



# Tisanak: sendabelar laguntzaileak

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo  
Dietetikan diplomatuak

**Landare bidezko sendakuntza mundua bezain zaharra da. Gure arbasoek ez zuten botika edo metodo berezirik, baina istripu edo gaixotasun askoren aurrean, hainbat belar erabiliz topatzen zuten konponbidea. Gaur egun ere zenbait eritasunen sendatzean horiek erabiltzea oso lagungarri gerta dakiguke.**



LANDARE HORIEN ONURAK tisana moduan baneratzten ditugu normalean. Hiru mota-tako tisanak ezagutzen dira:

1. Infusioak: tisanarik leunena eta ohikoenena da. Ura irakiten hasten denean landarea bota, sutik berehala kendu, ontzia tapatu eta hamar minutu itxaron, landareak bere edukia aska dezan.
2. Egostea: tisana kontzentratuagoa dugu. Landarearen printzipio aktiboak erazteaz zailagoa denean erabiltzen da, sustrai edo azalaren kasuan, esate baterako. Hori prestatzeko, dagokion landarearen zatia ur hotzean sartu eta berotzen jartzen da. Irakiten hasten denean sua jaitsi eta 10-20 minutu eduki behar da poliki-poliki irakiten.
3. Beratzea: landareari bere sendatze-ahalmena osorik erazteko modurik egoki eta naturalena kontsideratzen da. Litro bat ur hotz epelean 20 g landare jartzen dira beratzen. Denbora aldakorra izan daiteke, lore eta orrientzat 10-12 ordu gehienez eta enbor, sustrai eta azalen kasuan 24 ordu gehienez.

Edozein motatako tisana prestatzeko, oso garrantzitsua izango da gomendatutako dosiak errespetatzea. Izan ere, dosiak txikiagoak badira, baliteke guk nahi dugunerako eraginkorrak ez izatea; bestetik, gehiegizko dosiek justu aurkako eragina sor dezakete, tisana lasaigarria bizigarri bilakatzea, hain zuzen ere, (kamamillarekin gertatzen den bezala). Beraz, kontu izan dosiekin eta beti errespetatu.

*“edozein tisana prestatzeko garaian, oso garrantzitsua da gomendatutako dosiak errespetatzea”*

Botika eta belardendetan gaixotasun bakoitzarentzat tisanak prestatzeko belar-nahasteak saltzen dira. Hemen ezagunak eta eskuragarrienak ditugun landareen propietateak azalduko ditugu:

- Kamamila: kizarakada bat tisana prestatzeko nahikoak dira hiru lore. Modu

honetan egina egokia da digestioa errazteko. Gehiegizko dosia erabiliz gero botagurea sortzen du; beraz, esan bezala, kontuz dosiekin. Nerbioen kasuan ere antiespasmodikoa da.

- Menta: litro ur bakoitzeko 10 g menta erabiltzea nahikoa da. Lasai-lasai har daiteke edozein otorduren ondoren. Mesedegarria da digestiorako eta ur-dailako nerbioak lasaitzeko.
- Anisa: kikara bat prestatzeko, 2 g anis-hazi erabili behar dira. Usaintsua da eta dispepsia, koliko eta indigestioen kasuan baliogarria da. Erdi berria den amaren kasuan ere, esne gehiago ekoizten laguntzen du.
- Eukalipto: litro ur bakoitzeko 10 g eukalipto-orri erabiliz prestatutako tisanak ezula baretu eta bronkitisa, asma eta biriketako katarroak hobetzen ditu.
- Ekilorea: litro bat uretan 5 g lore edo zurtoin samur 10 minutuz irakiten eduki eta tisana hori arnas aparatuko eritasunen aurka onuragarria da.
- Erramua: infusioa prestatu behar da 15 g erramu-orri eta litro bat urarekin. Erreumatismo eta digestio zailen kasuan lagungarria gertatzen da. ☑