gertatzen den bezala, esne hori narritagarria da eta garatxoetan aplikatzen da hauek erretzeko.
- Perrexila (*Petroselinum crispum*)
- Lehenago abortibo bezala gehien ezagutzen zen landareetako bat zen perrexila. Zehaztapen askorik aipatzen ez bazen ere, batzuek baginatik sartu behar zela zioten, umea galarazteko.
- Ario-bedarra (*Helleborus viridis*)
- Oso belar toxikoa da eta kontu handiz hartu beharrekoa. Bizkaia eta Gipuzkoa mendebaldeko baina ez dago zabaldua landare honekin egindako erremedioa. Tripetako bizigo edo zizareak kentzeko hartzen zuten eta batik bat umeei ematen zitzaientzen, lehenago oso ohikoa baitzen umeei. Orriak ondo jo eta ateratzen zen zukua urarekin nahastuta gau batez beratzen uzten zen. Hurrengo goizean baraurik koiarakada bat hartu behar zen. Batzuek infusioan hartzen zuten.
- Patana (*Mentha spicata*)
- Lehenago esnea egosten zenean patan orri batzuk botatzen zituzten esneak zapora ona har zezan. Zenbaitek tripetako zizareak hiltzeko zela esaten zuten, baina gehienek ustez, zaporea emateko zela diote, gaur egun tea hartzen den bezala.
- Astopatana (*Mentha suaveolens*)
- Patana baino latsagoa den astopatanak usain gogorragoa dauka eta etxea garbitu orduan arkakusoak usatzeko berauekin egindako erratzak erabiltzen ziren.
 - Orriak hartu eta azalean igurtzita intsektuen ziztaden mina baretzen du, baita asunak erretzen gaituenean ere.
- Karraskilla (*Rhamnus alaternus*)
- Ondo lehortutako adarretatik zezpalak atera eta uretan egosi ondoren odola mehetzeko edo tentsioa jaisteko asko hartzen zen lehen karraskilla ura
 - Batzuek katarroarako ere hartzen zuten karraskilla.
- Esparragera (*Asparagus acutifolius*)
- Landare honek ez dauka erabilera medizinal berezirik. Hala ere, oso preziatua da, udaberrian ematen dituen kimuak, esparragoak, jateko gozo-gozoak baitira.
- Te de roca (*Jasonia glutinosa*)

- Araba eta Nafarroa erdialdetik beherako karearrizko mendi inguruetan hazten da belar hau. Abuztutik aurrera landarea batu, sikatu eta sabeleko ia edozein arazo osatzeko infusioan hartzen da.
- Ipurua, *giniebro* (*Juniperus communis* eta *J. oxycedrus*)
- Inguru hezeagoetan *communis* espezie da ohikoagoa eta lehorragoetan, berriz, *oxycedrus*. Ipuruaren fruituarekin ginebra egiten da, baina herri-medikuntzan ezaguna da fruituekin garatxoak osatzeko ohitura dagoelako. Olibondoaren orriekin egiten den erritual antzekoa egiten da kasu honetan ere.
- Suge-belarra (*Arum italicum*)
- Orriak olio edo koipetan berotu ondoren azal gainean jartzen ziren zaldarrak heldu eta osatzeko.
- Belarri-belarra (*Sempervivum tectorum*)
- *Crassulaceae* familiako landare honen orriak belarrietako min eta infekzioak osatzeko erabiltzen zen. Zehazki, orri mamitsuak ditu eta horiek txikitzean likido bat botatzen dute, zuzenean belarrian aplikatzen zena.
- Ebaki-belarra (*Umbilucus rupestris*)
- Aurrekoa bezala, *Crassulaceae* familiakoa da eta horregatik ditu orri lodi eta mamitsuak. Kasu honetan, orria txapa gainean berotu, gainetik daukan azal mehea zuritu eta zaurietan jartzen zen zornea osatzeko eta zauriak arin sendatzeko.
- Ezpela (*Buxus sempervirens*)
- Erratzak egiteko asko erabiltzen zituzten landare honen adarrak. Egur oso sendoa dauka eta horregatik oso famatuak dira ezpelarekin egindako egurrezko koilarak
- Artoa (*Zea mays*)
- Arto-irina enplastuak egiteko erabiltzen zituzten. Batzuetan irina bera bakarrik berotu eta media baten sartuta bularrean edo eztarrian jartzen zuten katarroari bero sikua emateko.
 - Bestalde artolandarak ematen dituen bizarrak gorde eta diuretiko hartzen ziren iraz- aparatuko gaixotasunak osatzeko.
- Garia (*Triticum aestivum*)
- Arto-irina bezala, gariaren zahia berotu eta katarroetarako bularrean jartzen zen.
- Goroldioa
- Zaurietan odol jariora geldiarazteko erabili izan da goroldioa.
- Sardinbelarra (*Asplenium trichomanes*)
- Erditzerakoan emakumeari ematen zitzaizkion landare honen orrien infusioa karena botatzeko eta umetokia ondo garbitzeko.
 - Hileroko minak baretzeko ere ona omen da orrien infusioa edatea.
- Ezkaia, *tomillo* (*Thymus vulgaris*)
- Ezkaiaren erabilera zabalduena arnas-bideetako arazoak osatzeko izan da; katarroak, eztarriko minak, mukiak... Landarearen infusioa edatea gomendatzen da, baina gargarak ere egin daitezke.
 - Digestio aparaturoko ere asko erabiltzen da. Indigestioarako, haizeentzako edota tripako menentzako infusioa edatea gomendagarria da. Askok, batez ere, Nafarroa erdi-hegoalderantza kondimentu bezala erabiltzen dute, zapore ona emateaz gain, digestioa errazten duelako.

BAZTANEKO IRTEERA

-Iodo-belarra (*Chelidonium majus*)

- Ortuko betadinea esaten diote askok landare honi. Izan ere, bere barruan esne hori bat dauka, zauriak osatzeko oso eraginkorra dena. Landare zati bat ebaki eta botatzen duen likidoa zaurian zuzenean jarri behar da.
- Azaleko arazoak osatzeko ukenduetara ere, osagai bezala erabili ohi da iodo-belarra.
- Batzuek garatxoak osatzeko erabiltzen dute latex horia.
- Opioaren familiakoa denez, barrutik hartzeko fuertea da. Hala ere, zenbaitek, landarea ondo lehortuta, infusioan sabeleko ultzerak osatzeko hartzen dute. Modu berean pulmonari eta bronkitisak sendatzeko infusioan har daiteke.

-Horma belarra, gibel-belarra (*Parietaria judaica*)

- Izenak dioen bezala, gibeletako arazoak (hepatitisak, inflamazioak) osatzeko balio du. Landarea hartu eta infusioan hartu behar da.
- Horretaz aparte, zauri infektatu edo zolduak garbitzeko egiten ziren enplastuetan landare hau osagai bezala erabiltzen zen. Aroda eta irinarekin batera berotu eta belar ezberdinak botaz egiten ziren enplastuok.

-Asuna, osiña (*Urtica dioica*)

- Euskal Herrian gehien ezagutzen den senda-belarretako bat da asuna. Leku askotan plegaziño edo friegak egiten zituzten baten batek kalentura edo gripea zeukanean. Ohera joan orduan lepotik asun freskoekin friegak egiten ziren.
- Plegaziñoak ere gerriko min edo erreumako minentzat gomendatzen ziren.
- Infusioan ere har daiteke asuna ura. Bai katarroak osatzeko zein odola mehetzeko ona zen infusio hura. Kontuz ibili behar zen gehiegi ez hartzeko, odola gehiegi mehetu eta zorabioak eragin baitzezakeen.
- Udaberrian ematen dituen kimuan tortilla edo sopen jateko onak dira.

-Diente de leon (*Taraxacum officinale*)

- Gaur egun fitoterapiaren depuratibo bezala oso ezaguna den arren, lehenago ez zuten askorik erabiltzen. Baten batek entsaladan jaten zituen orriak.

-Bardana (*Arctium minus*)

- Azaleko arazoetarako ezaguna zen Nafarroa aldean. Orriak zein sustraiak erabili daitezke. Orrien infusioaren ura edo orria bera azal gainean jarri daiteke, zauri zolduak edo zaldarrak osatzeko. Sustraiaren urarekin ere edan edo azala garbitu daiteke herpeak osatzeko edo azala garbitzeko.

-Linoa (*Linum usitatissimum*)

- Antzina baserri askotan ereiten zen linoa berarekin arropak eta ehunak egiteko.
- Horretaz aparte, hazia infusioan hartu daiteke idorreria osatzeko.
- Lehenago farmazietan linaza, linoaren hazia, erosten zen farmazietan. Zartaginean berotu eta katarroak osatzeko bularren jartzen zen enplastu modura.

-Mihura, ustura (*Viscum album*)

- Zuhaitz ezberdinen adarretan hazten den landare parasito hau, erabilera ezberdinak izan ditu. Infusioan tentsioa jaisteko edo erditzerakoan karenta botatzeko. Azken hau batez ere, animaliei ematen zitzaien

-Elorri zuria (*Crataegus monogyna*)

- Ereinotza bezala, elorri zuria indar babesle handiko zuhaitza zen. Maiatzak 3ko Santa Kruz egunean baratz eta soroetan elorri zuriarekin egindako gurutzeak jartzen ziren, udako ekaitzek uzta suntsitu ez zezaten. Elorri zuriaren azpian tximistarik erortzen ez zela ere uste zen.
- Udaberrian ematen dituen lora zuriak batu eta odoleko arazoak osatzeko, batez ere, bihotzeko arazoak

-Gaztainondoa (*Castanea sativa*)

- Gaztainak elikagai oso garrantzitsua izan da baserrietan, neguan zehar asko jaten baitziren. Hori dela eta, baso handiak egoten ziren gaztaiondoekin landatuta.
- Otzaragintzan ere asko erabilitako egurra zen eta otzaragileak zazpi urterik behin ebaki behar zituzten gaztainondoak bertatik zimintzak atera ahal izateko.
- Zuhaitzaren azalean tanino ugari ditu eta horregatik uretan egosi eta ospelak kentzeko bertan sartu behar ziren eskuak.

-Erratza (*Ruscus aculeatus*)

- Bere izenak adierazten duen bezala erratzak egiteko erabili izan den landareetako bat da.

-Zaingorria (*Geranium robertianum*)

- Azaleko infekzio eta erreduarak ona omen da eta askok, olio eta argizariarekin egindako ukenduetan osagai bezala gehitzen due.

-Pasmobelarra (*Anagallis arvensis* vs *A. foemina*)

- Infekzioak osatzeko landare estimatuenetako bat da pasmobelarra. Izan ere, pasmo hitzak "gangrena" edo "pus" esan nahi du euskeraz. Hiru modu ezberdinetan erabil daiteke: ukenduetara gehituta; infusioa egin eta enplastua azalean jarrita; edo infusioa egin eta ura edanda. Azken honetan, kontuz ibili behar da hartzen den kantitatearekin eta egun gutxitan baino ezin da hartu, posoitsua izan daitekeelako.

-Menta poleo (*Mentha pulegium*)

- Patanaren genero berdinekoa da belar hau. Oso usain fuertea dauka eta infusioan sabeleko minak eta arazoak orokorrean osatzeko har daiteke.

-Gordolobo (*Verbascum thapsus*)

- *Verbascum* generoko landare ezberdinak ezagutzen dira *gordolobo izenarekin*. Katarroak osatzeko orri lehorren infusioa hartu izan da.
- Bestalde, belarriko minentzako, orriak oliotan 40 egunez utzi ondoren, olio belarrian aplikatzen da.

-Sahats beltza, saretsa (*Salix atrocinerea*)

- *Salix* generoko zuhaitzak dira gazteleraz *sauce* izenarekin ezagutzen direnak. Sahats espezie batetik dator aspirinaren osagai nagusia (azido **saliziliko**a). Izan ere, historian zehar herri askok erabili izan dute mina kentzeko *Salix alba* zuhaitzaren azala.
- Sahats beltzari dagokionez, gurean ez dauka erabilera medizinal garrantzitsurik, baina bere azala kordela egiteko asko erabili izan da.

-Irustarbia (*Tamus communis*)

- *Asparagus acutifolius* espeziearekin gertatzen den bezala, irustarbiak udaberrian esparragoak ematen ditu eta egosi ondoren jangarriak dira.
 - Landareak lur azpian patata moduko tuperkulo batzuk ditu eta erditik ebakita azalean igurtzita legena osatzen dute.
- Hypericum androsacenum*
- Zauriak osatzeko tirita moduan jarri daiteke landare honen orria. Oliotan epelduta edo basoan bagaude, mingainarekin bustita aplikatu daiteke
- Belar-garratza (*Rumex acetosella*)
- Landare hau eta handiagoa da *Rumex acetosa*, "gominola" moduan asko jan izan da. Landa eta bide bazterretan ugari hazten da eta lehenago, bate ere umeez, asko jaten zuten zapora garratzagatik.
- Sanbelarra, plantaina (*Plantago lanceolata*)
- Bizkaialdean oso ezaguna den zantiritu erritual landare honen orriekin egiten zen. Bihurdura edo zaintiratuak konpontzeko balio duen erritual konplexua da, magia eta enpirikotasuna nahasten dituena. Erritual kurandera batek egiten zuen. Laburbilduta, olio epelarekin mindutako lekuan masajea eman ondoren, galtzerdi batekin errezo batzuk egin ziren. Amaitzeko, orriak berotu, bihurturan jarri eta bendatu egiten zen. Hiru egunetan errepikatu ondoren, zaintiratua osatuta zegoen.
 - Zaurien gainean ere zanelar orriak jarri izan dira. Edota katarroak osatzeko infusioa hartu eta xarabe ezberdinak egin.
- Gorostia (*Ilex aquifolium*)
- Zuhaitzaren azala 40 egunez uretan beratzen utzi ostean, liga edo misklea ateratzen zen, txoriak harrapatzeko kola.
- Sihia (*Juncus* sp.)
- Olibondoa eta ipurua bezala, sihiaren orriak garatxoak kentzeko erabiltzen ziren. Kasu honetan ere, erritual magiko berdina erabiltzen zen.
- Berroak (*Rorippa aquatica* eta *Veronica beccabunga*)
- Berro bezala ezagutzen den landarea, normalean, *Rorippa aquatica* izan ohi da, baina askotan gertatzen den bezala izen arruntak espezie botaniko ezberdinak hartzen ditu bere gain. Batez ere, entsaladan jateko hartzen zuten, baina batzuen ustez odola garbitzeko lagungarria ere bazen.
- Iñarra (*Erica vagans*, *E. cinerea*, *E. ciliaris*, *Calluna vulgaris*)
- Iñarra izenarekin ezagutzen diren espezie asko daude gurean. Kasu honetan *Ericaceae* familiakoak dira, baina zenbait lekutan *Fabaceae* familiako *Cytisus* generoa iñarra edo erratza izenarekin ezagutzen dira. Erratzak egiteko erabiltzen ziren.
 - Batzuek, *Erica* generoko espezieen lorak diuretiko bezala hartzen zituzten.
- Lizarra (*Fraxinus excelsior*)
- Lizarra ugari hazten gure inguruan, batez ere, inguru hezeetan. San Juan eguneko goizean, leku askotan lizar adarrekin batera lora batzuk batu eta sanjuan txorta egiten zuten. Baserriko atean eskegitzen zen txorta hori etxea babesteko asmoarekin.
 - Horrez gain, lizar orriak asko erabiltzen ziren ganaduari jaten emateko; uda amaiera aldera adarrak ebaki eta gordeta izaten zituzten negurako.
- Kamamila, mantzanila (*Chamaemelum nobile*)

- Gure mendietako larretan uda aldera hazten den lora preziatua da mantzanila. Abuztutik irailera bitartean batu, lehortzen utzi eta urte osorako gordetzen ziren lore buruak. Digestio-aparaturako ia edozein gaitzentzako hartzen zen mantzanila infusioa eta gaur egun ere, farmazia edo supermerkatuan topa genitzake mantzanila sobreak.
 - Begietako minak eta konjuntibitisak sendatzeko ere mantzanila urarekin begiak garbitzea gomendatzen zen. Neurritz hartu behar zen, begiei kalte egiteko baitzezakeen.
- Otea (*Ulex europaea* vs *U. gallii*)
- Euskal Herriko inguru atlantiarrean pagadi eta hariztien lekua erraz hartzen du oteak. Ahalmen kalorifiko handia dela eta asko erabiltzen zuten ogia egiteko labeetan edo karobietan.
 - Horrez gain, oteak batu, txikitu eta ganaduari jaten ematen zizkieten.
- Kukupraka (*Digitalis purpurea*)
- Gure ahozko tradizioan jasota ez dagoen arren, bihotzeko arazoak osatzeko landare honen osagaiekin lanean diharduten laborategietan. Zehazki bihotz taupadak azkartzeko gai da landare hau, baina zuzenean hartzen dugu kaltegarria izan daiteke.
- Pagoa (*Fagus sylvatica*)
- Herri-medikuntzan, zenbaitek pago egurraren errautsak urarekin nahastu, enplastua egin eta eztarrian jartzen zen katarroak eta eztarriko minak kentzeko.
 - Pagoaren fruitua, pago-ezkurra, jangarria da, haritz edo artearen ezkurra baino gozoagoa. Pago orriak udaberrian, ernatu berri daudenean, jangarriak dira baita ere: lehenago artzain eta ikazkinek asko ibiltzen zituzten ahoan, mendian lanean zenbiltzatenean gosea eta egarria kentzeko.

ERREZETAK

Ukendua

- Bertako izenak: Tirikolea, *cerato*
- Osagaiak: Oliba olioa (litro bat); argizaria (150 gr); intsusa (adarraren bigarren azala, eskukada bat); berbena (eskukada bat); iodo-belarra (eskukada bat); ebaki-belarra (*Sedum telephium*, eskukada bat).
- Erabilerak: Erredurak, zauri infektatuak, zaldarrak, gangrena, umeen dermatitisak, eskarak.

Lurrezko lapiko baten olioa berotzen jarri su txikian. Bitartean, landareak prestatzen joan gaitzke. Olio ez da gehiegi berotu behar; ezin ditugu landareak frijitu patata frijituak egiten egongo bagina bezala. Beraz, olio gehiegi berotu gabe, landareak botako ditugu, eskukada bat bakoitzeko: intusaren bigarren azala, berbena orrien eskukada bat, iodo-belarra eskukada bat eta ebaki-belarraren orrien eskukada bat.

Oliotan su txikian bi-hiru orduz izango ditugu, landareak kizkur eta beltz geratu arte. Garrantzitsua da luzaroan oliotan edukitzea, landareek daukaten ura gal dezaten, bestela ukendua usteltzeko arriskua dago. Baita ere, belarren printzipioak oliotara pasatu daitezten. Landareak nahikoa eginda daudenean, olio ondo iragazi egingo dugu belar zati guztiak kentzeko. Azkeneko pausua argizaria botatzea da. Argizaria urtu denean ukendua poteetan sartu, noiz eta zerekin egin dugun idatzi eta badaukagu prest.

Berbena enplastua

- Osagaiak: Berbena (eskukada bat), arrautza zuringoa (arrautza bat edo bi, tamainaren arabera), berakatza, oliba olio.
- Erabilerak: Batez ere sinusitisak, baina baita ere zauri infektatuak, zaldarrak...

Zartagin baten olio berotzen jarri beratzak atal batekin. Berakatza eginda dagoenean oliotatik atera eta berbena orri eskukada bat bota. Su txikian apur bat eduki eta bigunduta daudenean ondo irabiatutako arrautza zuringoa bota. Segundo batzuk sutan eduki eta tortilla oraindik guztiz gogortu gabe dagoenean zartaginetik atera eta trapu edo ehun zati baten jarri. Enplastua apur bat hotzitu dadin itxaron eta gau osoan bekokian jarri sinusitisa osatzeko.

Karraskilla dekokzioa

- Osagaiak: Karraskilla (*Rhamnus alaternus*) adarrak
- Erabilerak: Odola mehatzeko, tentsioa jaisteko.

Ondo lehortutako karraskilla adarrak hartu eta laban batekin ezpalak atera. Ura berotzen jarri eta irakitzeko duenean uretara bota ezpalak. Ordu laurden batez-edo egosten eduki ondoren urak gorri kolorea hartuko du. Edateko prest dago

Mantzanila likore digestiboa

- Osagaiak: Mantzanila (*Chamaemelum nobile*) loreak, patxarana egiteko anisa
- Erabilerak: Digestiboa, tripako minak...

75cl-ko anis botila bakoitzeko eskukada bat mantzanila lora lehor bota. Sei hilabetez beratzen utzi eta prest dago likore digestiboa.