

Landareak, ezaugarriak eta onurak



Zer da Herrigune Leioa ?

Herrigune Leioa es un **Laboratorio Ciudadano** de ámbito municipal que impulsa procesos de aprendizaje colectivos, conectando a la comunidad a partir de sus intereses y necesidades y activando iniciativas de bienestar comunitario. Se establecen **3 líneas de trabajo**.

Herrigune Leioa udaleko **Herritar Laborategia** da, ikaskuntza-prozesu kolektiboak bultzatzen dituena, komunitatea bere interes eta beharretatik abiatuta konektatuz eta ongizate komunitarioko ekimenak bultzatuz. Bertan 3 lan-ildo ezartzen dira.

• Hazi Leioa. Garapen eta hazkunde pertsonala sarean.

Herritarren garapen eta hazkunde pertsonalerako lan-eremua da. Pertsonen arreta emateko, zaintzeko eta beharrezko baliabideak eskaintzeko gunea; pertsonen beren ikaskuntzetan lagunduz eta, betiere, beste batzuekin topaketa bilatuz.



• Hazi Leioa. Desarrollo y crecimiento personal en red.

Un espacio centrado principalmente en las personas: desde donde poder atenderlas, cuidarlas y ofrecerles los recursos necesarios; asistiendo a las personas en sus aprendizajes personales y buscando, siempre, el encuentro con otras.

• Ekin Leioa. Herritarren Berrikuntzarako Laborategia: gaikuntza eta ahalduntzea.

Herritarren garapen kolektiborako lan-eremua da. Hauda, jabekuntzarako, ekintzailetzarako eta gaikuntzarako espazioa, komunitate-arloan arreta jartzen duena. Behar komunitatik abiatuta eta erronka kolektibotan lan egiten den lan-ildo da.



• Ekin Leioa. Laboratorio de Innovación Ciudadana: capacitación y empoderamiento.

Es el área de trabajo para el desarrollo colectivo de la ciudadanía. Es decir, un espacio de empoderamiento, emprendizaje y capacitación que pone el foco en lo comunitario. Es la línea de trabajo donde se parte de necesidades comunes y se trabaja en torno a los Retos Colectivos.

• Garatu Leioa. Berrikuntza Publiko eta Soziala: ekimenak eta aurrekontu irekiak.

Udal-erakundearen barrura begira dagoen lan-ildo da. Bertako-administrazioan berrikuntza publiko eta sozialaren kultura sustatzeko helburua duena. Herritar eta erakundearen arteko topaketarako eta lan bateraturako guneak sortzeko.



• Garatu Leioa. Innovación Pública y Social: iniciativas y presupuestos abiertos.

Es la línea de trabajo que mira hacia el interior de la institución municipal, con la intención y el objetivo de promover una cultura de innovación pública y social en la propia administración local, buscando crear espacios de encuentro y trabajo conjunto entre la ciudadanía y la institución.



¿ Qué es Herrigune Leioa ?



Gogoratu **Herritarren Laborategia** pertsona guztiei irekitako gunea dela. Ez izan zalantzarik: antolatzen ari diren jarduera, ekimen eta talde guztien berri emango dizugu, zure proiektuak aktibatzen aukera izango duzu edo, bestela, zure interes eta premiekin bat datozen pertsonekin harremanetan jartzeko aukera izango duzu – guk lagunduko dizugu –.

Non gaude: **Iturriondo kalean 10, 2. esk.** (metroitik oso gertu). **Ostegunero 17:00etatik 20:00etara**. Hala ere, gurekin harremanetan jarri nahi baduzu, telefonoz dei dezakezu: **627 503 898** edo gure helbide elektronikora idatzi: herrigune@leioa.net

Aloë Vera



Beste izen batzuk

- Sabila
- Acibar
- Barbadoseko aloë

Erabiltzen diren atalak

- Hostoak

Non aurkitu

- Hareatzak
- Kostaldeko harkaitzetan
- Itsas mailatik 200 metroko altueraino

Propietateak

- Hantura kontrakoa eta ehunen bisortzailea da
- Antiseptiko naturala da, zauri irekietan eta erreduretan erabil daiteke
- Mina eta hantura arintzen du
- Zauriak orbaitzen laguntzen duten bitaminak eta aminoazidoak ditu
- Bere saponina edukiak larruazalean sartzea eta poroak garbitzea eragiten du
- Edozein larru motan erabil daiteke, azala hidratatzen eta aknea deasagertzen laguntzen du

Kontraindikazioak

Landare horren barruan dagoen latexaren gramo bat egunero kontsumitzeak giltzarrun-gutxiegitasun akutua eragin dezake eta hilgarria izan daiteke. Latexak minbizia ere eragin daiteke
Beste albo-ondorio batzuk beherakoa eta kolikoak izan daitezke

Kontserbazioa

- Hosto osoa izozkailuan gorde daiteke moztutako muturra bilduz herdoildu ez dadin.



Basailen



Beste izen batzuk

- Hilen lorea
- Hilerrri lili
- Reinita

Erabiltzen diren atalak

- Hostoak
- Loreak

Non aurkitu

- Mediterraneoko klima
- Landu gabeko belardiak
- Kaleko ertzetan
- 600 metroraingo altuerako olibadietan
- Lorategi publikoetan

Propietateak

- Orbaintzaile, hantura kontrakoa eta antiseptikoa
- Bitamina A ekoizten laguntzen du
- Hilekoaren erregulatzailea, umetokiko mina kentzen du
- Gibelarentzako ona da behazunaren ekoizpena aktibatzen baitu
- Ahoko eta lepoko hanturak, ahoko zauriak, gingibitisa eta faringitisa

Kontraindikazioak

Konposatuen familiako landareei alergia eragin diezaike, hala nola bitxilore eta krisantemoi. Ez da gomendagarria ebakuntza bat itxaroten duten pertsonentzat. Haurdunaldian eta edoskitze garaian ez da gomendagarria.

Kontserbazioa

- Leku lehorretan, hezetasuna hartzeko joera baitauka eta hondatzen da
- Beira eta portzelanazko poteetan leku ilunetan



Txikoria belarra



Beste izen batzuk

- Txikoria mingotsa
- Mingotsa
- Almiroia

Erabiltzen diren atalak

- Haziak
- Hostoak

Non aurkitu

- Europa, Ipar America eta Afrika
- Eremu hezeetan, dena den, klima eta lurra askotan moldatzen da.

Propietateak

- Urdaileko gaixotasunak tratatzen laguntzen du
- Flatulentziak ekiditzen ditu
- Giltzaduretako mina murrizten du
- Ekzemak, erupzioak eta larruazaleko infekzioak tratatzeko
- Infekzio biralen aurka erabil daiteke

Kontraindikazioak

Landare honek behazun ekoizpena estimulatu duten propietateak ditu; beraz, bere kontsumoak besikulan kalkuluak izanez gero, kolikoak eragin ditzake.

Konposatuen familiako landareei alegia eragin diezaike, hala nola bitxilore eta krisantemoei.

Kontserbazioa

- Leku fresko, lehor eta argirik gabeko batean gorde behar da.
- Ontziratzen denetik 18 hilabete igaro baino lehen kontsumitzea gomendatzen da.



Limoi berbena



Beste izen batzuk

- Limoi belarra
- Kanabera toronjila
- Limoiondoa
- Limoi-tea

Erabiltzen diren atalak

- Hostoak

Non aurkitu

- India, Ceilan (Sri Lanka) eta Malasia
- Eremu tropikal eta subtropikaletan; adibidez, Kanariak uharteak

Propietateak

- Estresari aurre egiten laguntzen du
- Zahartze arintasuna prebenitzen du
- Flatulentziak gutxitzen ditu
- Hantura kontrako funtzioa dauka, min arinetako berezko lasaigarri bihurtzen duena
- Loezinari aurre egiten eta nerbioia kontrolatzen laguntzen du.

Kontraindikazioak

Landare hau gehiegi kontsumitzeak larruazalean sentikortasuna sor dezake. Larruazaleko narritadura, azkura eraugarria ere eragin dezake.

Diabetikoak diren pertsonentzat kontraindikaturatuta dago, ez baita tolerantzia intsulinarekin.

Landare honen gehiegizko kontsumoak alterazio neurologikoak eragin ditzake.

Ez da gomendagarria haurdun dauden emakumeek erabiltzea

Kontserbazioa

- Landareak eta hostoak hozkailuan gorde daitezke. Gorde aurretik, ondo garbitu behar dira, banan-banan zabaldu eta izozteko poltsetan gorde.



Garraiska

Beste izen batzuk

- Limoncillo
- Menta melisa
- Limoi hostoa
- Toronjil



Erabiltzen diren atalak

- Hostoak
- Loreak

Non aurkitu

- Belardi hezeetan
- Baso-soligunetan
- Ibaien ertzetan
- Heskaien alboan
- Landatutako eremuetan
- Materia organikoko lurzoro aberatsetan

Propietateak

- Lasaigarri leuna. loezina, antsietate arina, palpitazioak, takikardiak, nerbio-migraina eta abarretan laguntzen du
- Digestio-eragozpenei, digestio astunei, betekadei, beherakoei, gastritisiari...aurre egiten laguntzen du

Kontraindikazioak

Tiroidearentzako ondorio kaltegarri batzuk deskribatu dira: beraz, kasu horietan ez da kontsumitu behar. Gastroenteritisa, goragalea, gorakoak eta sabeleko mina eragin ditzake. Gastritisa, ultzera gastroudenalak, kolitis ultzeradunak, hepatopatiak eta epilepsia izanez gero, saihestu behar da.

Kontserbazioa

- Hozkailuan
- Sartu landarea pote batean eta estali oliba-olio leunez, ardo zuriko ozpinez edo sagar-ozpinez. Gorde leku lehor eta ilun batean aste pare batez
- Infusioak egitea landarearekin
- Belarra lehortu sorta txikiak eginez, zurtoinetik lotu eta ahuspez zintzilikatu leku lehor eta aireztatu batean. Pare bat aste pasa ondoren, txikitu eta pote hermetikoetan gorde



Erromeroa



Beste izen batzuk

- Resmarina
- Koroen landarea
- Rosmarino

Erabiltzen diren atalak

- Loreak
- Hostoak

Non aurkitu

- Meditarreneo itsasoko kostaldearen zehar
- 1500 metroraino itsas mailatik

Propietateak

- Aromatikoak
- Digestioa hobetzen laguntzen duten ezaugarri tonikoak ditu, sabelaldeko mina, flatulentziak, digestio geldoa edo urdaileko azidotasuna saiheztuz
- Arnasats eta hortzetako txantxarra ekiditzen du
- Burdin eduki altua dauka

Kontraindikazioak

Zirkulazioa estimulatzeko duenez, erromeroak presio arteriala igo dezake, ez da egokia hipertentsio kasuetan. Kanpoko erabilera dagoenean erreakzio alergikoak ere sor daitezke, bereziki sentikor diren pertsonengan.

Kontserbazioa

- Loreak moztu bezain pronto, lehortu behar dira, ahalik eta azkarren, ahope zintzilikatuak egon behar dira leku lehor eta aireztatuatan, bere funtzioak gal ez ditzaten.
- Komenigarria da hostoak izozkailuan gordetzea (gehienez 6 hilabete), zurtoinek bereizita eta behar dugunengan atera.



Intsusa



Beste izen batzuk

- Saukero
- Sahuko
- Sambuko
- Kanillero
- Bintero

Erabiltzen diren atalak

- Baiak
- Loreak
- Hostoak
- Libera (2. azala)

Non aurkitu

- Mendiko baso mesofiloa
- Pinudietan
- Artadietan
- Baso tropikal perinfolioa

Propietateak

- Arnasetako gaixotasunetan laguntzen du
- Infekzioak arnas-aparatuetan
- Sukarra jeisten du
- Eztula baretzeko
- Hotzerietan

Kontraindikazioak

Landare hau erabiltzea ez da gomendatzen hardunaldietan, ezta 12 urtetik beherako haurretan ere.

Kontserbazioa

- Azala eguzkitan lehortzen da eta ontzi hermetikoetan gordetzen da; urtero berritzea gomendatzen da.
- Hostoak itzalpean lehortzen dira eta poltsetan gordetzen dira.
- Loreak kontu handiz lehortzen dira itzalpean eta hautsetatik, argitik eta hezetasunatik babestuta gordetzen dira.
- Fruituak fresko jaten dira, edo eguzkitan lehortzen dira ontzi hermetikoetan gordeta.



Ezkaia



Beste izen batzuk

- Thymus Vulgaris

Erabiltzen diren atalak

- Haziak
- Loreak
- Hostoak
- Esentzia olioak

Non aurkitu

- Iberiar penintsulako ekialdean
- Provenzan
- Frantziako hegoaldean
- Italiako mendebaldeko kostaldean

Propietateak

- Sukaldaritzan belar usaintsu moduan
- Arnas aparatuari eragiten dioten gaixotasunetan
- Funtzio antiseptikoa du azaleko zauriak sendatzen laguntzen dituena
- Antibiotiko naturala da eta gernu-gaixotasunak eta goixotasun beneroak tratatzen laguntzen du

Kontraindikazioak

Ez da kontraindikaziorik deskribatu landaren honetan, baina ez da komeni ezkaia hartzea enterokolitisaren kasuan, haurdunaldian eta bihotz-gutxiegitasunaren kasuan.

Kontserbazioa

- Adaxkak kristalezko pote batean gorde daitezke lehortu ondoren, edo hostoak bakarrik
- Plastikoko poltsetan izoztu daiteke, behar izanez gero, desioztu beharraren arabera

