

BERBENA

Senda 
belarrak

haziako 

sendabelarrak.haziak.eus
CC BY-SA-NC

BERBENA

(Verbena officinalis)

BERBENA BELARRA/HIRONTZIA

San Juan bezperan edo San Juan egunean eguzkia atera baino lehen jasotzeko ohitura dago eta jasotzen duenari zoriontasuna eta maitzuna ekarriko dionaren sineskera dago.

Berbenak badu bere egun magikoa. Egun hau San Juan egunaren bezpera da, hau da, ekainak 23. Magia honekin jarraituz, ohitura zaharrek diote egun honetan bertan, gauean edo 24ean argitu baino lehen jaso behar dela. Esaten da egun honetan daukala indar gehien.



UKENDUA



INFUSIOA



GORPUTZA
ZAINTZA



Aire

IDENTIFIKATZEKO GAKOAK

Nolakoa da?

- Zurtoin gogor xamarra eta laukiduna du.
- Lore guztiak adar puntan pilatzen dira.
- Lore txiki urdin/lila antzekoak ditu.
- Hosto berdeak bata besteraren parean jaiotzen dira.

Noiz loratzen da? Udaberrian eta udaran izaten ditu lore gehien.

Non aurkituko dugu? Berbenari zelaiak, etxe eta barartza ondoak, bide ertzak, toki harritsuak, sasiak gustatzen zaizkio, besteak beste.

ZERTARAKO

- Berbenaren ezaugarririk garrantzitsuena **zikinkeria, pasmoa, infekzioa ateratzea eta garbitze**arena da.
- **Sinusitisa, katarroa, bronkitisa** tratatzekolagungarria izan daiteke.

BILTZEKO GARAIAN

- Behar duguna soilik hartuko dugu beste guztia bertan utziaz.
- Zainak ez badira erabiltzen ez ditugu zainak jasoko, bestela belar hori ez da berriz hor jaioko.
- Ez dugu babestutako eremuetan jasoko eta aukera dagoenean, landare asko dauden tokian bilduko ditugu.

- Landarea eta ingurua zainduko ditugu.
- Kontuz kutsadurarekin, kotxeen keak, txisa...

ATAL PRAKTIKOA

KONTUZ! Edozein erabilpen egin aurretik osasun arloko profesional batekin hitz egin behar da eta bere aholkuak jarraitu. Lan honetan ematen den informazioa eta erremedioak ez dira medikuen tratamenduen ordezkotzat hartu behar.

- Infektatutako zauri edo granoren bat badugu edota azalean zertxobait sartua (arantza, biruta...) enplastoak, ukenduak jarri ditzakegu.
- Sinusitisa, katarroa, bronkitisa sendatzeko, infusioak prestatu, bularrean edo bizkarrean berbena enplastoak jarri daitezke edota, ukenduarekin masaiak eman eman.

AKTIBITATEAK

Ohitura zaharrek diote San Juan egunean ihintzetan hanka hutsik ibiltzeak urte osorako osasuna ekartzen duela. Animatuko al zara zu ere ihintzetan hanka hutsik ibiltzen?

ADI! Lan honetan ematen den informazioa eta erremedioak ez dira medikuen tratamenduen ordezkotzat hartu behar. Beti ere sendagile edo jakitun baten aholkupean eta ez ditugu behin ere kantitateak gehituko arriskutsua izan daitekeelako. Edozein erabilpen egin aurretik osasun arloko profesionalk batekin hitz egin behar da eta bere aholkuak jarraitu. Hemen emandako informazioaren erabilera okerra eginez gero, ez gara sor daitezken arazo edo eta kalteen erantzule izango.