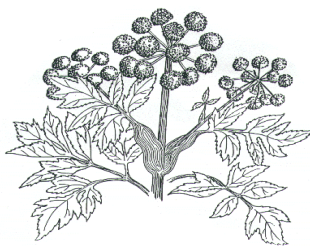


# Svenska Örtasällskapet



## MÅBRA-ÖRTER

**Aloe vera** *Aloe barbadensis* odlas på varmare breddgrader, men trivs också i rumsfönstret här hos oss. Vid användning skär man av ett av de undre bladen och tar av gelén som finns innanför "skinnet". Denna gelé kan användas både invärtes och utvärtes.

Utvärtes används den mot brännskador, även solbränna, bi- och getingstick och som allmänt kylande omslag. Den är bakterie- och svampdödande liksom läkande vid både sår och klämskador. Enligt vissa uppgifter kan den också bleka bort äldre ärrvävnad efter t ex operationer och kejsarsnitt.

Invändigt används den mot inflammationer, infektioner och orolig mage.

**Citronmeliss eller hjärtansfröjd** *Melissa officinalis* kommer ursprungligen från medelhavsområdet, men kan odlas på friland hos oss ganska högt upp i landet. Torkas för vidare användning strax före blomningen, då smaken är som bäst. De färska bladen är dock finast och kan användas i matlagning och till desserter.

Medicinskt sägs citronmeliss lindra huvudvärk, spänningar och stärka minnet. Som dryck efter maten underlättar den matsmältningen samt motverkar väderspänning och kolik. Man kan göra te av den som lindrar vid kronisk luftrörskatarr, förkylningsfeber och huvudvärk. Den eteriska oljan, som används inom aromaterapien rekommenderas mot nervositet, depressioner, sömnlöshet och spännings-huvudvärk.

**Fattigmansginseng** *Codonopsis pilosula*

Örten härstammar från nordöstra Asiens bergiga områden. *Codonopsis* är tvåkönad och pollineras av insekter. Så tidigt på våren och håll sådden fuktig. Bör stå i växthus första vintern och sedan flyttas ut på växtplatsen. Den tycker inte om att flyttas och är känslig för störningar av rotsystemet. Rötterna skördas på hösten när plantan är minst 3 år. *Codonopsis* vill gärna växa i halvskugga till skugga och i lucker väl-dränerad jord.

Denna ört anses vara en adaptogen växt, d v s den hjälper kroppen att hålla sig frisk och hantera stress. Rötterna används i traditionell kinesisk medicin för att sänka blodtrycket, öka antalet röda och vita blodkroppar samt att stärka immunförsvaret. Verkan är liknande som vid "riktig" ginseng, men mildare och varar inte lika länge.

**Johannesört** *Hypericum perforatum* är en upp till 60 cm hög, flerårig ört med rund stjälk med två "vingar" på. *Hypericum maculatum* har fyrkantig stjälk och har inte den äkta johannesörts egenskaper. Det röda pigmentet i blommorna heter hypericin. Man ser det tydligt när man gnuggar blommorna mellan fingrarna. Olja med johannesört kan användas som lindrande medel på blåmärken, brännskador och värkande leder. Den har också en

antidepressiv effekt. En substans i blommorna, hyperforin, anses stärkande på nervsystemet. Koncentrationen stärks samtidigt som man blir lugnare.

Färska blad kan verka irriterande på hud och slemhinnor och förtäring av den färska örten eller växtsaft på huden kan orsaka ökad känslighet för solljus. Man ska inte äta johannesört samtidigt med annan medicin, effekten av den andra medicinen kan då påverkas.

### **Jättestjärnlök** *Ornithogalum longibracteatum*

Flerårig växt från Sydafrika. Kallas även läkelök.

Jättestjärnlöken ska ha förts till Europa första gången 1774. Den har odlats i Sverige som rumsväxt, åtminstone sedan slutet av 1800-talet.

Löken är ovanjordisk och kan bli stor som ett barnhuvud. Den förekommer inte i handeln utan sprids genom vänner och bekanta, något som lätt låter sig göras eftersom den ynglar av sig med smålökar. På engelska kallas den *pregnant onion* (gravid lök).

Jättestjärnlöken kan användas utvärtes till att lägga på sår, värkande knän och liknande. Man tar ett blad eller skär en skiva av lökens yttersta lager, skrapar på insidan så att den slemmiga växtsaften kommer fram, lägger det med insidan mot såret och lindar om.

Källa: Nyttans växter, Kerstin Ljungqvist

**Lavendel** *Lavandula angustifolia* är en aromatisk halvbuske med underbar doft och namnet kommer av latinets *lavare* som betyder tvätta. Lavendeln odlas framför allt för att utvinna lavendelolja för parfym- och tvåltillverkning. I Sverige har den använts sedan 1400-talet.

Lavendel innehåller hög halt eteriska oljor. Utvärtes ökar den cirkulationen och lindrar vid muskelsmärter, värk och reumatism. Invärtes ger den en lugnande effekt vid oro, yrsel, migrän och insomningsbesvär. Den lindrar även vid diarré samt irriterad mage och tarm. Lavendelsprit, alkoholutdrag av blad och blommor, har använts för ökad hudgenomblödning. En droppe lavendelolja kan användas på små brännsår och blåsor.

Tygpåsar har fyllts med torkade blommor och lagts i garderober och linneskåp för att det skulle dofta gott lavendeln ansågs också hålla loppor och löss borta.

### **Pepparmyntspelargon** *Pelargonium tomentosum*

Flerårig krukväxt. Vildväxande i Sydafrika.

Pepparmyntspelargonen odlas främst för bladens skull, vilka är mjukt ludna och pepparmyntsdoftande. Den blommar sällan och då med oansenliga vita blommor.

Bladen kan användas som krydda och i potpurriblandningar. De kan även passa bra i bakverk och efterrätter där man vill ha pepparmyntssmak.

"Chocolate Peppermint" är en sort, där de ludna bladen har brun mitt och doftar mintchoklad.

Källa: Nyttans växter, Kerstin Ljungqvist

**Rosengeranium** *Pelargonium graveolens* eller även Doktor Westerlunds hälsoblowma, som den kallas efter en läkare i Enköping som vid sekelskiftet 1900 rekommenderade den till sina patienter. Den är flerårig och trivs bra inomhus hos oss. De finflikiga bladen har en uppfriskande doft som påminner om ros och citron. Blommorna är små, ljusrosa till rödlila och enkla.

Örten har använts mot tand- och öronvärk. Vid tandvärk lade man ett blad mot den värkande tanden och vid ont i örat rullade man ihop ett blad och petade in det i örat med snittytan inåt. Den har även använts mot halsont och magbesvär samt som sårvårdande medel. Torkade blad av doftpelargoner bevarar doften bra och kan användas i potpurrier och doftkuddar.

**Rosenrot** *Rhodiola rosea* är en fetbladsväxt som blir mellan 10 och 30 cm hög. Namnet har örten fått av att den torkade roten har en rosenlik lukt. Den växer i Skandinaviens fjälltrakter upp till 2300 m öh, gärna i rasbranter och längs bäckar och älvstränder och lika villigt i örtagården.

Rosenrot är en adaptogen, dvs höjer kroppens motståndskraft, har normaliserande verkan på kroppsliga funktioner (den förhindrar och motverkar störningar som orsakas av stressorer) och är utan biverkningar på kort och lång sikt. Tillsammans med andra adaptogener som rysk rot och schisandra ger den tydligast effekt på den mentala prestationen, t ex koncentration, tankeskärpa och upplevelse av glädje. Rosenrot har också den bästa kliniska dokumentationen, den hjälper vid trötthet och stress.

**Rosmarin** *Rosmarinus officinalis* har haft stor betydelse som läkeört genom tiderna. Den anses vara uppiggande, aptitstimulerande och bra vid matsmältningsbesvär. Eftersom rosmarin är kramplösande och urindrivande kan den också hjälpa mot andra magbesvär såsom tarm-, kolik-, gall- och njurbesvär. Rosmarinolja används som liniment mot reumatism och ledvärk. Den återfinns också i hudsalvor mot eksem och hudirritationer.

Tack vare sin aromatiska doft och den höga halten av eterisk olja i bladen har rosmarin fortfarande en stor betydelse för skönhet och välbefinnande och den ingår i en mängd olika parfymer och preparat.

Rosmarin lär vara bra för minnet!

### **Timjan** *Thymus vulgaris*

Trädgårdstimjan är den vanligaste och mest ursprungliga. Den är en 10-30 cm hög, starkt förgrenad halvbuske. Thymus betyder "själ och hjärta" på grekiska. Under antiken var timjan en symbol för mod och soldaterna drack te eller vin kryddat med timjan i hopp om att de skulle bli djärvare i striden.

Timjan ska odlas på mager, väl-dränerad jord för att smaken bäst ska utvecklas. Beskär den efter blomningen och låt den växa i en slänt.

I trädgårdstimjan ingår eterisk olja, som innehåller tymol, ett starkt desinficerande ämne, som biter på både bakterier och mögelsvampar. Den eteriska oljan befordrar upphostning av slem vid förkylning och timjanextrakt har ingått i hostmediciner i kanske mer än 2000 år. Utvärtes kan man ha den i bad och som omslag vid infektioner och svårläkta sår. Drick te för matsmältningen och mot bakrus.

Marika Johansson och Lisbeth Flising