

OSINA

Senda   
belarrak

haziak 

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

## OSINA

(*Urtica Dioica*)

### OSINA / ASUNA

Noizbait osina ikutu baduzu, azkurea eta minaren arteko nahasketa bat sentitzen dela ohartuko zinen. Inguruan dagoen menda belarra hartu eta mindutako zonaldea igurtziz gero, sentsazio deseoroso arintzen lagunduko dizu.

Nahiz eta osin mota bakarra dagoela pentsatu dezakegun, mota ezberdin asko daude.

Osinaren ezaugarri orokorretako bat, zirkulazioa arintzen laguntzen duela da eta, beraz, sentsazio oso atsegina izan ez arren, gaitz batzuk arintzeko lagungarria izan daiteke.



INFUSIOA



JANGARRIA



GORPUTZA  
ZAINTZA



UKENDUA



Aire

## IDENTIFIKATZEKO GAKOAK

### Nolakoa da?

- Belar osoa iletsua da. Ile hauek ikuitzen duenari azkurea ematen dio.
- Hosto berde iletsuak ditu. Hostoak putan amaitzen dira eta ertzak dituzte.
- Zurtoina karratua eta iletsua da.
- Lore berde hori txikiak izaten ditu.

**Noiz loratzen da?** Abuztua eta azaroa bitartean loratzen da.

**Non aurkituko dugu?** Bide bazterretan, zelai ertzetan, etxe inguruetan, lar inguruetan, etab. aurkitu dezakegu.

## ZERTARAKO

- Gure **organismoa orekan mantentzen du**, bereziki: odola, sabela, esteak, birrikak, eta giltzurrunak.
- Odolaren zirkulazioa hobetzen eta bizkortzen du.** Odol arazoak tratatzeko oso erabilia da: almorrana odoltsuak, barru nahiz kanpoko odol jarioak, odol ugariko hilerokoak...
- Odoleko azukre kantitatea jaisten languntzen du.** Horregatik, diabetesarentzat ona da.
- Erremineralizantea** da, hau da, anemia kasuetan erabilgarria da.
- Erreuma, okerdura, bihuradura, ziatika, lumbago** arazoak arintzeko erabili daiteke.
- Arnas bideko bronkitis** arazoetan ere oso erabilgarria da.
- Larruazalarentzat ona da:** ekzema, herpes, pikorrak...

Etxeetan egiten diren larruazalerako ukendu askotan aurkituko dugu osina.

🌿 **Ilea ez erortzeko, zahia, ile ahula tratatzeko ere erabiltzen 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 ordezkotzat hartu behar.

🌿 **Erreuma, okerdura, bihuradura, ziatika, lumbago** arazoak arintzeko erabili daiteke. Landare eskukada hartu eta ondoeza sumatzen den tokian dena ondo-ondo kolpatu edo eta igurtzi. Ondoren, benda, toaila edo zerbaitekin ondo bildu. Berotasun honek odola mugi arazten du.

🌿 **Ilea ez erortzeko, zahia, ile ahula tratatzeko...** Ilea garbitzerakoan azken ur garbiketa osin urarekin egin..

## OSINA

Honetarako irakiten dagoen litro erdi uretan lau goilarakada asun lehor handi bota. Nahi izanez gero erromeroa ere bota daiteke. Sua itzali eta lehortzen utzi. Ondoren, ur honekin burua garbitu edo baporizadorea duen botila batean sartu eta ilea honekin aklaratu.

🌿 **Osina jangarria da.** Bitamina eta mineral asko ditu. Esan ohi da bitaminetan aberatsena den barazkietako bat dela.

### ATAL PRAKTIKOA

Aipatu dugu osin mota ezberdinak daudela, ea bat baino gehiago identifikatzeko gai zaren. Ondo fijatu hosto eta loreetan.

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 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.