

# IODO BELARRA

Senda   
belarrak

haziak 

[sendabelarrak.haziak.eus](https://sendabelarrak.haziak.eus)  
CC BY-SA-NC

## iodo belarra

*(Tussilago farfara)*

### **iodo belarra/enara belarra/ zaran belarra/ zelidonia/ ainhara-belhara**

Enara belarra izena enarak etortzen direnean loratzen delako erabiltzen da. Adi egon ea loraldia eta enarak ikusten dituzuen!

Landarearen zurtoina irekiz gero zuku hori/laranja bat aterako da, ikutzen duen horri laranja tonoa emango diona.

Inoiz ikusi dituzu txingurriak lanean? Iodo belarrak duen haziak txingurriak erakartzen ditu eta hauek arduratzen dira hazi hauek zabalitzeaz.



UKENDUA

Aire

## IDENTIFIKATZEKO GAKOAK

### Nolakoa da?

- Zurtoin borobildu iletsua du.
- Zurtoina irekiz gero, zuku hori/laranja bat izaten du eta, ikutzen duen horrek laranja tonoa hartzen du.
- Loreak hori kolorekoak dira eta lau lore-hosto izaten ditu.
- Hazi beltz txiki batzuk izaten ditu eta zorro luze baten barruan aurkitzen dira.
- Hosto berdeak dituzte.

**Noiz loratzen da?** Udaberrian hasten da loratzen eta maiatzetik urria bitartean gutxi gora behera aurkituko dugu loretan.

**Non aurkituko dugu?** Paretetan edo hormetan, toki hezetsuetan, maldatsuetan, itzaletan, etxe inguruetan, lubetetan...

## ZERTARAKO

- Bereziki karetsak eta gogordurak kentzeko erabiltzen da.
- Zenbait ukenduren osagai bezela erabiltzen da, hala nola herpesak eta ekzemak tratatzeko, zauriak ixteko, ondoak sendatzeko...

## BILTZEKO GARAIA

- Behar duguna soilik hartuko dugu beste guztia bertan utziz.
- Zainak ez badira erabiltzen ez ditugu zainak jasoko, bestela

belar hori ez da berriz hor jaioko.

- Ez ditugu babestutako eremuetan jasoko eta aukera dagoenean landare asko dagoen tokian bilduko ditugu.
- Landarea eta ingurua zainduko dugu.
- Kontuz kutsadurarekin, kotxeen keak, txisa...

## ATAL PRAKTIKOA

Iodo belarraren kasuan, jakin sendabelar honekin, besteak beste, ukenduak eta kataplastak egin daitezkeela.

**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 ordeko.

Karetsak eta gogordurak erretzeko edota kentzeko bi modu aurkeztuko ditugu hemen.

**Zukuarekin igurtzi:** Iodo belar zurtoina hartu, puska bat moztu edo hautsi eta zuku hori-laranja ateratzen du. Honekin karetsa edota gogordura ikutu edo bustiko dugu. Ikututako tokiak laranja kolorea hartuko du poliki-poliki. Behin eginez gero, ez du eraginik izango egunaren buruan. Horregatik, 2-3 aldiz egin behar da egun askotan zehar. Denbora pasa ahala eta asko emanez, gogordura edo karetsa erretzen joango da. Dena erabat erre arte. Behin dena erre denean, karetsa bakarrik erori edo gogordura sendatuko da. Erre hitza erabiltzen da baina ez du minik ematen, ezta erretzen ere. Beltzatzen duela besterik ez dugu nabarituko.

## IODO BELARRA

**Kataplasma:** Landarea txiki-txiki egin, oihal batetan jaso eta karetsa edo gogorduraren gainean jarri eta bildu. Gau guztian zehar utzi. Hemen ere prozesu berdina gertatzen da. Ez du balio behin egiteak, jarraipen bat behar du eta konstante izan behar dugu.

### AKTIBITATEAK

Iodo belarrak haziak ditu. Animatuko zara hazi hauek lorontzi batean landatu eta iodo belarra etxean sortzen? Ez da batere zaila. Gogoratu hazi beltz eta txikiak direla eta zorro luze baten barruan aurkituko dituzula. Zaina eta guzti ere landatu dezakezu.

ADI!! Lan honetan ematen den informazioa eta erremedioak ez dira medikuen tratamenduen ordeko. Beti ere, sendagile edo jakitun baten aholkupean jardungo dugu eta ez ditugu behin ere kantitateak gaindituko arriskutsua izan daitekeelako. Edozein erabilpen egin aurretik osasun arloko profesional 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.