

Lurretik zaindu

SANANDO DESDE LA TIERRA



Título/ Izenburua

Lurretik zaindu - Sanando desde la Tierra

ELABORADO POR / EGILEAK

Entreamigos-Lagun Artean

Jessica Marroquín de León

Lorena Cabnal Hernández

Aiora Urbieto Eizagirre

Garbiñe Larrea Iturralde

Bilbao, 2022

APOYA / LAGUNTZAILEAK

Agencia vasca de cooperación y DFB.



EDITADO / EDIZIOA

Entreamigos-Lagun Artean

www.lagungt.org



DISEÑO, ILUSTRACIONES Y MAQUETACIÓN / DISEINUA, ILUSTRAZIOAK ETA MAKETAZIOA

FEMGARABAT .

IMPRIME/ INPRIMAZIOA

ABZ Impresión Digital

6.

PÁGINA / ORRIALDEA

Recetas para dolores físicos



10.

PÁGINA / ORRIALDEA

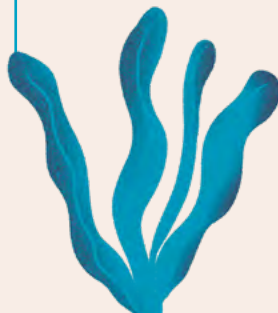
Hileko mina eta desorekarentzako erremedioak



20.

PÁGINA / ORRIALDEA

Recetas para dolores emocionales



28.

PÁGINA / ORRIALDEA

Garbiketa produktu jasangarrietarako erremedioak



Emakume maien eta euskaldunen jakinduria ehuntzeko beste modu batzuen alde egiten dugu **Entreamigos-Lagun Arteanetik**, lurralde bakoitzean, gorputzaren eta lurraren bizitza bermatu eta sendatzeko lantzen eta/edo erabiltzen diren landare naturalekin egindako errezetak ezagutaraziz. Jakin badakigu gizateriak bizitza osoa daramala lurrari lotuta, baina azken hamarkadetan lotura hori are gehiago eman da ama lurra merkantilizatuz, arpilatuz eta lurrak kenduz, bizi garen sistema heteropatriarkal kapitalista eta arrazistaren ondorioz.

Horregatik da garrantzitsua sistema honen alternatibak ezagutaraztea, zaintza, lurraren zainketa, lurraldea eta gu geu erdigunean jarriko dituzten alternatibak azalaratuz, eta horren ondorio da errezeta-liburu hau: Lurretik jaso, Lurretik zaindu- Sanando desde la Tierra. Errezetario bat non gure arbasoen jakinduria, gure aurretik bizi izandako emakumeena (askok horren ondorioz haien bizitza eman zutenak) eta gaur egun ezagutza horiek lantzen eta praktikan jartzen jarraitzen duten emakumeen jakinduriaren artekoa.

Errezeta-liburu hau Jessica Marroquín de León eta Lorena Cabnal Hernández emakume Mayak eta Aiora Urbietta Eizagirre eta Garbiñe Larrea Iturralde euskal emakumeen “kosmosentipenekin” osatu zen. Bertan, min fisikoetarako, min emozionaletarako, hileroko minerako eta garbiketa-produktuetarako errezetak daude, guztiak landare naturalekin sortuak.

Espero dugu gozatzea eta bizi garen garai hauetan leinu hori mantentzeko moduetariko bat izatea ✨

Desde **Entreamigos-Lagun Artean** apostamos por hilar otras maneras de hacer y tejer sabiduría de mujeres Mayas y Vascas, con la intención de dar a conocer recetas realizadas con plantas naturales que en cada uno de los territorios se cultivan y/o se utilizaban para sanar y garantizar una vida plena de nuestro territorio cuerpo-tierra. Somos conscientes de que la humanidad lleva toda la vida vinculada a la tierra, y que en las últimas décadas esa vinculación se ha dado más desde la mercantilización, saqueo y despojo de la madre tierra, que está ligada al sistema heteropatriarcal capitalista y racista en el que vivimos.

Es por ello la importancia de dar a conocer alternativas a este sistema, que pongan en el centro el cuidado, el cuidado de la tierra, al territorio y a nosotras mismas, este recetario: Lurretik jaso, Lurretik zaindu- Sanando desde la Tierra toma en cuenta la sabiduría de nuestras ancestas, mujeres que nos antecedieron, muchas dando sus vidas por ello, y la sabiduría de las mujeres que hoy en día siguen trabajando y poniendo en práctica estos conocimientos.

Este recetario se hiló con los cosmosentires de las mujeres Mayas, Jessica Marroquín de León y Lorena Cabnal Hernández y de las mujeres vascas Aiora Urbietta Eizagirre y Garbiñe Larrea Iturralde, dónde se encuentran recetas para dolores físicos, dolores emocionales, dolores menstruales y recetas para productos de limpieza, todas ellas creadas con plantas naturales.

Esperamos que lo disfrutes y que sea nuestra forma de mantener ese linaje en nuestros tiempos 



Recetas para dolores físicos

JESSICA MARROQUÍN DE LEÓN



 **Dolores de estómago, flatulencia, gases gastrointestinales, estreñimiento, en general malestares relacionados con el sistema digestivo.**

RECETA 1

PROCEDIMIENTO

Infusión:

Hervir agua.

Agregar de 1 a 2 cucharadas de los ingredientes en un recipiente.

Dejar caer el agua caliente.

Reposar entre 5 y 10 min.

Colar y beber la infusión, preferiblemente caliente, se puede agregar un poco de miel si no es posible beberla sola.

INGREDIENTES

Canela

Anís

Hinojo

Manzanilla

Hierba buena

RECETA 2

PROCEDIMIENTO

| Repetir los pasos de la receta 1



INGREDIENTES

Albahaca

Anís

Canela

Jengibre

Hierba buena

🌿 **Congestionamiento respiratorio, gripe, tos, resfriados, irritación de garganta, en general vías respiratorias.**

RECETA 3

PROCEDIMIENTO

Infusión:

Hervir agua.

Agregar de 1 a 2 cucharadas de los ingredientes en un recipiente.

Dejar caer el agua caliente.

Reposar entre 5 y 10 min.

Colar y beber la infusión, preferiblemente caliente, se puede agregar un poco de miel si no es posible beberla sola.

Jarabe:

Hervir 1L de agua.

Agregar entre 50–100 gr. de los ingredientes y hervir por 3 min.

Dejar reposar entre 2-3 h.

Agregarle miel.

Guardar en un recipiente preferible de vidrio.

Inhalación:

Hervir agua.

Agregar los ingredientes.

Dejar reposar 5 minutos.

Colocar el recipiente a 20 cm de nuestra cara y si es posible cubrirnos con una manta.

Cerrar los ojos e inhalar el vapor de manera suave.

INGREDIENTES

Orégano
Ciprés
Eucalipto
Jengibre
Limón
Ajo
Higo
Laurel
Romero
Tomillo
Canela

👉 **Nota:** No es necesario utilizar todos los ingredientes, se pueden hacer combinaciones de más de 2 ingredientes, debido a que comparten propiedades.





Hileko mina eta desorekarentzako erremedioak

GARBIÑE LARREA ITURRALDE



Hilekoa orekatzeko tintura.

Hiru sendabelar hauek infusioan har ditzakegu elkarrekin baina infusioari tintura hau gehituz gero, eragin handiagoa izango du. 250 ml uretan hiru sendabelar nahasketaren bi koilarakada txiki ipinita egin behar litzateke infusioa eta tinturaren 30 tanta ipini. Tratamendua egiteko bi aukera ditugu: egunean infusio bakarra har daiteke, goizean bakarrik, hileko batetik bestera edo egunean hiru infusio, otorduen ondoren, hilekoa etorri baino astebete lehenago. Hiru hilekotan jarraian egin behar litzateke hilekoa desorekatua dagoenean.

Tintura hau balio anitzeko hiru sendabelarren nahasketarekin egin dugu eta emakumearen ugalaratuaren gaitzak tratatzea du helburu. Hileko ugariegiak zein eskasegiak, egun gutxiegi edo gehiegi irauten dutenak eta baita berandu etortzen direnak ere, guztiak tratatzen ditu ondo. Baita mina eragiten duten hilekoak zein hileko aurreko sindrome mingarria ere. Umetokiaren eta obarioen uzkurdurak baretzen ditu eta horrez gain bada umetokiarentzat tonikoa ere.

Kontuz:

Hipertentsioa dagoenean ezin da egunero hartu, kontsultatu profesional bati.

Hipotiroidismoa dagoenean ere aldeztu aurretik profesional bati galdetu behar zaio.

Haurdunaldian eta edoskitzaroan ezin da hartu.

Koagulazioaren kontrako botikak, antisorgailuak, sedatzaileak eta litioa hartzen badira ere ezin da hartu.

Asterazea familiako landareei alergia izanez gero ilena ezin da erabili. Erreuma duten pertsonak ezin dute epe luzean (5 hilabete) hartu. Gehiegi hartuz gero (egunean 100 tantatik gora) buruko mina eragin dezake eta bertigoa ere bai.

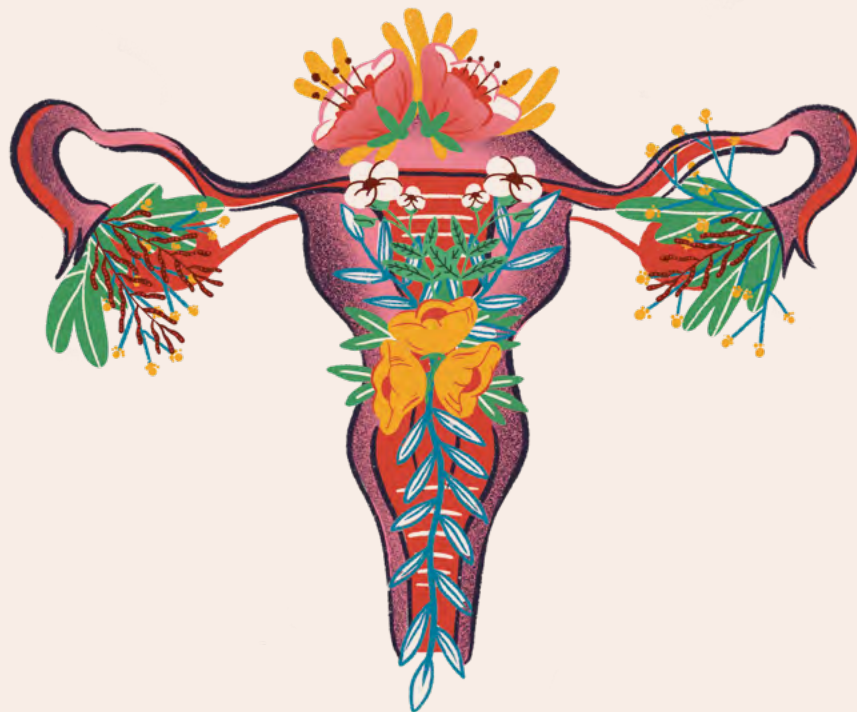
ERREMEDIAO 1

PROZEDURA

Kristalezko ontzi hermetikoan ipiniko ditugu sendabelar lehorrak eta vodka.

Hiru astez edukiko dugu armairuan, egunero mugituz.

Paperezko iragazkiarekin ongi iragaziko dugu eta kristalezko frasko ilunean jaso etiketa ipiniz.



OSAGIAK

100 ml egiteko

6 koilarakada handi sendabelar lehor, bakoitzetik bina: ilena (*Calendula officinalis* petaloak), milorria (*Achillea millefolium* loreak) eta artzain zakua (*Capsella bursa-pastoris* hosto, lore, txorten eta hazi)

110 ml vodka

Kristalezko ontzi hermetikoa

Kristalezko frasko iluna, tantaz tanta isurtzeko xortakaria duena

Hilekoaren minak tratatzeko sendabelar nahasketak: berbena eta kamamila.

Afaldu ondoren hartzen da infusioa, berbena sendatzailea eta analgesikoa delako eta infusio hau hartutakoan gelditasuna eskertzen duelako gorputzak. Kamamilak uzkuordurek eragindako mina baretuko digu eta gehiegizko estrogenoa erregulatzen lagundu ere bai. Biak batera hartuta erlaxazio sakon orokorra sentitu dezakegunez komeni da atsedean hartzea edo zuzenean ohera joatea.

Hilekoaren lehen hiru egunetan hartzea gomendatzen dugu, beti gauzez eta egunean infusio bakarra.

ERREMEDIA 2

PROZEDURA

Urak irakiten duenean sendabelar bakoitzetik koilarakada txiki bana ipini eta bost minutuan edukiko dugu tapatuta.

Iragazi eta eztiarekin gozatuta har liteke nahi izanez gero.

OSAGAIK
250 ml egiteko

Berbena (*Verbena officinalis*
txorten eta hosto lehorrak)

Kamamila (*Chamaemelum
nobile* lore lehorrak) koilara-
kada txiki bana

Kontuz:

Izan ere, berbena ez da hiru egun baino gehiago har daitekeen sendabelarra. Minak jarraituko balu kamamila bakarrik hartu.

Tratamendu hau hilekoa dugun bakoitzero egin behar dugu, urtebetean gutxienez.

Goizean ez hartu; egunean zehar mantendu beharreko arreta edukitzea zailduko ligu-keelako. Infusio hau hartu ondoren ez da gidatu behar.



Min emozionala: bainilla, elorri zuria eta arrosa.

Infusio hau egunean behin hartu behar litzateke gutxienez eta hiru aldiz gehienez. Behin hartzen bada gosalduta aurretik eta hiru aldiz hartzen bada lehenengo gosalduta aurretik eta beste biak otorduen ondoren.

Hilekoa etorri baino hamar egun lehenago hartzen hastea gomendatzen dugu eta hilekoarekin gaudenean ere har dezakegu. Askoentzat ez da behar hainbeste hartzea eta hala hilekoa dutenean bakarrik hartuko dute, norberaren beharren arabera egokitu behar da tratamendua.

ERREMEDIA 3

PROZEDURA

Urak irakiten banilla zatitxoa ipini eta 5 minutuz egosiko dugu. Sua itzali ondoren elorri zuria eta arrosa sendabelarrak ipiniko ditugu, bakoitzetik koilarakada txiki bana ipini eta bost minutuan edukiko dugu tapatuta.

Iragazi eta eztiarekin gozatuta har liteke.

OSAGAIK

250 ml egiteko

250 ml ur

Banilla (*Vanilla planifolia*)

2 cm-ko zatitxoa

Elorri zuria (*Crataegus oxyantha* hosto eta lore lehorrak)

Arrosa (*Rosa* petalo lehorrak)

Bakoitzetik koilarakada txiki bana

Kontuz:

Elorri zuriak dosi handian hartuta logurea eragin dezake, kasu hauetan doitu egingo dugu dosia.

Min fisikoarentzat gomendatu dugun infusioarekin bateragarria da. Kasu honetan infusio hau goizean eta eguerdian hartzen da eta bestea afalondoren.

ERREMEDIA 4

PROZEDURA

Hiru sendabelarrak lapikoan ipiniko ditugu eta ondoren oliba olio, ez zuzenean sutan baizik Maria bainuan. Hiru landareak freskoak izatea gomendatzen dugu. Kamamila udakoa denez eta beste biak udan eskuragarri ditugunez, ukendu hau udan egitekoa da.

Ura irakiten hasten denean kontaktzen hasi eta ordu erdian edukiko dugu, tarteka eraginez.

Sua itzali eta gau osoan utziko dugu dagoen bezala, taparik ipini gabe.

Hurrengo goizean iragazi, sendabelarra zanpatuz, eta erle argizaria gehituko diogu, Maria bainua erabiliz hau ere.

Argizaria urtutakoan kristalezko ontzietan ipini eta erabat hoztu eta gogortu arte bertan utzi.

Etiketa ipiniko diogu, urtea eta osagaiak adieraziz. Urtebetean ongi egongo da, bigarren urterako ahulago eta hiru-garren urtean iraungitzeaz izango da.

Olio esentzialik berez ez du behar baina nahi izanez gero erromero olio esentziala jartzea dago, kristalezko ontzira bota ondoren, hobeto kontserbatzeko eta ukenduaren lana indartzeko.

Ukendu hau berogarria, analgesikoa eta erlaxagarria da eta helburua umetokiaren zein obarioen uzkurdurak eta horiek eragindako mina baretzea da. Mina pelbikoa denean sabelaldean igurtziko dugu, zilborretik pubisera bitartean, igurtzi leunak eta geldoak eginez. Aldiz, mina gerri aldean izango bagenu saihetsen paretik hasi eta aldakaraino igurtziko dugu.

Iluntzean igurztea gomendatzen dugu, oherakoan, eta gainean hazi zaku beroa ipini. Hilekoa daukagun egun guztietan baina baita obulazio garaian ere, ziztadak eta mina baleude. Ukendua aipatutako eremu guztietan ongi igurtzi eta dutxa edo bainu beroa hartzea da beste aukera bat, mina handia denean bereziki gomendagarria den aukera.



OSAGIAK
230 ml egiteko

Berbena freskoa (*Verbena officinalis* txorten eta hosto) 4 koilarakada handi

Kamamila lore freskoak (*Chamaemelum nobile*) 4 koilarakada handi

Erromero freskoa (*Rosmarinus officinalis* txorten, hosto eta lore) 4 koilarakada handi

Oliba olio, 240 ml

30 gr erle argizari

Kristalezko 2 ontzi

30 tanta erromero olio esentziala

Umetokia zaintzeko lurrun bainua.

Hileko mingarria emakume askorentzat osasun arazo larria da, maiz analgesikoekin ezkututzen dena. Hormona desorekak eragiten du min hau askotan, epe ertain eta luzera umetokian gaitzak eragiten dituen hormona desoreka hain zuzen ere; gehienetan gehiegizko estrogenoak eragindakoa.

Hilekoaren minak (ziztadak eta uzkurdurak) eta desorekak tratatzeko eta umetokiko gaitzei aurrea hartzeko balio digu tratamendu honek; gehiegizko estrogenoa bere tamainara ekartzeko ere bai. Gehiegizko estrogenoa norberarena izan liteke; elikadura (fitoestrogenoak, soja kasu) eta bizi estiloak eragindakoa, baina baita kosmetiko eta garbikariek eragindakoa ere (xenoestrogenoa).

Horregatik, oso garrantzitsua da argitalpen honetan Aiora Urbietak egindako ekarpena, ohiko garbikari kutsatzaileak gure bizitzetatik betirako atera behar ditugulako.

Lurrun bainu hau umetokiaren garbiketa egiteko modu tradizionala da, munduan zehar hainbat lekutan oraindik bizirik dagoena. Etxean egin daitekeen tratamendu merkea, segurua eta eraginkorra da; salbia landare freskoa eta ura besterik ez ditugu behar. Garbiketa hau hilekoa etorri baino astebete lehenago egiten da. Hilekoak erregulartasunik ez baldin badu, hilekoa bukatu eta 20 egunetara egin daiteke. Garbiketa eraginkorra izan dadin eta behar den bezala baloratzeko, garrantzitsua da konpresa erabiltzea (litekeena da ohi baino gehiagotan aldatu beharra).

Lurrun bainua urtean lau aldiz egin behar luke edozein emakume osasuntsuk, prebentzio moduan.

Ama izan berri direnentzat ere tratamendu egokia da, erditzearen ondoren umetokiko mintza behar bezala garbitzeko. Baita abortuen ondoren ere. Kasu hauetan, emakumea nola dagoen ikusi ondoren, emaginak edo ginekologoak erabaki behar du tratamendua egin edo ez. Hilekoa dagoenean eta haurdunaldian ere ezin da lurrun bainurik egin. Umetokiko infekzioak daudenean, sukarra dagoenean, baginan zauri edo ultzerak daudenean eta odoluzkiak daudenean ere ez; litekeena da tratamendu honen ondoren txiza gehiago egitea eta sarriago libratzea.

ERREMEDIAO 5

PROZEDURA

Litro bat uretan bi eskukada salbia ipiniko ditugu eta irakin arte berotu. Irakindakoan sua itzali eta 15 minutuz, tapatuta edukiko dugu.

Lapikoa komuneko konketa barruan ipiniko dugu. Lurruna jasan dezakegun tamainan daukagunean eseri egingo gara (kontuz, eskuak eta mukosa baginalak ez dute berdin sentitzen!). Gerriz behera biluztu eta eseri egingo gara. Gerrian tapaki edo manta bat lotuko dugu, lurrinak alde egin ez dezan.

Hogei minutuan egongo gara, ordu erdi gehienez. Oinak banku txiki baten gainean jartzeak hobeto egoten lagunduko digu.

Tratamendua bukatutakoan, ordubetea ohean edo sofan egongo gara, hartu berri dugun bero horri eutsiz. Arratsalde edo iluntzea da tratamendu hau egiteko unerik onena.

Oso litekeena da tratamendu honen ondoren hileko iluna, koaguloz betea edo odol ugarikoa izatea, erabat normaltzat joko dugu hau guztia.

OSAGIAK

Bi eskukada salbia (*Salvia officinalis*) fresko, hosto eta txortan (loreak ere bai, izango balitu)

Litro bat ur

Lapiko zabala

Tapaki edo manta bat



Recetas para dolores emocionales

LORENA CABNAL HERNÁNDEZ
(TZK'AT Red de Sanadarios Ancestrales del
Feminismo Comunitario Territorial)



 **Estrés, ansiedad, reforzar la memoria, fatiga y dolor de cabeza.**

RECETA 1

PROCEDIMIENTO

Infusión:


Hervir agua.

Agregar de 1 a 2 cucharadas de los ingredientes en un recipiente.

Dejar caer el agua caliente.

Reposar entre 5 y 10 min.

Colar y beber la infusión, preferiblemente caliente, se puede agregar un poco de miel si no es posible beberla sola.

 **Nota:** No es necesario utilizar todos los ingredientes, se pueden hacer combinaciones de más de 2 ingredientes, debido a que comparten propiedades.

INGREDIENTES

Manzanilla

Tila

Melisa

Miel

Menta

Naranja

Romero

Hinojo

Lavanda



RECETA 2

PROCEDIMIENTO

Infusión:

Hervir agua.

Agregar de 1 a 2 cucharadas de los ingredientes en un recipiente.

Dejar caer el agua caliente.

Reposar entre 5 y 10 min.

Colar y beber la infusión, preferiblemente caliente, se puede agregar un poco de miel si no es posible beberla sola.

INGREDIENTES

Manzanilla

Tila

Menta

Lavanda



Diurético, depurador linfático.

Esta es una infusión elaborada con plantas que inducen la micción, es decir tienen un efecto diurético, que pueden llevar al organismo a orinar toxinas acumuladas en diferentes órganos gástricos, pero también en el torrente linfático. Los sentimientos negativos como dolor emocional por situaciones de injusticia, conllevan a elaborar sentimientos de enojo y depresión, por ejemplo, y estos a su vez se convierten en toxinas dentro del cuerpo que afectan funciones vitales de los órganos, entonces se hace necesario movilizar, limpiar para poder recuperar el cuerpo y llevarlo a un estado de nueva vitalidad.

RECETA 3

PROCEDIMIENTO

Hervir un litro de agua colocar una cucharada de cada planta seca y mezcladas, dejarlas hervir por un minuto, retirar del fuego, tapar, dejar reposar 5 minutos y luego colar.

Si son plantas verdes un tallo mediano de cola de caballo, 3 hojas verdes de Diente de León y 5 hojas de ortiga.

Se puede beber el litro durante el día, si se padece de presión alta, se bebe únicamente una taza por la mañana y otra por la tarde y de manera fría. No se agrega azúcar ni miel a esta infusión.

Si se toma durante 14 días, colabora en hacer un trabajo de limpieza hepática y sistema linfático, para depurar grasa de la sangre y con ello bajan niveles de lípidos y colesterol, así mismo limpia los intestinos y las vías urinarias. Se hace necesario quitar, ají o chile, café, lácteos, azúcar, pan blanco, grasas y tabaco.

👉 **Nota:** Se pueden utilizar estas tres plantas verdes o secas.

INGREDIENTES

Ortiga
Dientes de León
Cola de caballo

* Baños de relajación emocional y del sistema nervioso.

RECETA 4

PROCEDIMIENTO

Modo de preparación para baños sumergidos o para duchas:

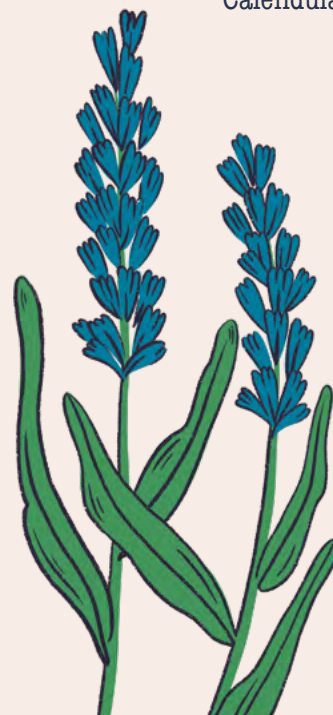
En dos litros de agua se ponen a hervir por lo menos 20 minutos, las plantas, secas o verdes, la cantidad puede ser 3 ramas de romero, 5 de lavanda y entre hojas y flores de caléndula unas 12. Después de cocidas, colar el agua y ponerla en la bañera o en un recipiente más grande, mezclar con más agua tibia o fría para dejarla a una temperatura deseable.

Colocar por lo menos dos onzas de sal marina, dos onzas de bicarbonato y una tercera parte de vinagre de manzana o cualquier otro vinagre artesanal, y reposar dentro del agua de 20 minutos a media hora. Si es ducha, se puede bañar y con el uso de un jabón neutro o de glicerina cerrar el baño y aclarar con la misma agua de hierbas.

👉 **Nota:** Estos baños son indicados cuando hay mucho cansancio físico y mucho agotamiento por estrés, son ideales para relajación del sistema nervioso y procurarse el descanso, el sueño y la reparación.

INGREDIENTES

Lavanda
Eucalipto
Caléndula



Té de relajación emocional y nerviosa.

Ideal para acompañar los baños o para beberlo unos 20 minutos antes de acostarse. Se recomienda no beber café por la noche y puede agregarse miel de abeja.

RECETA 5

PROCEDIMIENTO

Infusión:

Se mezclan las plantas secas y en una taza de agua hirviendo, se colocan las plantas.

Se tapa durante 5 minutos, se cuele y se sirve, puede agregarse miel.

👉 **Nota:** Si son plantas verdes es una ramita del tamaño del dedo meñique de romero, de hipérico y 3 flores de tilo con tallos y hojas.

INGREDIENTES

Romero

Hipérico

Tilo



Decorative flourish **Lavado externo para infecciones vaginales.**

El estrés, cansancio, ansiedad, tristeza, uso de ropa apretada o de nylon, pueden generar infecciones vaginales, también una baja inmunitaria en las mujeres. La siguiente receta es para considerar una infección que no es de tiempo prolongado y puede alternarse con el uso de medicación si así lo ha sugerido la ginecóloga y si es de reciente aparición puede realizarse por lo menos un día por la mañana y el siguiente día por la tarde por 8 días.

RECETA 6

PROCEDIMIENTO

Lo primero que se debe tener en cuenta es que se ocupara agua filtrada, hervida o potable, asegurando que sea agua debidamente esterilizada.

Las plantas se pondrán a cocer junto con el regaliz, previamente machacado, en un litro de agua, una cucharada de manzanilla, dos hojas de llantén y dos palitos de regaliz. - Luego de hervidas las plantas por 10 minutos, se revuelve con agua filtrada fría para entibiarla y luego se procede a colocar una cucharadita de bicarbonato de sodio.

Se procede a efectuar los lavados, no se ocupa jabón y siempre con agua limpia de las plantas hervidas y bicarbonato se procede a aclarar el lavado.

👉 **Nota:** Estas plantas son maravillosas para mejorar la salud sexual en las mujeres ya que, son plantas que juntan sus energías sanadoras y a través de las duchas o lavados vaginales sirven para prevenir y combatir las infecciones.

INGREDIENTES

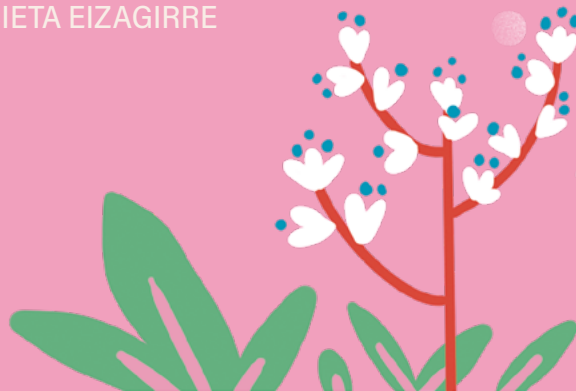
Romero
Regaliz
Manzanilla

👉 **Nota:** Plantas a necesitar de preferencia verdes, pero pueden ser también secas.



Garbiketa produktu jasangarrietarako erremedioak

AIORA URBIETA EIZAGIRRE



Komunerako zein sukalderako garbigarria.

Erabilera anitzeko produktu bat da, komuna, azulejoak, arraskak, dutxa, sukaldea, lurra... etabar garbitzeko eta desinfektatzeko oso eraginkorra. Erabat biodegradagarria da eta gainera gainontzeko garbikari gogorrek naturan zein geure osasunean eragiten dituzten kalteak ekidingo ditugu. Errezeta hau burutzeko, lehenik eta behin, ozpin zitrikoa egingo dugu.

ERREMEDIAO 1

PROZEDURA

Zitrikoen azalak patata zuritzekoarekin ebakiko ditugu eta kristalezko ontzian sartu.

Ozpinez goraino beteko dugu ontzia, azalak ondo estalita utzi arte eta tapa gogor itxi ondoren etiketatu egingo dugu.

Armairu barruan (ilunean) gordeko dugu, sukaldean adibidez, eta 14egunez bertan utziko dugu tartean behin ontzia astinduz, horrela, azal guztiak ozpinarekin estalita egotea zihurtatuko dugu ez daitezen usteldu airearekin kontaktuan.

14 egunak igaro ostean, iragazkitik pasako dugu likidoa azalak alde batera utziz. Berriz ontziratu eta etiketatu ondoren prest izango dugu nahasketa.

✎ **Nota:** Normalean alkoholarekin edo ozpinarekin egindako nahasketak ontzi ilunetan gorde behar izaten dira. Halakorik izan ezean lasai, produktu hauek armairu barruan gorde-ta ez dute argiaren eraginez gertatzen zaizkien eraldaketarik izaten. Eta bistan eduki nahi izan ezker, ontzi ilunetan sartu edo bestela ontziak estali zilarrezko papera edo antzeko zerbaitekin.

✎ **Nota:** Ozpin zitriko hau ozpin jangarriarekin egiten baduzu, jakiak gozatzeko ere erabili daiteke, zapore zitriko gozoa ematen die entsaladei!

OSAGAIK

Limoi, laranja, pomelo...
zitrikoen azalak

Ozpina 300ml

Beste landare aromati-
koren bat: pinua, salbia,
erromeroa...

BEHARREZKO MATERIALAK:

300ml-ko kristalezko
ontzi hermetikoa

Iragazkia

Ontzi neurgailua

Patata zuritzekoa edo
labana bat

Etiketak

👉 **Geu zaintzea, ingurua kaltetu gabe:** Geure burua zaintzea oso garrantzitsua da, ezinbestekoa, baina ingurua zaintzeak ere garrantzi bera dauka. Izan ere, inguru kutsatu batean nekez izan ditzakegu gorputz osasuntsuak. Gaur egun sortzen dugun zaborra ez dugu geure etxe ondoan ikusten, azkar “desagertzen” da gure begi bistatik, ikusten ez duguna existituko ez balitz bezala. Sortzen dugun zaborrarekiko ardura hartzeko modu on bat, inguruko baliabide naturalak aprobetxatzea da, eta horiek erabiliz etxerako behar ditugun oinarrizko produktuak egitea geure burua zein geure etxea zaintzeko. Esaldi batean; geu zaintzea, ingurua kaltetu gabe.

🌿 Komunerako zein sukalderako garbikaria.

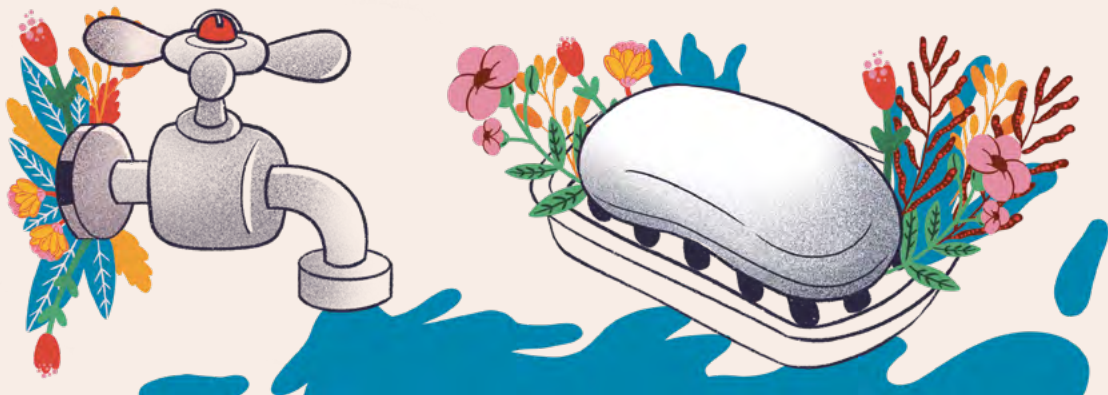
ERREMEDIA 2

PROZEDURA

Osagai guztiak neurtu eta botila baten denak nahastu.

Etiketatu produktuaren izena eta data jarritz.

👉 **Nota:** Erabili aurretik nahastu beti.



OSAGIAK

250ml ozpin zitrikoa

650ml ura

100ml alkohola (96°koa)

20 tanta arbol del te olio esentziala (desinfektantea eta antifungikoa delako, baina aukerazkoa da)

BEHARREZKO MATERIALAK:

Kristalezko edo plastikozko spraydun botila (1000ml-koa)

Ontzi neurgailua

elle **Olio erabiliarekin xaboa.**

Betidanik egin izan den xaboi bat dugu hau. Osagai desberdinak erabiliz egin daiteke, errezetak ere mordo bat izango ditugu aukeran bila jarriz gero. Nik neurea partekatuko dizuet. Xaboi honi esker, etxeko olio erabiliari bigarren bizitza bat emateaz gain, etxean gehien erabiltzen dugun produktuatariko bat egingo dugu. Xaboi honek, ontziak, arropak, bitrozeramika... denetik garbitzeko balioko digu.

Betiko CHIMBO edo JABÓN DE CASTILLA delakoaren antzekoa izango litzateke. Biodegradagarria den produktu bat egingo dugu, xaboa egiteko tekninarik zaharrenatariko eta sinpleena erabiliz. Saponifikazio prozesu hotzaren bitartez egingo dugu, gure amemek egiten zuten bezala.

ERREMEDIAO 3

OSAGIAIAK

1000gr. Sukaldeko olio erabilia

160gr. Sosa kaustikoa

400gr. Ura

20gr. Gatz xehea (olioen gehiengoa girasol olio bada gatzak gogortasuna emango dio)

BEHARREZKO

MATERIALAK:

Kontutan hartu: xaboa egiteko erabiltzen ditugun materialak honetarako bakarrik erabiliko ditugu. Egiterako garaian oso korrosiboa den nahasketa bat izango da, beraz ez nahasi sukaldeko beste ontziekin, janaririk ez dadila gertu egon eta ezta haur edo animaliarik ere.

Lapiko bat

Ontzi neurgailua

Kristalezko bol bat

Egurrezko goilara

Katilu edo ontzi txiki bat
sosa pisatzeko

Baskula

Sukaldaritzarako termometroa

Sukaldeko mihia

Esne brick-ak edo silikonazko moldeak

Oihalezko iragazkia

Kristalezko bol bat edo

plastiko gogorrezko baldea
(2litrokoa gutxienez)

Irabiagailua

Kartoiuzko kaxa

Labana

SEGURTASUNERAKO:

Betaurrekoak

Musukoa

Latexezko edo sukaldarako eskularruak

Amantala

PROZEDURA

Segurtasunerako ditugun betaurreko, musukoa, eskularru eta amantala jantziko ditugu. Hauek guztiak beti jantzi behar dira.

👉 **Nota:** Sosa eta uraren nahasketa oso korrosiboa da eta tanta bat begian sartuz gero kalte izugarriak pairatuko genituzke. Musukoa, aurpegia babesteko erabiliko dugu gehienbat, eta eskularruek ere azala zaintzeko funtzioa betetzen dute.

Sosa kaustikoa eta ura pisatuko ditugu lehenik.

Ura (beti ur HOTZA) kristalezko bol-ean jarriko dugu eta sosa kaustikoa gainera botako dugu pixkanaka. **BETI HORRELA EGIN BEHAR DA ZIPRISTINIK EZ BOTATZEKO KANPORA.** Ondoren egurrezko goilararekin nahastuko dugu, berriz ere zipristinik kanpora bota gabe. Prozesu hau egitean oso garrantzitsua da aireztatutako leku batean egotea, nahasketa honek sortzen duen berotasunak sortutako baporeak ez arnasteko.

Olioia oihalezko iragazkitik pasako dugu ahalik eta garbiena izan dadin eta ondoren pisatu eta lapikoan jarriko dugu. Lapikoa sutan ipiniko dugu su suabea, izan ere, olioak eta sosa+uraren nahasketak temperatura berdina edo antzekoa izan behar dute elkarrekin nahasterako garaian.

Normalean, 30-40° inguruan egiten dira nahasketa hauek, beraz, olioia temperatura horretara iristean, lapikitik beste ontzi batera pasako dugu (plastiko gogorra edo kristalezkoa).

👉 **Nota:** Olioia gehiegi berotzen bazaigu, ondoren temperatura jeitea kostatuko zaigu. Sosa+uraren nahasketak berotasuna azkar hartzen duen arren, hoztu ere azkarrago egiten da, eta ez zaigu komeni gehiegi hoztea, beraz, kontuz ibili olioia gehiegi ez berotzeko.

Tarteka sosa+uraren nahasketaren temperatura neurtzen joango gara, aipatutako temperatura horretara iritsi arte. Nahasketa egin eta 30-40° ingurura jaitsi arte, 10-15 minutu pasako dira temperatura jaisteko.

Olioia eta sosa+ura temperatura berdinean edo antzekoan daudenean (gehienez 10°ko aldea izan dezakete), sosa+ura

olioari gehituko diogu, inoiz ez alderantziz, lehen aipatu bezala, zipristinak kanpora atera eta erre ez gaitzaten.

Momentu horretan irabiagailua hondoraino eraman eta abiadura txikienean irabiatzen hasiko gara zirkuluak eginaz.

Nahasketa honek krema arin baten itxura hartzen duenean, hau da, irabiagailua altza eta arrastoa geratzen denean xaboi **traza egina izango dugu. Esentzia edo olio esentzialik nahiz koloranterik gehitu nahi izan ezker, momentu honetan gehitu beharko genizkioke, eta berriz nahastu azken aldiz. Nik xaboi honi ez diot ezer gehitzen.

**Traza deritzogu, xaboiaren saponifikazio prozesuko lehen atala osatzeari, alegia, sosa+ura eta olioien nahasketa hori ondo batu eta likido lodi itxura hartzen duenean.

Sukaldeko mihi baten laguntzaz, moldera pasako dugu nahasketa.

Kartoizko kaxa baten barruan sartuko ditugu moldeak, honek gure nahasketaren temperatura modu bateratuan jeisten lagunduko digu, kanpoko tenperaturak gehiegizko eraginik egin gabe. Horrela xaboi homogeneousagoa izango dugu.

👉 **Nota:** Xaboiak moldera pasatzean, berriz temperatura pixkat igotzen da, beraz, eta kasu honetan sosa kantitate handia duenez, ez estali gehiegi, bestela sumendi efektua egin dezake moldeetako xaboiak eta kanpora isuri.

24 ORDU IGAROTZEN DIRENEAN...

Moldea kanpotik estutuko dugu, eta gogor badago, xaboia moldetik aterako dugu. Hala ez bada, beste 6 orduz utziko dugu kaxa barruan sartuta, normalean tarte horretan behar duen gogortasuna hartuko du.

Labana batekin nahi ditugun tamainako xaboi blokeak moztuko ditugu eta denak moztu ditugunean zabal zabal jarriko ditugu kartoizko kaxan bertan, azpian paperezko zapi bat jarritz. Kaxari zuloxoak egiten badizkiogu hobeto lehortuko dira.

Momentu honetan, xaboia oraindik ez dago erabat saponifikatuta, eta oraindik korrosiboa da, beraz, hilabete batez ontzen utziko dugu gela aireztatu batean. Hilabete honetan, sosaren korrosibotasuna galtzeaz gain, gure xaboiak

hezetasuna galdu eta gogortasuna hartuko du, hau da saponifikatu egingo da erabat. Horregatik oso garrantzitsua da hezetasunik gabeko eta aireztatutako gela batean egitea ontze prozesu hau, bestela xaboiak lizundu diezaizkiguke. Zentzugabekeria da, xaboiak egiteko prozesu guztia ondo egitea, gero amaieran, hezetasunagatik alferrik galduko badira.

Hilabete igaro ostean etzeko garbiketarako egiteko xaboi solido paregabea edukiko dugu.

👉 **Nota:** Xaboiak ondutakoan, ondo biltegitatu behar ditugu hezetasuna hartuko ez duen kaxa batean sartuta.

👉 **Nota:** Nahi izan ezkerro, olio erabilia iragazi eta belar usaintsuekin mazerazio bat egin dezakegu hilabete batez, belarren usaina har dezan, baina gezurra badirudi ere, olioak zikinari beste gehigarririk jarri gabe ere hilabete pasa ostean ez du usain txarrik izango xaboi honek.

👉 **Nota:** Formula honek sosa asko dauka, xaboi alkalino bat egitea komeni zaigulako garbikari bezala eraginkorragoa izan dadin, beraz, ez erabili formula hau gorputzerako xaboiak egiteko.



Intsentsu konoak.

Kultura guztietan izan da garrantzitsua intsentsuen erabilera, ke usaintsu horrek erritual askotan lagundu izan digute mundu osoan zehar inguru mistiko batean sartu eta askotan beste mundu batzuekin konektatzeko ere. Gaur egun kolore, usain, tamaina eta konposizio desberdinetako ugari aurkituko ditugu mundu guztiko merkatuan, baina gaur egungo intsentsu hauek osasuntsuak diren ala ez aipatzen denean, zalantza eta hutsune askorekin topatuko gara. Produktu honen inguruan asko ikertu ez den arren, osagai kimikoekin egindako intsentsuak osasunerako kaltegarriak direla argi geratu da. Kea zuzenean arnastea osasungarria ez dela badakigu, baina ke horrek dituen osagaiek egoera okertu dezakete. Horregatik, osagai naturalekin egingo ditugun intsentsu hauek etxerako egokienak izan daitezke. Izan ere, prozesuan ez dugu hondakinik sortuko eta erabat naturalak diren osagaiak erabiliko ditugu. Gure aurrekariak euren erritualetan erabiltzen zituzten belar intsentsu haien antzekoak egingo ditugu.

ERREMEDIA 4

PROZEDURA

Kristalezko bol batean, 100ml ur hotza ipini, 5gr potasioaren nitratoa gehitu eta nahastu ondo disolbatu arte.

Lapiko txiki batean, 250ml ur eta 15gr Maizena ipini ondoren ondo nahastu hauek ere disolbatu arte. Ondoren sua piztu eta nahasten jarraitu kutxara edo barilla batzuekin, hau dena su suabea.

Pixkanaka nahasketa hau gelifikatzen joango da, eta gel garden bat bezala dagoenean, sua itzali eta nahasketa hau lehenengoari gehituko diogu kristalezko bol-ean.

Zerrautsa eta belar xeheak gehituko dizkiogu, eta eskuarekin oratuko dugu pasta lodi bat egin arte.

Hondar bustia balitz bezala dagoenean, hau da, eskuarekin hartu eta forma mantentzen duenean, kono forma emango diogu eskuarekin ondo prentsatur.

Forma eman ondoren egurrezko zotzarekin zulo txoa egingo diogu goitik behera arnasbidea izan eta hobeto erretzeko.

Azkenik, lehortzen utziko ditugu platera edo erretilu batean. Dagoen berotasuna eta hezetasunaren arabera lehenago edo beranduago lehortuko dira. Sutondoan edo berogailu ondoan parebat egunetan ondo lehortzen dira.

Erabat lehortu ondoren, hezetasunik hartu ez dezaten, hermetikoki ixten den ontzi batean gordetzea da egokiena.

BELAR USAINTSU XEHETUAK ERABILI NAHI EZ BADITUGU, LEHORTU ONDOREN USAINA EMAN BEHARKO DIEGU. Kasu horretan, belar xehetuen orde zerrautsa gehituko diogu. Prozesua berdina izango da, baina konoak lehortu ostean, aromatizatu egingo ditugu (alkohol eta esentzia nahasketarekin) eta beste egun batez utzi lehortzen.

Alkohol eta esentzia nahasketa egiteko:

100ml alkohola (96°koa)

5 ado 10ml esentzia aromatikoa edo olio esentzialak

Hauek biak elkarrekin nahastu eta kristalezko ontzi baten gorde bere etiketarekin.

Gomendio bezala, nahasketa hau egin ondoren, ontzia parebat egunez tapa irekita utzi, alkohol usaina galdu dezan.



OSAGAIAK

100ml ura

5gr. Potasioaren nitratoa

250ml ura

15gr. Arto-almidoia

(Maizena adibidez)

90gr. Zerrautsa (zuhaitz

usaintsuena izan daiteke)

20gr. Belar usaintsu xehe-

tuak (salbia eta izpilikua

adibidez)

BEHARREZKO

MATERIALAK:

Lapiko txiki bat

Ontzi neurgailua

Baskula

Goilarak

Kristalezko bol bat

Barillak

Egurrezko zotza

Hermetikoki ixten den

kristalezko ontzia.

Girotzaile naturala.

Etxean denoi gustatzen zaigu usain gozoa izatea, eta askok girotzaileak erosten dituzte horretarako. Girotzaile horiek usain gozoak dituzten arren, oso artifizialak izan ohi dira eta ez dira onak arnasteko, eta horiek egiteko erabiltzen dituzten prozesuak oso kutsakorak dira.

Oso modu errazean gure gustuko girotzaile bat egingo dugu. Hau nire proposamen bat da, baina bakoitzak etxean dituen belar usaintsuak erabiliz egin dezake hau bera. Baita landare usaintsu bakarra erabiliz ere. Probatzea da kontua!



ERREMEDIA 5

PROZEDURA

Lapikoa sutan jarriko dugu litro bat urekin eta irakiten duenean, su suabean jarriko dugu ondoren landare guztiak gehitu eta taparekin estaltzeko.

10 minutuz landareak egosiko ditugu su suabean, eta ondoren sua itzaliko dugu.

Ura hoztu arte bertan utziko dugu landare eta guzti.

Hoztutakoan, iragazkitik pasako dugu likidoa beste ontzi edo bol batera eta bertan alkohola gehituko diogu.

Dena ondo nahastu ondoren, enbutuaren laguntzaz, spray-dun ontzira pasako dugu nahasketa eta etiketatu egingo dugu data eta izena nahiz osagaiak jarriaz.

OSAGAIAK

250ml Alkohola

1000ml Ura

x gr Larrosa petaloak

x gr Izpiliku loreak

x gr Oregano hostoak

x gr Erramua

x gr Kanela

x gr Clavo

x gr Kamamila

BEHARREZKO

MATERIALAK:

Lapikoa taparekin

Egurrezko goilara

Iragazkia

Spray ontzia

Ontzi neurgailua

Kristalezko bol bat edo

ontzi bat

Enbutua

Paperezko etiketak



**ENTREAMIGOS
LAGUN ARTEAN**



G
GARAPENERAKO
LANKIDETZAREN
EUSKAL AGENTZIA
AGENCIA VASCA DE
COOPERACIÓN PARA
EL DESARROLLO



Bizkaia
Fora eskaintza
el diputación foral