



Svenska Örtasällskapet

Järnört

Verbena officinalis L.

Tillhör familjen *Verbenaceae*

Järnört kallas också läkeverbena.

På norska heter växten: Jernurt Danska: Jernurt Finska: Rohtorautayrtti Engelska: Vervain Tyska: Eisenkraut Franska: Ver-
veine officinale

Etymologi

Latinets ”verbena” - ”helig ört” betecknade tidigare alla växter - även till exempel lager och myrten - som brukades till offer och altartjänst. Namnet har levt kvar som vetenskapligt namn på just järnört. Artnamnet *officinalis* kommer av latinets *officina* (verkstad, apotek) och syftar på artens användning som läkeväxt och att den sålts på apotek. Namnet järnört har tidigare använts på arten väddklint (*Centaurea scabiosa*).

Beskrivning

Järnört är en flerårig ört som har en förvedad jordstam och som kan bli cirka sex decimeter hög, 30- 80 cm, och breder ut sig ca 30 cm. Stjälkarna är vanligen talrika och styvt upprätta, fyrkantiga, fårade och sträva. Bladen sitter motsatta och är djupt parflikiga, likt ett utdraget ekblad, glansiga, lätt ludna och med tydliga nerver. Vid basen är bladen kilformiga och har korta skaft. De övre bladen är oskaftade och smalt lansettlika, grovtandade. Järnört blommar i augusti-september, blommorna är små, blekt lila och sitter i smala axlika ställningar. Fodret är rörformat med fem flikar. Kronan har en lång pip och ett femflikat bräm. Blomman har fyra ståndare, varav två kortare, och ett stift. Frukten är

en klyvfrukt med fyra nötlika delfrukter. Roten är smal och förgrenad. Smaken är bitter.

Järnört kan knappast förväxlas med andra arter.

Utbredning

Från Syd- och Mellaneuropa. Familjen har 41 släkten och 950 arter. I Sverige finns bara släktet verbenor (*Verbena*) med en bofast art, järnört (*V. officinalis*). Ytterligare ett antal arter har påträffats tillfälligt. Järnört förekommer sällsynt i södra Sverige. Den växer vanligen på kulturmark. Första fynduppgift är från Skåne och publicerades 1744 (Hylander 1971).

Odling

Järnört vill ha sol eller lätt skugga och näringsrik, väl-dränerad jord. För att föröka järnört skall man så frö på försommaren när jorden blivit varm. Järnört groor ojämnt, kan ta tre-fyra veckor. Enligt en annan källa skall man så de små fröna tidigt på våren i sålåda eller brätte och täcka med perlite för att sedan plantera ut plantorna i trädgården. Den kan odlas inomhus, men i kruka gör den ingen glad. Etablerade plantor kan delas antingen på våren eller på hösten. De har mycket rötter och är lätta att dela. Beskar efter blomningen för att hindra självsådd överallt. För att skörda plocka blad vid behov. Klipp av hela plantan när den blommar. För förvaring torkar man plantan i buketter vid högst +35°. Förvaras ljus- och fuktfritt i tätslutande burk.



Svenska Örtasällskapet

Innehållsämnena

Iridoid-glykosider; hastatoside, verbenalin; verbenin (aucubin); fenypropanoid-glykosider; acetosid, eukovosid; eterisk olja med monoterpineol; geramiol, limonen, citral.

Användning

Järnört är en gammal medicinalväxt som bland annat ansågs bota ögonsjukdomar. Andra användningsområden som läkemedel kunde vara att brygga te på hela plantan för bättre matsmältning och till lugnande kvällsdryck efter en orolig dag. Den ansågs häva nervös utmattning. Den sägs också vara effektiv mot migrän och spänningshuvudvärk som orsakar illamående.

Järnörten har även ansetts avgiftande, urindrivande och blodförtunnande, man kan badda blåmärken eller en febrig panna med dekokt av järnört. Kinesiska örtdoktorer använder te för att framkalla menstruation vid rätt tid samt mot leverproblem och infektioner i urinvägarna.

Man kan gurgla med avkok av blad mot ont i halsen eller lägga en gröt av torkade blad på sår.

Numera skall man inte fästa så stor vikt vid örtens medicinska användning utan mera se det som folktro. Det järnörtsutdrag som man kan köpa på kontinenten är inte framställt av den vanliga järnörten utan av den starkare doftande *Verbena odorata*.

Järnörten innehåller garvämen som verkar sårläkande. Ett omslag kan läggas på sår och irriterad hud. Den innehåller även slemämnen och ett te av järnört kan lindra vid halsinfektioner. Bittra ämnen i växten gynnar matsmältningen och upptaget av näringsämnen i tarmen. Örten verkar även vätskedrivande och livmodersammandra-

gande. Den ökar mjölksekretionen hos ammande kvinnor.

Ett te bryggt på blomställningarna uppges hjälpa mot depression, sömnlöshet och huvudvärk.

Ryktet som kärleksört har gjort järnörten omtyckt i maträtter och hembryggd likör. Det är dock viktigt att inte förväxla järnörten med citronverbena (*Aloysia triphylla*). Järnört smakar inte citron.

Som skönhetsmedel kan man dränka in en kompress med avkok av blad och lägga över trötta ögon eller svullna ögonlock. En dekokt av järnört och rosmarin är omtyckt som hårvatten, till massage av hårbotten och till sköljning. Kan möjligtvis ge håret en mörkare färg.

Enligt Harald Nielsen (1978) har järnört fortfarande användning inom folkmedicinen mot luftrörskatarr, gikt och nervös huvudvärk samt som svett- och urindrivande medel. Dos: 1-2 teskedar av den torkade, sönderhackade örten tillreds som te med en kopp kokande vatten och intas 3-4 gånger dagligen.

Enligt Arvidh Månsson (1642/1987), som ger järnörten 20 dygder, så kan järnört hjälpa mot bett av hundar. ”Om någhon blir biten aff en rasade Hund skall man lägga aff örten på sååret tillsammans medh Vete- och Bjuggkärnor tills Giffet gådt ur, Whilket man låter en Hööna pröfwa”

Enligt Månsson kan man göra ett mensökande te: en och en halv dl torkad smulad ört får dra 15 min i 6 dl kokande vatten. Detta silas och man dricker 1 kopp 3-4 gånger per dag.

Varning

Invärtes används järnört med försiktighet. Den skall **inte användas av gravida kvinnor**. Järnört är giftig men giftverkan är inte



Svenska Örtasällskapet

så stor. Giftet utsöndras inte med mjölk eller urin utan tycks brytas ner i organismen.

Folktro

Järnörten skattades förr mycket högt och sågs som en helig växt i många kulturer. ”Den som ödmjukar sig skall bliva upphöjd”. I det gamla Egypten var den helgad åt gudinnan Isis och kallades Isis tårar. Grekiska präster bar roten i sin skrud. Den ansågs helgad åt Afrodite och ingick i olika kärleksdrycker. Såväl romare som kelternas druider renade sina altare med järnörtsvatten. Detta vatten kunde även göra druiderna visionära.

Sändebud bar kransar av järnört och förbundstraktater förlänades större vikt genom att man vidrörde dem med järnört. Järnörten betraktades som ett undermedel med magiska egenskaper. Den användes vid spådomar.

För den som var vidskeplig var det viktigt att aldrig plocka järnört utan att välsigna den. Enligt en legend växte den nämligen på kullen vid Golgata och användes till att stilla Jesu blod vid korsfästelsen.

En tysk örtabok från 1000-talet berättar: ”Den som bär verbenan på sig behöver inte frukta för trolleri”.

Med ledning av stjälkens rostbruna färg trodde man enligt signaturläran att örten kunde läka sår förorsakade av järnvapen. Järnvapen som härdats i örtens saft ansågs få extra skarp egg. Man trodde sig dessutom kunna bli osårbar och med växtens hjälp erhålla rikedom och aktning. Gned man sina händer med örten skulle man utan fara kunna hantera giftiga ormar och andra

farliga djur. Om man grävde ner järnört i åkern kunde man räkna med en god skörd. Bands järnört fast vid svansen på en häst sprang den fortare.

Ännu i början av 1900-talet såldes i Tyskland ”Betty Behrens’ elektriska läkekud-dar” som var stoppade med järnört och mistel. De utgavs för att kunna förläna den sovande kraft och hälsa.

Lisbeth Flising

Källor:

Informationen i denna artikel är huvudsakligen hämtad från följande böcker:

Kerstin Ljungqvist: **Nyttans växter** - uppslagsbok med över tusen växter Historik om svensk medicinalväxtodling Calluna förlag 2006

Arvid Månsson Rydaholm: **En mycket nyttig Örta-Book** Rediviva 1987 (faksimil från upplaga utkommen 1642)

Harald Nielsen: **Läkeväxter förr och nu.** När?Var?Hur?Serien Forum 1978

Jekka Mc Vicar: **Örtaboken** Över 300 örter för nytta och njutning Wahlströms 1994

Örtmedicin och växtmagi Det bästas förlag 2001

Lesley Bremness (Eva Dickson): **Vår örtabok** Allt om örter - från odling till användning Prisma 2000 (obs denna kan ha gamla beteckningar på familjer)

Den virtuella floran linnaeus.nrm.se/flora/