

OÑATIKO XAMANAK
LIBURU MAGIKOA



OHARRAK ETA KONTUAN HARTZEKOAK:

SENDABELARRAK:

- GAIXOTASUNEI AURRE EGITEKO ERABILTZEN DIRA.
- ERABILTZEKO, ONDO EZAGUTU BEHAR DIRA.
- KONTUZI!** OKER ERABILTZEN BADIRA, KALTEGARRIAK DIRA.

BATZEA:

- EGUN LEHORRETAN BATU.
- Errepide ondoko landareak EZ BATU.
- ZALANTZARIK BADUZU, EZ BATU eta GALDETU.**

LEHORTU:

HARTU ETA SEGITUAN LEHORTU BEHAR DIRA.
ITZALEAN, LEKU AIREZTATUAN, HEZETASUNIK ETA HAUTSIK GABE.

APLIKAZIOAK:



INFUSIOA: LANDARE UR IRAKINA.



TINTURA: LANDAREA ETA ALKOHOLA NAHASTUTA.



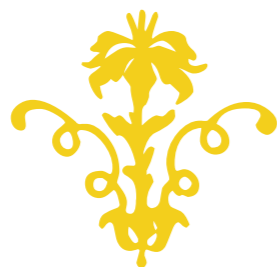
JARABEA: LANDAREA, AZUKREA ETA URA.



OLIOA: LANDAREA ETA OLIOA.



UKENDUA: LANDAREA ETA ARGIZARIA.



SAHATSA (SALIX SP.)



EZAUGARRIAK:

- ENBORRAREN AZALA, ASPIRINAREN ANTZERAKOA DA.
- MINA GUTXITZEN DU ETA SUKARRA JAISTEN DU.

NON BATU:

- ERREKA ETA UBIDE ERTZETAN ETA BASO HEZEETAN. OLARAN, ARTIA, ARRANOAITZ, OÑATI ERREKETAN...

ZER EGIN:

- INFUSIOA

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.

INTSUSA (SAMBUCUS NIGRA)



EZAUGARRIAK:

- INFUSIOAK ARNASBIDEEN GAIXOTASUNAK ARINTZEN DITU, SUKARRA JAITSI, KONJUNTIBITIS ZAINDU...
- UKENDUAK ZAURIAK, ERREDURAK, KOLPEAK... SENDATZEN DITU.
- LOREA ETA FRUITUAK JANGARRIAK DIRA.

NON BATU:

- OÑATIKO ERREKA ERTZETAN, BASO HEZEETAN, OLAPOTOKO HARIZTIAN...

ZER EGIN:

- INFUSIOA, MARMELADA, JALEA, TINTURA, UKENDUA... 

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.

ERRAMUA (LAURUS NOBILIS)



EZAUGARRIAK:

- SUKALDARITZAN ERABILTZEN DA.
- OSATZEN DU: EZTULA, GRIPEA, BRONKITISA...

NON BATU:

- ANTIXIXENAN, LAZARRAGA ETORBIDEAN (SAN LORENTZO AUZOAN)...

ZER EGIN:

- INFUSIOA, TINTURA, UKENDUA, OLIOA... 

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.



EZKIA (TILIA SP.)



EZAUGARRIAK:

- LASAITZEKO ETA LO EGITEKO ERABILTZEN DA.

NON BATU:

- SANTA MARINA PLAZAN, BIDEBARRIETAN, LAZARRAGA ETORBIDEAN...

ZER EGIN:

- INFUSIOA, JARABEA, TINTURA...   

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.

ERROMEROA (ROSMARINUS OFFICINALIS)



EZAUGARRIAK:

- LANDARE USAINTSUA DA.

- ADIBIDEZ, INFUSIOAN, ZAURIAK ISTEKO ERABILTZEN DA.

NON BATU:

- ULZEGIN KALEAN (LAPIKOGORRI PAREAN), EUSKADI ETORBIDEAN, NATUR ESKOLAKO JARDINEAN...

ZER EGIN:

- OLIOA, TINTURA, INFUSIOAK, LURRUNAK, XANPUA, UKENDUA...    

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.



TXIKORI BELARRA (TARAXACUM OFFICINALE)



EZAUGARRIAK:

- INFUSIOAK ODOLA GARBITZEN DU.
- JANGARRIA DA, BAINA OSO MIKATZA.

NON BATU:

- OÑATIKO EDOZEIN ZELAITAN, BIDE EDOTA ERREPIDE ERTZETAN.

ZER EGIN:

- OLIOA, TINTURA, INFUSIOA... 

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.

LAHARRA, SASIA (RUBUS ULMIFOLIUS)



EZAUGARRIAK:

- INFUSIOAK BEHERAKOA MOZTEKO BALIO DU.
- FRUITUA, MASUSTA, JAN EGITEN DA.

NON BATU:

- OÑATIKO EDOZEIN ZELAI, BASO EDOTA BIDE ERTZETAN.

ZER EGIN:

- MASUSTAK ZUZENEAN JATEN DIRA. EDO EGIN DAITEKE JARABEA, ZUKUA ETA JALEA. HOSTO ETA KIMUEKIN INFUSIOAK PRESTATZEN DIRA. 

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.

BERBENA (VERBENA OFFICINALIS)



EZAUGARRIAK:

- LANDARE GARBITZAILE MODUAN GOMENDATZEN DA.
- INFEKTATUTAKO ZAURIAK OSATZEN DITU.

NON BATU:

- MURGIA ETA BEREZAO AUZOETAN...

ZER EGIN:

- UKENDUAK, INFUSIOAK, GARGARAK, ENPLASTUAK, ALKOHOLA, OLIOA, TINTURA...



LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZI.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.

ILENA, KALENDULA (CALENDULA OFFICINALIS)



EZAUGARRIAK:

- AZALEKO GAIXOTASUNAK ARINTZEN DITU.

NON BATU:

- LAGUN EDOTA EZAGUNEN ORTU ETA BASERRIETAN.

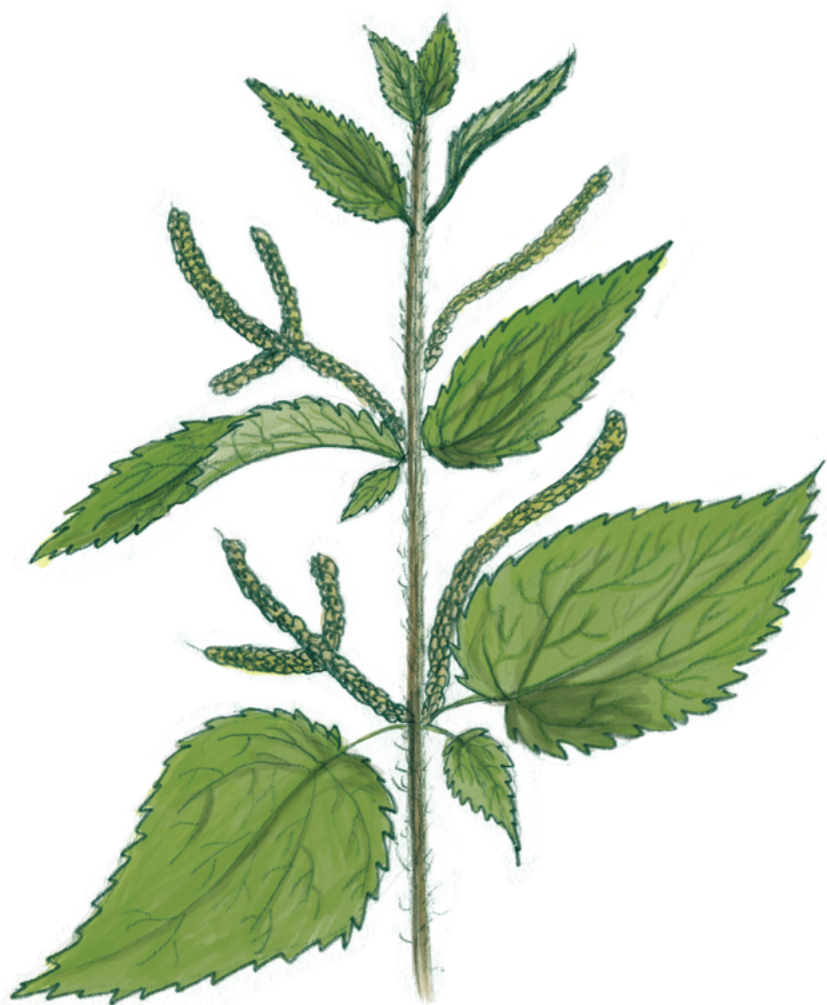
ZER EGIN:

- TINTURAK, INFUSIOA... 

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZI.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.



ASUNA (URTICA DIOICA)



EZAUGARRIAK:

- OSASUNTSU MANTENTZEN DITU ODOLA, URDAILA, HESTEAK, BIRIKAK ETA GILTZURRUNAK.
- DIABETESAREN AURREAN ONURAGARRIA DA.

NON BATU:

- OÑATIKO EDOZEIN ZELAI, BASO EDOTA BIDE ERTZETAN.

ZER EGIN:

- INFUSIOA, ZOPA, IGURTZALDIK... 

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.

HORMA BELARRA (PARIETARIA OFFICINALIS)



EZAUGARRIAK:

- BATEZ ERE, GIBELERAKO ERABILTZEN DA.
- EZ DAGO JATEKO OHITURARIK, BAINA JANGARRIA DA.

NON BATU:

- HORMA EGUZKITSUTAN, HAUEN OINEAN EDO HORMAN ZEHAR. HARKAITZ ARTEAN, BIDE ERTZEAN... KANTONOSTEN, GERRIKO KANTOIAN, PATRUE KALEAN...

ZER EGIN:

- UKENDUA, TINTURA, INFUSIOA, JARABEA...     

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.

ZAINGORRIA (GERANIUM ROBERTIANUM)



EZAUGARRIAK:

- ZAURIAK ISTEKO, ODOLJARIOA GERATZEKO EDO BEHERAKO GERATZEKO ERABILTZEN DA.

NON BATU:

- OLAPOTOKO HARIZTIAN...

ZER EGIN:

- INFUSIOA, UKENDUA, TINTURA... 

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.

SAN JOSE LOREA (PRIMULA VULGARIS)



EZAUGARRIAK:

- LASAITZEKO, LO EGITEKO ETA BURUKO MINA ARINTZEKO BALIO DU INFUSIOAN.

NON BATU:

- ALDAKIÑOKO ALDAPAN...

ZER EGIN:

- TINTURA, INFUSIOA, OLIOA... 

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.



PLANTAINA (PLANTAGO SP.)



EZAUGARRIAK:

- KATARROA, EZTULA, EZTARRIKO MINA, AFONIA ETA FARINGITISA OSATZEN DU.

NON BATU:

- SAN MARTINGO ORTU ETA ZELAIETAN...

ZER EGIN:

- INFUSIOA, UKENDUA, TINTURA...   

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.

LIZARRA (FRAXINUS EXELSIOR)




EZAUGARRIAK:

- HANTURAREN AURKA ERABILTZEN DA INFUSIOAN.

NON BATU:

- USAKON, AGUSTINOTAN, OLAPOTOKO HARIZTIAN...

ZER EGIN:

- INFUSIOA... 

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.



HALTZA (AINUS GLUTINOSA)



EZAUGARRIAK:

- HOSTOAK ERABILTZEN DIRA, ADIBIDEZ OINEKO MINA SENDATZEKO.

EZIN DA JAN.

NON BATU:

- EDOZEIN ERREKAREN ERTZEAN: UBAO, OLAKUA, ARANTZAZU...

ZER EGIN:

ENPLASTUAK...

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.

ELORRI ZURIA (CRATAEGUS MONOGYNA)



EZAUGARRIAK:

- LOREAREN INFUSIOAK BIHOTZA HOBETZEN DU. LASAIGARRIA DA.
-FRUITUAK BEHERAKOARI AURRE EGITEKO ERABILTZEN DIRA. EZ DIRA GOXOAK,
BAINA JAN DAITEZKE.

NON BATU:

- ARANTZAZUN, ARAOTZEN, OLAPOTOKO HARIZTIAN, BEREZAON, MURGIAN...

ZER EGIN:

- TINTURA, INFUSIOA, UKENDUA ETA JARABEA.



LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.

BOSTORRIA (POTENTILLA REPTANS)



EZAUGARRIAK:

- HEMORROIDE ETA BEHERAKOAREN AURKA ERABILTZEN DA.
- JANGARRIA DA.

NON BATU:

- SAN MARTINGO ORTU ETA ZELAIETAN, OLAPOTOKO HARIZTIAN...

ZER EGIN:

- INFUSIOA, TINTURA...



LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.

ZIABELARRA (GALIUM OPARINE)



EZAUGARRIAK:

- INFUSIOA HANTURAREN KONTRAKOA DA.
- AZALEKO GAIXOTASUNAK ERE OSATZEN DITU.

NON BATU:

- SAN MARTINGO ORTU ETA ZELAIETAN, OLAPOTOKO HARIZTIAN...

ZER EGIN:

- INFUSIOA, TINTURA, UKENDUA...



LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.



EZTUL BELARRA (TUSSILAGO FARFARA)



EZAUGARRIAK:

- INFUSIOA: KATARROAK, EZTULA, GRIPEA... OSATZEN DITU.
- EZTARRIKO ARAZOAK ERE SENDATZEN DITU.

NON BATU:

SAN MARTINGO ORTUETAN...

ZER EGIN:

- INFUSIOA, JARABEA... 

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.

AZERI BUZTANA (EQUISETUM SP.)



EZAUGARRIAK:

- GORPUTZ AHULAK INDARTZEN DITU.
- ORTUAN ERE ERABILTZEN DA, INGURUA HOBETO MANTENTZEKO.

NON BATU:

- NATUR ESKOLA PAREAN, TOKILLON...

ZER EGIN:

- INFUSIOA, JARABEA... 

LORALDIA											
URT.	OTS.	MAR.	API.	MAI.	EKA.	UZT.	ABU.	IRA.	URR.	AZA.	ABE.





 HURRETİK