

## SENDABELARRAK: naturak ez du botikarik behar

Mariñe Kamiruaga Garitaonaindia \*

Oreinak San Benito belarra (*Geum sp.*) erabiltzen du zauriak sendatzeko eta apioa (*Apium graveolens*) erditzerakoan laguntzeko. Erbinudeak, suge gorriak ziztatzen duenean, txori-karduarekin (*Eryngium campestre*) igurtzitzen du bere burua bizitza salbatzeko. Gizakiak gizaki denetik, bere bizimodua hobetzeko inguruan dagoenaz baliatu izan da. Hori dela eta, betidanik erabili izan ditu landareak; hasiera batean elikatzeke bazen ere, gerora, esperientzia bereganatu ahala, gaixotasunak sendatzeko eta baita gozatzeko ere erabili izan ditu.

**G**ure arbasoek berehala ikasi zuten landare-espezieak bereizten: jangarriak, toxikoak eta gortzeko gaitzak sendatzeko onak zirenak. Ezagumendu hori ez zen egun batetik bestera lortu. Hasiera batean, landareen erabilera senezkoa izan zen eta ondorioz, esperientziak erakutsi zien sendabelar bakoitzaren eragina. Bestalde, animaliekiko zuten jakinmina zela eta (jakinmin hori gerora elikagai gisa baliatzeko eta menperatze-nahi bihurtu zen), horiek zer eta zertarako jaten zuten behatu ohi zuten eta horien esperientzia bereganatuz joan ziren. Beraz, hasierako senezko ezagutza hori, gerora, esperientzian eta behaketan oinarritutako jakinduria izatera pasatu zen, nahiz eta artean sendabelarren eragina azaltzen jakin ez.

### Landareak, botika naturalak

Sendabelarren inguruko ezagutza mendeetan zehar belaualdiz belaualdiz transmititu izan da; hasiera batean ahoz (horrek dituen ondorioekin) eta gero idatziz. Ahozko

komunikazioa zela eta, hainbat akats sortu ziren eta idazteak akatsak saihesten lagundu zuen. Beraz, idazkera asmatu zenean, landareen deskribapenak eta horiek erabiltzeko moduak idatziz agertu ziren eta horrela iraun dute gaur egun arte. Hala ere, hasierako idazki horietan akats asko dago; garai haietan, bela-

rrak sailkatzeko ezaugarri morfologikoak baino ez ziren kontuan hartzen, gaur egun ezagutzen den sistematika oraindik garatu gabe baitzegoen. Gainera, belar asko izen herrikoia erabiliz sailkatzen zen eta horrek, askotan lagungarri bazen ere, nahastea sortzen zuen. Adibidez, espezie berari bi izendapen



*Crocus nudiflorus* azafraia oso erabilia da sukaldaritzan. Sendabelar bezala, ordea, ez da hain ezaguna. Infusioan hartuta, hilekoak sortzen duen mina arintzen du eta zikloa behar bezala finkatzeko ere lagungarria da.



**Trifolium arvense** babosa larreetako belar tipikoa da eta haziendarako oso preziatua. Loreen infusioak hortzoiak indartu eta piorrea ekiditen du.

eman izan zaizkio (*Laurus nobilis*ari erramu eta ereinotz deitu izan zaio) edota izen bera bi espezie desberdin izendatzeko erabili izan da (adibidez, *Digitalis purpurea* eta *Aquilegia vulgaris* espezieei kukupraka deitu izan zaie). Nolanahi ere, sendabelarren sailkapen eta erabilera askok gaur arte iraun dute eraginkorrak direlako, nahiz eta orduko metodoak, esan bezala, garatu gabekoak izan. Gaur egun ere, arazo franko dugu landareak sailkatzeko eta ezagutzen ez ditugun landare-espezieak ere asko dira oraindik.

Bestalde, landareak sailkatu ondoren, kimikoki analizatu ziren, beren osagaiak eta konposatu aktiboak zeintzuk ziren jakiteko. Sendabelarren eragina ez dago hostoetan edo enborretan, landareak berak ekoiztutako konposatu kimikoetan baizik (hala nola, alkaloide, glukosido, saponina, terpeno, tanino, etab.etan). Gizakia, horretaz konturatu zenean, konposatu horien analogoak kimikoki ekoizten saiatu zen; horrela sendabelarren erremedioak

eskurago izango zituen (leku txikiagotan gorde ahal izateaz gain, dosifikazioa ere asko erraztu zen) eta aldi berean, tratamendu desberdinak homologatzea lortuko zuen, nahiz eta askotan ondorio desberdinak izan. Hala ere, kontutan hartu behar dugu sendabelarretatik lortutako hainbat substantziak eta bere analogo sintetikoek efektu desberdinak izan ditzaketela; hori esperimentalki frogatuta dago eta esate baterako, produktu biek absortzio desberdina izan dezakete. Gainera, landare bakoitzak sortutako osagai-kopurua oso zabala da eta, askotan, ezin dira kimikoki sintetizatu. Beraz, gaixotasun jakin bat tratatzerakoan, sintetikoki ekoiztutako konposatu bakar bat edo batzuk erabili ordez, kome-nigarriagoa da sendabelarra bere osotasunean hartzea, bere baitan dituen konposatu guztiak erabiliz.

Horrek ez du gaur egungo medikamentuak baliagarriak ez direnik esan nahi; askotan guztiz beharrezkoak dira gaixotasun bat sendatzeko, baina neurrian hartuta. Errezeta fitoterapeutikoak guztiz naturalak izate-

az gain, oso egokiak dira makina bat gaitz sendatzeko, baina ez ditugu botika sintetikoak baztertu behar. Produktu sintetikoak izan arren, ikerketa askoren ondorio dira eta gero eta espezifikagoak diren gaitzak sendatzeko diseinatuta daude eta bere eragina oso azkarra izaten da. Beraz, medikuntzaren arlo bi hauen funtzioa bera da, hots, gaixotasunak sendatzea, eta biak dira beharrezkoak. Tamalez, gaur egungo gizarteak kimikaren esku utzi omen du bere osasuna, naturak eman dion guztia arbuiatuz eta mesprezatuz.

Baina ez dago guztia galtuta! Azkenaldi honetan fitoterapia berriro ari da indartzen eta gainera, gure gizarte zoro honetan, balore naturalei merezi duten garrantzia ematen diotenak gero eta gehiago dira. Sendabelarren erabilerari dagokionez, garai berri batean aurkitzen garela pentsa daiteke; izan ere, gaur egun ditugun bitartekoak erabiliz (laborategiak, berotegiak...), fitoterapia zientzia moderno izatera heldu da, aspaldiko kondaira eta sorginkerietatik aldenuz.



**Taraxacum officinale** gardabea oso arrunta da gure artean. Bere propietateak oso preziatuak dira eta arlo askotako eragina duela jakina da. Esate baterako, entsaladan gordirik jaten dira bere hostoak gorputza garbitzeko eta beratua azala indartzeko. Diabeteari aurre egiteko, berriz, kardaberaren sustraiak ardo zurian beratuta har daitezke.

## Basoko uzta

Ezer baino lehen, gure ingurua eza-gutu behar dugu; batetik, landareak non dauden jakiteko eta bestetik, belarrak poluitu gabeko lekuetan hartu beharko ditugulako. Izan ere, industriaren eta autoen poluzioarekin kontaktuan egon ez diren landareak erabiliko ditugu, baita nekazaritzan erabiltzen diren ongarri eta produktu kimikoetatik at geratu direnak ere.

Sendabelarren efektu onuragarria lortzeko, landarea batzeaz gain, manipulatu eta eraldatu egin behar dugu. Hasteko, erabili nahi dugun landarea ondo ezagutu behar dugu, hori biltzean okerrik ez egiteko; era berean, gure gaixotasuna sendatzeko landarearen zein zati erabiliko dugun jakitea komeni da, horren arabera, garai batean ala bestean bildu beharko baitugu. Adibidez, loreak zabalatzeko daudenean edo ihartu baino lehen batu behar dira; sustraiak, aldiz, udaberrian edo udazkenean hartuko ditugu, landarearen gordekin edo printzipio guztiak bertan metatzen diren garaian, hain zuzen ere. Hostoak behar direnean, landarea garatzen ari denean, loratzen hasi baino lehen batzea da egokiena, konposatu aktibo gehienak loreetan metatuko baitira. Haziak udazkenean bilduko ditugu, landarea guztiz helduta dagoenean, eta azalak landarea garatuta egonez gero, urteko edozein momentutan batu daitezke. Azaldutako guztia batu nahi dugun landarearen arabera alda daitekeenez, kasu bakoitzerako modurik egokiena zein den aukeratu beharko dugu. Eta esan beharrik ere ez dago: babestuta dauden landareak ezin dira hartu; beraz, kontu handia izan!

Landareak bildu ondoren, lehenbailehen sikatu beharko ditugu; hau da, daukaten ura poliki-poliki kendu bere propietate guztiak ez hondatzeko eta ondo kontserbatzeko. Prozesu hori leku aireztatu eta lehorretan egingo dugu, eguzki, hauts eta hezetasunetik babesturik. Ahal dugun neurrian behintzat, landareak urte osoan zehar batzea (gure bara-

tzean landa ditzakegu) eta jaso ahala erabiltzea da onena; baina hori ezinezkoa denean, ez larritu, lehortutako landareek urte osoan mantentzen baitituzte beren propietateak.

## Sendabelarrak kontsumitzeko errezetak

Baina, zelan prestatu behar ditugu sendabelar hauek gure gaitzak sendatzeko edota arintzeko? Etxean edo nork presta ditzakeen errezetak emango ditugu hemen batez ere. Landarea (edo beren atal jakin bat)

prozesatu egin behar dugu nahi ditugun substantziak eskuratzeko. Hainbat eraldaketa oso sinpleak izango dira; beste zenbait, ordea, oso konplexuak eta guk ezin izango ditugu burutu, farmazeutiko edo bestelako espezialistaren batek baizik. Goazen bada, aipaturiko eraldaketa batzuk azaltzera.

Eraldaketa hauek modu askotara egin ditzakegu, baina beti lortu nahi dugun efektuari begira. Adibidez, makina bat aplikazio gorputzaren kanpoaldean egin beharko dira. Batzuk larruazalean emateko izango dira: pomadak, hautsak, xaboiak,





Mundu guztian da ezaguna *Cichorium intybus* txikoria. Gota, anemia, paludismoa, anorexia eta abar luze bat sendatzen laguntzeko erabili izan da. Manipulatu behar dugunean, kontutan hartu behar dira bere berezitasunak; esate baterako, hostoak udazkenean garatzen ditu eta landarea loratzerakoan, zimeldu egiten dira; bestalde, loreak fotosentikorrek dira eta beraz, argiarekin itxi egiten dira.

etab. Beste zenbait inhalatu egingo ditugu. Barruko aplikazioa dutenen artean, batzuk irensteko soluzioak izango dira eta beste batzuk injektatzeko prestatuko dira. Azken horien kasuan esterilizazioa guztiz beharrezkoa izango da.

Sendabelarrak erabiltzeko, ondoko lau bide nagusiak azalduko ditugu:

- Eraldaketa-prozesu errazenteko bat **infusioak** prestatzea da. Metodo honek sendabelarraren alde bigunetan (loreetan, hostoetan eta kimuetan) dauden printzipioak eta lurruntzen diren konposatuak eskuratzeko aukera emango digu. Infusioa egiteko, irakiten ari den ura nahi dugun landareari gainera bota behar diogu eta gero beratzen utzi. Lehortuta dauden belarrak erabili behar dira, urik ezean printzipioak kontzentratuago egongo baitira. Infusioak estaltzea komeni

izaten da, printzipio sendagarriak ez lurruntzeko; gainera, lurrunean kontzentratzen direnak kondentsatzea lortuko dugu eta horrela, infusioan berrerantsi egingo dira. Hori egin ondoren, iragaztea baino ez zaigu geratzen. On egin!

Adibidez zaingorriaren (*Geranium robertianum*) infusioak beherakoa desagertzen laguntzen eta diabetearen kontrako eragina ere badu. Huntzaren (*Hedera helix*) infusioa hartuz gero bestalde, hilekoak ez dira horren mingarriak izango. Zirkulazio-arazoan kontra, elorri zuria (*Crataegus monogyna*) hosto eta loreekin egindako infusioa primeran dator; gure arbasoek txikoriaren (*Cichorium intybus*) infusioaz igurtziten zituzten abereak eulien ziztadak saihesteko.

- Enborretan dauden printzipioak eskuratzeko zaila gertatzen denean edota soluziora pasatzeko denbo-

ra luzean beroa behar dutenean, egosketa erabiltzen da. Kasu haueetan landarearen zatiak (sustraiak, azalak, fruituak eta hosto gogorak) uretan jarri eta denbora batez irakiten edukiko ditugu. Hoztu eta gero, iragazi baino lehen, lortutako soluzioa dekantatzen utziko dugu. Metodo hau erabiltzeak lurruntzen diren printzipio aktiboak galtzea ekarriko du eta lortutako egoskian ez dira sekula landarean zeuden printzipio guztiak agertuko. Izan ere, egosketa eraldaketa-prozesu bortitza da eta ondorioz, belarraren konposatu batzuk galdu edo eraldatu egin daitezke. Beraz, lortu nahi dugunaren arabera, metodo hau edo lehenago aipatutako metodo leunagoa erabiliko dugu. Bestalde, autore batzuek diotenez, landarearen zatiak irakiten jarri baino lehen beratzen jarriz gero, atal horiek bigundu egingo dira eta printzipioak eskuratzeko errazagoa izango omen da.

Azeribuztanaren (*Equisetum telmateia*) egosketa konjuntibitisaren kontra erabiliko dugu eta uztaroaren sustraiena (*Rumex acetosella*) hepatitisari aurre egin behar zaionean. Ilea galtzen ari zarela ikusten duzunean, irakurle, urkiaren (*Betula pendula*) egoskiarekin burua garbi dezakezu eta zauriak ondo ixteko, azkenik, urkiaren azal eta hostoekin egindakoa erabili.

- Beste metodo bat **beratzea** da eta landareen substantzia aktiboak ur hotzetan solugarriak diren kasuetan erabiltzen da. Sendabelarra ur hotzetan ordu batzuk utziz gero, printzipio guztiak soluzioan gertuko dira. Erabilitako landare-zatiaren arabera, ordu gehiago edo gutxiago eduki beharko dugu uretan; adibidez, hostoen eta loreen kasuan, nahikoa da 6tik 12 ordura edukitzea; sustraiak eta azalak, ordea, 24 ordu inguru egon beharko dute uretan. Edonola ere, prozesua ez da gehiegi luzatu behar, hartitzea gertatu edo onddoak ager baitaitezke. Sendabe-



larrak alkoioletan, oliotan edota ardotan ere bera daitezke. Uda-berri-lorea (*Primula veris*) beratuz eta 30 egunetan oliba-oliotan edukita, erreumak eta erredurak azkarrago pasatuko zaizkigu. Azala leundu nahi badugu, astalarrosaren (*Rosa canina*) petaloak beratuz lortuko dugun soluzioa erabiliko dugu eguneroko garbiketan.

- Zukuen erauzketa ere eraldaketa erabilia da. Horretarako ur-portzio altuko landare freskoa erabiliko dugu. Zukua lortzeko nahikoa da landarea ur apur batez mortairuan jartzea edota zuku-makina erabiltzea; horrela, belarren gatz mineralak eta bitamina guztiak eskuratuko ditugu. Hala ere, metodo hau erabiliz ez ditugu landarearen printzipio guztiak lortuko, baina substantzien erauzketa hotzean egiten denez, ez da beren egitura eraldatuko; berotuz gero, ordea, bestelakoa izaten da emaitza. Txikoriaren (*Cichorium intybus*) zukua eztiarekin nahastuta, heste-zizareak kentzea lortuko dugu.



Argazkian ageri den *Urtica dioica* asuna gaixotasun ia guztientzat gomendatzen da. Euskal Herrian tradizio handia du eta garai batean, ukendu modura erabiltzen zen erreuma eta bronkitisaren kontra. Sistema eraginkorra izango da noski, baina ez da batere atsegina.

*Crataegus monogyna* elorri zuriaren eragin sendagarriak oso ezagunak dira, tentsioa eta bihotz-aktibitatea erregulatu egiten baitu. Horrez gain, insomnioaren eta burukominen kontra ere erabiltzen da. Sastraka apaingarri bezala ere, ezaguna da hiri askotan.



Arazoa belarrietako mina bada, artzain-zakuaren (*Capsella bursa-pastoris*) zukuaren tanta batzuk botako ditugu belarrira.

Lau metodo hauez gain, beste batzuk ere badaude; hala nola, aiutak, lozioak, ukenduak, xarabeak, tinturak, olioak, inhalazioak, esentziak, etab. Gehienetan gainera, arestian aipatu ditugun prozesuak zertxobait aldatuz lortzen dira.

Metodo hauen bidez lortutako produktuek ere bere mugak dituzte. Lortutako soluzioetan konposatu biologiko batzuk agertzen dira eta hauek, oxidazio- eta hartzidura-prozesuetan parte hartzen dutenez, aldaketak eragin ditzakete lortutako substantzia sendagarrietan. Hori saihesteko kontserbatzaileak gehi daitezke, baina horrela substantzia kimikoak gehituko genizkioke. Kontuan izan lortutako emaitza ez dela jadanik erabat naturala izango, hau da, eraldaketa kimikoen bidez lortutakoa izango dela. Beraz, hobe da

lortutako soluzioan azukre edo alkolol apur bat gehitzea gehixeago iraurazteko.

Ikusi dugunez, asko da sendabelarrek eskaintzen digutena eta oso erraza da horiekin liluratzea. Aipatu dugunez, landare bakoitzak ekoiz dezakeen konposatu aktiboaren kopurua izugarria da. Beraz, natura gaixotasunak sendatzeko biltegi itzela izan daiteke eta gainera, erremedio guzti horiek guztiak dohainik eskaintzen dizkigu lore, hazi, hosto, sustrai eta fruitu modura. Gaitz asko landare-espezieak hobeto aztertuz eta ezagutuz senda daitezke. Penagarria litzateke, beraz, aukera horiek galtzea eta halabeharrez medikamentu sintetikoaren munduan jaustea.



\* CAF-Elhuyar Sariak.