

# PLANTINA BELARRA

Senda   
belarrak

haziak 

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

## PLANTINA BELARRA

*(Plantago lanceolata, major, minor)*

### **PLANTINA BELARRA/ ZAIN BELARRA/EZPATA PLANTINA/BOST ZAINETAKO BELARRA**

3 Plantina mota daude: handia, ertaina eta txikia. Itxuraz desberdinak dira baina erabilpen berdinak dituzte.

Hosto luzeak ditu plantaina txikiak (P. lanceolata); hosto zabal eta borobildunak aldiz, handia (P. major); eta hosto zabal baina borobildun txikiak ditu ertainak (P. media).

3 plantina belar daude, handia, ertaina eta txikia. Hiruak oso antzekoak baina gurean erabilienak arra/txikia (Plantago lanceolata) eta emea/handia (Plantago major) dira.



INFUSIOA



UKENDUA



GORPUTZA  
ZAINTZA



Aire

# PLANTINA BELARRA

## IDENTIFIKATZEKO GAKOAK

### Nolakoa da *Plantago emea/handia/major*?

- Hosto zabal eta borobildunak ditu. Hauek ere nerbiazioak izaten dituzte.
- Lore bakoitzak zurtoin bat dauka Plantina arrarena baina motzagoa dena.
- Loreak aldiz, kono zilindriko luze baten inguruan kokatzen dira.

### Nolakoa da *Plantago arra/txikia/lanceolata*?

- Hosto luze eta estuak ditu eta bertan 3-7 nerbizaio ikus daitezke.
- Lore bakoitza zurtoin luze baten bukaeran jaiotzen da eta hostoak baino luzeagoak dira.
- Lore zuri txikitxoak kono zilindriko baten inguruan kokatzen dira koroa baten antzera.

### Nolakoa da *Plantago ertaina/media*?

- Aurreko bien arteko nahasteka bat dela dirudi.
- Hosto zabal baina borobildu txikiak ditu. Hauek ere nerbiazioak izaten dituzte emearen antzera.
- Lore zuri bakoitza zurtoin luze baten bukaeran jaiotzen da eta hostoak baino luzeagoak dira arraren antzera.
- Lore zuri txikitxoak kono zilindriko baten inguruan kokatzen dira.

**Noiz loratzen da?** Negu bukaeratik udara bukaera arte loratzen da.

**Non aurkituko dugu?** Plantina zelaietan, bide ertzetan, lur landuetan,... aurkituko dugu.

## ZERTARAKO

- Erabilerarik ezagunena **eztarriko katarroak** sendatzekoarena da.
- Zauri txikiak ixteko, erredurak, herpes, ekzema, zomorroen hozkak...** sendatzeko ere baligoarria da.

## 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 ordeko.

- Eztula, mukiak kanporatzeko, bronkitis, arnas bideko gaixotasunak edo eta eztarria hartua dugunean, marranta, faringitis, plantina infusioak eta xarabeak edan daitezke.

## PLANTINA BELARRA

- Kalean bagaude, **zauri txiki bat** egiten badugu eta ez badugu beste aukerik, hosto bat hartu eta txiki txiki egin ondoren zuzenean jarriko dugu behar den tokian, eta beste hosto bat erabiliko dugu bilgarri edo tiritita moduan.
- **Zauri txikiak ixteko, erredurak, herpess, ekzema, zomorroen hozka. KATAPLASMA:** hostoak uretan minutu batez eskaldatu eta beharrezkoa den tokian jarri eta ondoren bildu gasa edo oihal garbi batekin.

### AKTIBITATEAK

Aipatu dugu hiru plantina mota daudela (handia, ertaina eta txikia). Ea hiruak topatzen dituzun, edo gutxienez bi, arra (txikia) eta emea (handia). Gogoratu plantina zelaietan aurkituko duzula.

ADI!!! Lan honetan ematen den informazioa eta erremedioak ez dira medikuen tratamenduen ordezkotzat. 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.