TXIKORI BELARRA

Senda belarrak

haziak

sendabelarrak.haziak.eus
CC BY-SA-NC

TXIKORI BELARRA

(Taraxacum officinale)

TXIKORI BELARRA/ SORGIN BELARRA / KARDABERA

Konturatu al zara belar honen loreen eboluzioaz? Hasieran itxia, loretan dagoela hori horiak, heltzen denean zuri zuri eta putz eginda haizeak eramaten ditu.

Loreak gauez itxi egiten dira polena babesteko eta goizaldera ireki.

Zelai hori horiak ikus ditzakegu txikori belarra loratzen denean, izugarri ederrak dira!

INFUSIOA JANGARRIA GORPUTZA ZAINTZEA

TXIKORI BELARRA

IDENTIFIKATZEKO GAKOAK

Nolakoa da?

- Hosto luze, hortzdun eta berdeak ditu.
- Loreen zurtoinak zilindrikoak dira, barrutik hutsik daude eta latex natural txuri bat botatzen dute.
- Loreak egunargiz irekita daude era hori horiak izaten dira. Gauean loreak itxi egiten dira polena babesteko. Halaber, heldutasun batera iristen direnean zuritu eta putz eginda eta haize bultzada batez zabaltzen dira.
- Sustraiak nahiko lodiak izaten dira, kanpotik iluna baina barrutik zuria.

Noiz loratzen da? Negu bukaeratik udara bukaera arte loratzen da.
Non aurkituko dugu? Belar hau zelaietan aurkitu dezakegu.

ZERTARAKO

- Osasunari kalte egin diezaioketen hainbat eragile toxikotatik babesteko gaitasuna du.
- Depuragarria da.
- Pixeragilea da.
- Behazuneko eta giltzurrunetako harriak ez sortzeko eta botatzeko balio du.
- Odola garbitzeko, odol zirkulazioa hobetzen laguntzen du.
- Gibelerako hainbat arazoetan erabilgarria da eta bilisa sortzeko lagungarria.
- Larruazaleko arazoetan, akne, urtikaria, herpes, psoriasis...

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.
- Babestutako eremuetan ez jaso eta aukera dagoenetan landare asko dagoen tokian bildu.
- Landarea eta ingurua zaindu.
- 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 ordezko.

- Belar osoa erabili eta dena aprobetxatzen da: hostoak, loreak eta baita sustraiak ere.
- Sustraiekin **kafe antzeko ura** egin daiteke.
- **Jangarria** da, hostoak bai entsalada moduan edo eta beste hainbat barazkiekin nahasita. Oso erabilpen zabala du sukaldaritzan. Jateko orduan komeni izaten da hosto gazteak eta leku garbian egondakoak hartzea. Loreekin hainbat errezeta egiten dira.

TXIKORI BELARRA

AKTIBITATEAK

Aurkitu ezazu txikori belar bat eta egiozu jarraipena. Beatu ezazu bere bilakaera. Gogoratu, gauetan itxi egiten dela, loretan dagoela hori hori izaten dela eta heltzen denean zuri zuri eta putz eginda haizeak eramaten duela.

ADI!! Lan honetan ematen den informazioa eta erremedioak ez dira medikuen tratamenduen ordezko. Beti ere sendagile edo jakitun baten aholkupean eta ez ditugu behin ere kantitateak gehituko arriskutsua izan daitekeelako. Edozein erabilpen egin aurretik osasun arloko profesionak 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.