



# Tipula

**Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo**  
Dietetikan diplomatuak

**Liliazeoen familian *Allium* generoa da nagusi. Genero horretako espezie askok erraboila osatzen dute lur azpian (loditutako zurtoina) eta guztiak aberatsak dira sufredun olio esentzialetan. Substantzia horiei esker, *Allium* generoko landareek minbizia prebenitzen eta odoleko kolesterol-maila jaisten laguntzen dute. Genero horretakoak dira, besteak beste, tipula, tipulina, porrua, baratxuria eta zainzuri edo esparragoa. Oraingoan, batez ere tipulari eta baratxuriari egingo diegu kasu.**

TIPULA IZEN BERA DARAMAN LANDAREAREN ERRABOILA DA (*Allium cepa*). Erraboi hori ez da sustraia, askok uste duten bezala, lur azpian loditutako zurtoina baizik. Egiazko sustraia erraboilaren azpitik jaiotzen diren filamentuek osatzen dute. Klima epeletan ereiten da eta munduko lurralde ekoizle garrantzitsuenak Txina, India, Estatu Batuak, Errusia, Japonia eta Espainia dira.



ARTXIBOKOA

*“egokiena tipula gordinik jatea da, urdaileko ultzera edo gastritisa dutenek izan ezik”*

Egipziarren garaitik ezagutzen dira tipularen propietate sendagarriak. Duela 3.500-4.000 urte, piramideen eraikuntzan parte hartu zutenek jaten zuten tipula, eta ez dituen kilokalorien-gatik, lanean harrapatzen zituzten bronkitisak eta neumoniak sendatzeko baizik.

Izan ere, tipulak oso kilokaloria gutxi ditu: 38 kcal/100 g-ko. Energia gehien karbohidratoetatik dator: glukosa, sakarosa eta beste batzuk (horiek tipularen % 6,83 osatzen dute). Proteina gutxi du (% 1,16) eta ez du ia koiperik (% 0,16).

Gatz mineral eta bitamina ia guztiak ditu, kopuru txikian bada ere, B12 bitamina izan ezik, eta nabarmentzekoak dira dituen potasio- (157 mg/100 g) eta sufre-maila.

Baina nabarmenenak gorputzean jardura fisiologiko garrantzitsua eragiten duten substantzia ez-nutritiboak dira. Adibidez, olio esentzialak; tipulak duen usain berezi horren arduradun dira.

Olio oso lurrunkorra da eta osaera konplexukoa. Ehun substantzia ezberdin baino gehiago ditu, horien artean alilo disulfuroa eta tiosulfinaoa. Flabonoideak, berriz, odolaren zirkulazioa errazten duten substantzia glukosidoak dira. Odolbilduak saihesten dituzte, eta arteriosklosiaren sortzaile diren dentsitate baxuko lipoproteinen oxidazioa galarazten dute. Flabonoide aktiboena kertzitrina da.

Hain zuzen, olio esentzialei eta flabonoideei egozten zaizkie tipularen propietate garrantzitsuenak; horiei esker, antibiotikoa, antiasmatikoa, diuretikoak, tumoreen aurkakoa eta bihotz eta arterien babeslea da tipula.

Olio esentzial hori oso lurrunkorra denez, gorputzeko ehunak berehala blaitzen ditu, horregatik eragiten die hainbat organori. Jarraian, orain arte zientifikoki egiaztatutako eraginak aipatuko ditugu:

#### *Arnasketa-arazoak*

Olio esentzialeko sufredun osagaiak urdailera iritsi eta berehala pasatzen dira odolera, eta biriketarik kanporatzen dira. Horregatik, tipula jan eta minutu gutxira hatsak usain berezia hartzen du. Tipula mukolitikoa (mukositate lodia desegiten du), expektorantea (bronkioko mukositatea kanporatzea errazten du) eta antibiotikoa da.

#### **Tipulina (*Allium fistulosum*)**

Tipularen eta porruaren arteko espeziea da. Tipula normala baino samurragoa da eta, erraboi laz gainera, orriak eta zurtoina ere jaten dira. Tipularen nutriente eta substantzia sendagarri berberak ditu, baina kontzentrazio txikiagoan. Entsaladan gordinik edo beste hainbat janarirekin har daiteke (tortillan...).

Arnas-aparatuko infekzio guztiak (sinusitisa, bronkitisa, neumonia...) hobetu egiten dira tipula janean gero, baita asma bera ere, tiosulfinaoari esker.

#### *Arterosklosia eta arterietako arazoak*

Hainbat ikerketak erakutsi dute tipularen kerzitinak arteriosklosia eta trombosia saihesten dituela, odol-zirkulazioa hobetzen baitute.

**“olio esentzialei eta flabonoideei egozten zaizkie tipularen propietate garrantzitsuenak: antibiotikoa, antiasmatikoa, diuretikoak, tumoreen kontrakoa eta bihotz eta arterien babeslea da”**

#### *Giltzurruneko arazoak*

Gernu-bolumena handitzen du, eta hondakin azidoen kanporaketa errazten du. Horregatik, efektu alkalinizatzailea duela esaten da. Tipula asko jatea gomendatzen zaie giltzurrunetan harriak edo infekzioa dituztenei.

#### *Gibeledako arazoak*

Organo horren funtzio dexintoxikatzailea bultzatzen du. Hepatitis kronikoa edo zirrophia edukiz gero, oso gomendagarria da.

#### *Minbizia*

Txinan egindako ikerketa batek erakutsi zuen tipula eta baratxuri asko jaten zutenek urdaileko minbizia jasateko arrisku gutxiago dutela.

## Baratxuria

Baratxuria (*Allium sativum*) tipularen lagun mina da (gehienetan elkarrekin erabiltzen baitira sukaldean) eta zazpi gaitzen kontrako sendagarria dela esaten da.

Bost mila urte baino gehiagotan erabili izan da sendagarri gisa. Asian du jatorria eta lurralde beroetan ereiten da batik bat.

*Allium* generokoa denez, sufredun olio esentzialetan aberatsa da eta hainbat gaitzen aurka erabiltzen da: bakterioen aurka, tentsio arteriala erregulatzeke, odoleko kolesterol- eta azukre-maila jaisteko, odol-zirkulazioa hobetzeko, minbiziaren aurka...



Azaldutako guztiagatik, edozein janariren prestaketan tipula eta baratxuria erabiltzea gonbidatzen zaituztegu (entsaladak, barazkiak, lekak, haragia, arraina, tortillak...). Bi horiek ez daitezela falta gure sukaldeetan, osasunaren mesedetan.

Hori guztia lortzeko, egokiena tipula gordinik jatea da, urdaileko ulzera edo gastritisa dutenek izan ezik. Azken horiek tipula egosita edo erreta jan behar dute. Tipula gordinik jateko, limoi-tanta batzuk gehitzea komeni da. Egosita errazago jaten da, baina efektu sendagarriak gutxitu egiten dira. Oso denbora gutxian egostea komeni da (minutu bat baino gutxiago), ahal den neurrian efektuak ez galtzeko, eta salda hartzea ere komeni da, haren propietateak ere aprobetxatzeko. Erreta ere gozoa da, baina zenbat eta denbora gehiago sutan, orduan eta efektu sendagarri gutxiago. 