

EZTUL BELARRA

Senda 
belarrak

haziak 

sendabelarrak.haziak.eus
CC BY-SA-NC

EZTUL BELARRA

(Tussilago farfara)

EZTUL BELARRA / ZALDIOIN / ERKUSAI / MALDARROSA

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

Hosto zabaleko multzo handiak ikusten dituzun eremuetan fija zaitez ea eztul belarra den.



INFUSIOA



GORPUTZA
ZAINTZA



Aire

IDENTIFIKATZEKO GAKOAK

Nolakoa da?

- Bihotz itxurako hosto zabal handi batzuk izaten ditu. Hosto hauek, azpialdetik ilez betea daude eta txuriak dirudite, goikaldetik, ordea, berdeak dira.
- Zurtoinak oso nabarmenak diren eskatak ditu eta gainkaldean lore hori bakarra izaten du. Loreak heldutasunera iristean zuritu egiten dira.

Noiz loratzen da? Otsailetik aurrera loratzen da eta, bitxia bada ere, loreak hostoak baino lehen jaiotzen dira.

Non aurkituko dugu? Bide ertzetan, bidezidorretan, leku lokatzdunetan, harriak dauden lekuetan, lur landugabetan... hezetasuna eta ura dagoen lekuetan bereziki.

ZERTARAKO

- Batez ere eztula tratatzeko erabiltzen da.
- Arnas bidezko katarroak, gripea, bronkitisa, marranta, laringitisa, asma, etab. tratatzeko ere erabiltzen da.
- Birikak garbitzeko ere erabil 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 ez jasoko eta aukera dagoenean landare asko dagoen tokian bilduko dugu.
- Landarea eta ingurua zainduko ditugu.
- Kontuz kutsadurarekin, kotxeen keak, txisa...

ATAL PRAKTIKOA

KONTUZ! Hau ez da errezeta bat. 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 ordeztoko.

Birikak garbitzen laguntzeko erabili daiteke. Hosto handiak hartu eta sartagin batean sutan berotu daitezke. Ondoren zapi batean bildu eta bularraldean jarriko genuke.

AKTIBITATEAK

Ea gai zaren landare hau identifikatzen eta aurkitzen. Gogoratu arraroa bada ere, lehenengo lorea aurkituko duzula, ondoren hostoa eta hauen azpikaldea ile txuriz osatua dagoela. Ez nahasi txikori belarrarekin, loreak oso antzekoak dira baina zurtoina oso ezberdina da. Eztul belarraren loreen zurtoinak eskatak ditu (ikus irudian).

ADI! Lan honetan ematen den informazioa eta erremedioak ez dira medikuen tratamenduen ordeztoko. 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. **Kasu honetan, haurdunaldian ez da inolaz ere eztul belarraren hostorik erabiliko.**