

ERREMEDIO SENDAGARRIAK MILAZULO-OLIOA

LANDAREEN PROPIETATE SENDAGARRIAK JASOTZEKO
TEKNIKAK DESKUBRITUZ





Fitxa didaktikoetako bat irakurtzen duzun lehen aldia bada edo argibide gehigarririk behar izanez gero, beheko botoian saka dezakezu. Bertan topatuko duzu fitxei buruzko informazio orokorra: zer diren, zertarako erabil daitezkeen, teoria pixka bat eta erabiltzeko proposamenak.

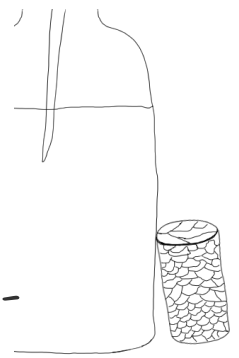
JARRAIBIDEEN ESKULIBURUA



HELBURUAK



- Propietate sendagarridun printzipio aktiboak dituen oleato bat lortzeko **mazerazio** edo beratze bat nola egin esperimendatuko dugu.
- Historian zehar emakumeek **osasunaren** zaintzan egindako lana balioetsiko dugu.
- **Asina Chatterjee** botanikoaren bizitza eta lana ikusgai egingo ditugu, eta sendabelarren ezagutzari egin zizkion ekarpenak aipatuko.
- Zientzia eta **antropologiaren** arteko lotura ikusiko dugu, Historiaurreko sendabelarren erabilera aztertuz.



BEHAR DEN MATERIALA

Pertsona bakoitzeko:

- estalkidun kristalezko 2 poto (txikiak, pate edo antxoekin erabiltzen direnak bezalakoak)
- milazulo landarearen loreak (Hypericum perforatum): 20-30 g
- 75 ml landare-olio (oliba-olio birjina, almendra-olioa, ekilore-olioa...)
- hortzetako zotz 1
- 2 etiketa itsasgarri

Bikote bakoitzeko:

- inbutu 1 eta diametro bereko iragazki 1
- kotoizko 2-3 gaza

Guztientzat:

- pintza pare 1
- laneko gainazala garbitzeko zapi 1

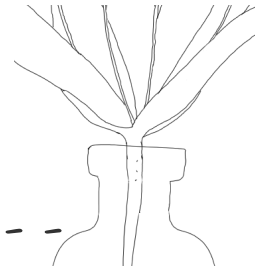
✕ IRAUPENA

2 saio.

Saio batetik bestera, gutxienez 4 aste pasatu beharko dira eta, gehienez, 8.

✕ TOKIA

Saio arteko 4-8 asteetan potoak biltegitratzeko espazio bat beharko da, eguzki-argitik babestuta egon daitezen.



1. SAIOA

1. SARRERA, ELABORAZIOA ETA OSAGAIK NAHASTEA

- Sarrera gisa erremedio naturalen jatorriaz hitz egingo dugu, aipatuz emakumeek prestatu ohi zituztela eta beraiek arduratzen zirela sendabelarrak biltzeaz. Erabili ohi zituzten teknikak ere aipatuko ditugu: bilketa, lehortzea, mazerazio edo beratzea eta infusioa (fitxa honetako informazio gehigarrian topa dezakezue horiei buruzko informazio apur bat).
- Kristalezko potoak ondo garbituko eta lehortuko ditugu.
- Parte-hartzaile bakoitzari poto bat emango diogu, bertan sartu ditzan [milazuloaren](#) lore sikuak (hainbat tokitan *santio-belar* ere esaten diote landare horri, izen zientifikoa *Hypericum perforatum* du), goraino bete arte, leunki sakatuz.
- Ondoren, parte-hartzaile bakoitzak bere potoa olio beteko du, goraino, lore guztiak murgildu arte.
- Potoak itxi, eta etiketatu egingo ditugu: elaborazioaren izena (milazulo-olioa), norberaren izena eta ontziratze-data idatziko ditugu.
- Potoak toki babestu batean biltegitratuko ditugu, eguzkiak zuzenean ez emateko moduan.

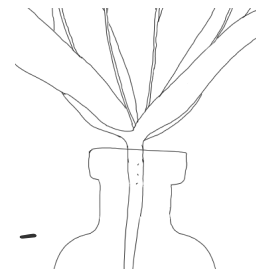
2. MAZERAZIO EDO BERATZEA ETA ELABORAZIOAREN JARRAIPENA EGITEA

- Gutxienez, 4 astez gure elaborazioak beratzen utziko ditugu, eta potoei aldizka eragingo diegu, olio eta loreak ondo nahasi daitezten. Aproposena litzateke 2-3 egunean behin eragitea, baina astean behin eraginda ere nahikoa litzateke. Taldekide bat izendatu dezakegu zeregin horren erantzule, eta astean behin txandakatu ardura.



Milazuloa (*Hypericum perforatum*).
Jorge Plaza Bárcena.

- Potoei eragiten diegun bakoitzean, olio eta loreetan izandako itxura- eta kolore-aldaketei erreparatuko diegu. Kontuz ibili beharko dugu, denbora horretan loreak lizundu ez daitezten (hori gerta liteke oliotan guztiz murgilduta ez baleude). Halakorik gertatuz gero, erraz identifikatu ahal izango dugu, gainazalean dauden loreetan lizun geruza bat ikusiko dugulako. Hori konpontzeko, potoa ireki, eta lizundutako loreak aterako ditugu, pintzak baliatuz. Ondoren, berriz itxiko dugu potoa.



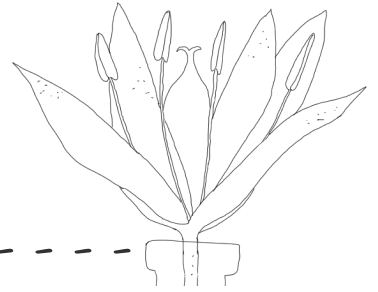
2. SAIOA

3. IRAGAZTEA, ETIKETATZEA ETA HAUSNARKETA

- Elaborazioa prest dagoenean, beste poto batera pasatuko dugu (poto horretan gordeko dugu erabiltzeko). Batetik bestera pasatu aurretik, bigarren potoa ondo garbitu eta lehortu beharko dugu.
- Behin lehortuta, poto bakoitzaren ahoan inbutu bana kokatuko dugu, inbutuaren gainean iragazki bat, eta iragazkiaren barneko gainazalean gaza bat. Horrez gain, zotz bat ipiniko dugu inbutuaren eta potoaren ahoaren artean.
- Binaka lan egingo dugu: pertsona batek poliki-poliki botako du gaza gainera lore eta olio nahastea, besteak potoari eta inbutuari eusten dien bitartean. Ondoren loreak zanpatuko ditugu, blaitzen dituen olio atera ahal izateko. Horretarako, iragazkian dauzkagun loreen gainean beste gaza bat ipiniko dugu eta pertsona batek leunki sakatuko dio (potoaren estalkia erabili dezake laguntzeko), beste pertsonak potoari eusten dion bitartean. Minutu batzuk iraun ditzake prozesuak.
- Bakarkako lanera itzuliko gara. Oraingoan, iragazitako olio gordetzen duen potoa itxiko dugu, eta behin-betiko elaborazioa etiketatuko dugu, honako datu hauek idatzita: erremedioaren izena, ontziratze-data, norbere izena eta dituen [propietate sendagarrietako](#) batzuk (adibidez, muskuluen eta kolpeen ondoriozko mina arintzea).
- Erremedioa eguzkiaren argitik at ondo gordetzeko jarraibideak emango dizkiegu. Hori eginez gero, 2 urtera arte kontserbatu ahal izango ditu propietate sendagarri guztiak.
- Fase enpiriko eta esperimentalaren ostean, sarrerako azalpenetara itzuli ahal izango gara, eta talde-hausnarketa bultzatu, halako erremedioen inguruko galderak eginez: nork ezagutzen eta jasotzen zituzten sendabelarrak?, zertarako erabiltzen zituzten?, zergatik uste duzue arduratzen zirela emakumeak langintza horretaz?, ezagutzen al duzue bestelako erremediorik?... Horren inguruko informazio gehigarria topatuko duzue fitxa honetako "Eta gehiago sakontzeko..." atalean.

LAGUNTZA-JARRAIBIDEAK

- **Eskuratzea.** Milazulo-lore sikuak eros ditzakezue belar-denda batean. Beste aukera bat zuek zeuek biltzea litzateke, horretarako mendi irteera bat antolatuz. Hori eginez gero, kontuan izan landare bati ezin zaizkiola lore guztiak kendu; bakar batzuk utzi beharko dizkiozue ugaldutik ahal izan dadin. Jasotako loreak sikatzeko paper xurgatzailearen gainean utzi beharko dituzue 3 eta 7 egun bitartean, toki itzaltsu batean.
- **Berrerabilpena.** Ahal baduzue, kristalezko potoak berrerabili, aurretiaz frogatuz ondo itxi daitezkeela eta ez dutela galerarik.



+ ETA GEHIAGO SAKONTZEKO...

✘ **BIZITZA ERDIGUNEAN KOKATZEN DUTEN JAKINTZAK: SANJOAN-LOREAK BILTZEN ETA ERABILTZEN DITUZTEN SENDATZAILEAK**

Sanjoan-lore izenez ezagutzen dira hainbat landare, horien artean milazuloa. Propietate sendagarriak dituzten landareak dira, udako **solstizio**aren bueltan loratzen direnak, San Joan suaren inguruan ospatzen dugun jai paganoarekin bat eginez. Egun horretan emakumeak goizean goiz esnatu ohi ziren sanjoan loreak biltzera joateko, eta baserri bakoitzean lore-sorta bat egin ohi zuten, ganbaran lehortzen uzten zutena.



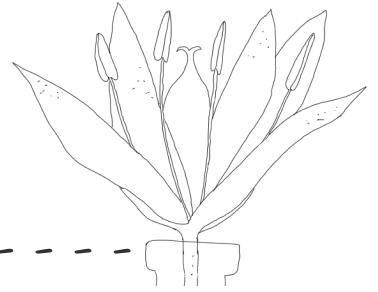
Aceites medicinales. Couleur

Urtean zehar lore-sorta horietatik hartutako landareekin infusioak egin ohi zituzten hainbat gaixotasun sendatzeko, eta olioak eta bestelako askotariko prestakinak ekoizteko erabiltzen zituzten. Izan ere, osasunaren zaintza emakumeen esku egon da historian zehar, nahiz eta arlo horren inguruko beren ezagutzak eta ekarpenak sistematikoki gutxietsiak izan diren garai askotan; Erdi Aroan, adibidez, heriotza zigorra ezarri zieten zenbaiti. Horren inguruko informazio gehiago topatuko duzu "[Emakumeen jakintzek gordetzen duten zientzia](#)" gida didaktikoan.

✘ **ASINA CHATTERJEE: SENDABELARRAK, MINBIZIAREN KONTRAKO TRATAMENDU GISA**

Ingurune bakoitzeko baldintzak erabakigarriak dira zenbait landare-espezie bertan hazi eta garatu ahal izateko edo ez. Klimak, lurrak, geografiak, geologiak eta bestelako faktore askok dute horretan eragina. Horregatik, lurralde desberdinetan sendabelar desberdinak aurki daitezke.

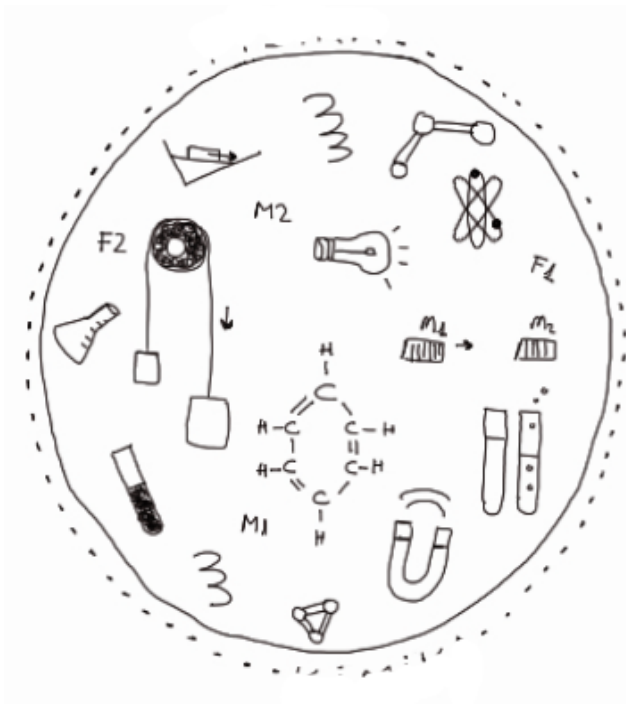
[Asina Chatterjee](#) (1917-2006) kimikari, botaniko eta farmazialari indiarak ikertu zituen, besteak beste, Indiako azpikontinenteko sendabelarrak. Arlo horretan egindako lana hainbat liburutan bildu zuen. Bere ikerkuntzaren zati handi bat [Vincaren alkaloideak](#) aztertzeraz bideratu zuen; gaur egun, minbizia sendatzeko erabiltzen dira substantzia horiek.



+ ETA GEHIAGO SAKONTZEKO...

✘ ZIENTZIA APUR BAT: OLEATOAK, BERATZE EDO MAZERAZIOA ETA LANDAREEN PRINTZPIO AKTIBOAK

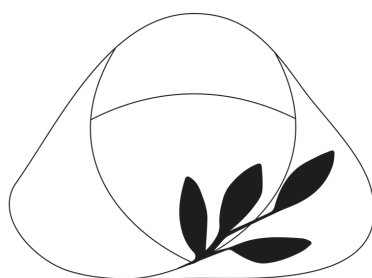
Oleato bat da olio bat denbora batez beratzen utzi duguna landarearen printzipio aktiboak gordetzen dituen zatiarekin [es un aceite que dejamos macerar durante un tiempo junto con la parte de la planta que concentra los principios activos que nos interesa conservar]. Olioak disolbatzaile lanak egiten ditu eta printzipio aktiboak harrapatzen. Oleato bat lortzeko modu bat izan daiteke beratze edo **mazerazioa**: solido-likido erauzte-prozesua, zeinaren bitartez solidoaren substantzia disolbagarriak likidora pasatzen diren. Hotzeko mazerazioa giro-tenperaturan egiten da eta horrek bermatzen du substantziak ez hondatzea. Mazerazioak irauten duen bitartean garrantzitsua da solidoa guztiz murgilduta egotea, lizun bidezko **degradazioa** eta/edo hartzidura saihesteko. Azken prozesu hori "Ogia oratzea, jakintza eta artea" fitxan azaldu dugu.



Erabilitako landarearen arabera sustriak, haziak, hostoak, zurtoinak edota loreak gehitu beharko ditugu, erauzi nahi ditugun printzipio aktiboak kontzentratzen dituzten zatiak hautatuz. Milazuloaren kasuan, olioak tonu gorrikarak hartuko ditu hiperizinaren eraginez. Substantzia kimiko hori hainbat farmakotan erabiltzen da eta lorearen estamineetan aurki daiteke. Flabonoide izeneko bestelako osagai batzuek propietate analgesiko eta antiinflamatorioak ematen dizkiote olioari eta muskuluen zein kolpeek eragindako mina arintzeko aproposa bihurtzen dute. Hori dela eta, kolpeentzako olio izenez ere ezaguna da.

✘ BA AL ZENEKIEN... SENDABELARREN ERABILERA HISTORIAURRETIK DATORRELA?

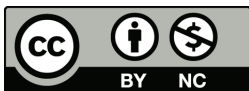
Mantzanilla infusioa erremedio ezaguna da, tripako mina arintzeko edo nerbioak baretzeko erabilia. Era berean, milorria antzinarotik erabili izan da botika antiinflamatorio gisa, tisanan hartuta edota orbanak sendatzeko. Baina landare bi hauen erabilpen sendagarria Historiaurretik (duela berrogeita hamar mila urte) datorrela jakin da berriki. Hala frogatuko lukete Karen Hardy arkeologo britainiarrak El Sidróngo leize eta aztarnategi arkeologikoan burututako ikerkuntzek.



SORKIN

WWW.SORKINSABERES.ORG

Argitalpen honek Creative Commons "Aitortu-EzKomertziala" lizentzia du, www.creativecommons.org webgunean kontsulta daitekeena. Baimenduta dago argitalpen honetako edukiak askatasunez kopiatzea, egilea aipatzen bada eta ez bada helburu komertzialekin egiten.



Argitaratzea: Sorkin, Alboratorio de Saberes / Jakintzen Iraultegia.
2019ko urtarrila

Edukiak: Nines Alquézar Castillo, Vane Calero Blanco eta Teresa Sancho Ortega

Ilustrazioak: Leire Llano Ungil. www.leirellano.com

Maketazioa: Teresa Sancho Ortega

Itzulpena: Unai Villena Camarero

Hizkuntza-orrazketa: Eider Fernandez Bringas (Labayru Fundazioa)

Argitalpen honek Bizkaiko Foru Aldundiaren Enplegua, Gizarte Inklusioa eta berdintasuna Sustatzeko Sailaren barnean dagoen Berdintasuna, Lankidetzeta eta Herritarren Eskubideetarako Zuzendaritza Nagusiaren dirulaguntza izan du. Argitalpen honen edukia Sorkin Alboratorio de Saberes / Jakintzen Iraultegia (IFZ G-95848750) elkarrearen erantzukizun eksklusiboa da.



BERDINTASUNA + IGUALDAD

BIZKAIKO FORU ALDUNDIAK SUSTATUTAKO EMAKUMEEN
ETA GIZONEN ARTEKO BERDINTASUNERAKO EKIMENAK
INICIATIVAS PARA LA IGUALDAD DE MUJERES Y HOMBRES
APOYADAS POR LA DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA