



# Svenska Örtasällskapet

## Slättergubbe *Arnica montana*

Tillhör familjen korgblommiga växter *Asteraceae* (*Compositae*)

På norska heter den Solblom, på danska Almindelig Guldblomme, på finska Etelänarnikki och på tyska Berg-Wohlverleih

**Etymologi.** Artnamnet *montana* kommer av latinets *mons* (berg) och betyder 'som växer i bergstrakter'. Namnet hästfibbla anges av Linné som det småländska namnet på arten. Släktnamnet *Arnica* har ett mera dunkelt utsprung - kanske är det en förvrängning av det grekiska ordet *ptarmikos* som betyder som orsakar nysning. Lukta på en arnika och du nyser.

Det svenska namnet slättergubbe skall inte förväxlas med slätterfibbla (*Hypochaeris maculata*) eller slätterblomma (*Parnassia palustris*).

**Beskrivning.** Slättergubbe är en flerårig ört med kraftig, uppstigande jordstam. Stjälken är upprätt, ofta ogrenad, hårig med körtlar med eterisk olja. Den kan bli en halv meter (20 - 60 cm) hög. Den breder ut sig ungefär 15 cm. Bladen är strävåriga och smalt äggformade med helbräddad kant, de flesta sitter samlade i en basal rosett. Stjälkbladen är få och oftast motsatta. Slättergubbe blommar i juni-juli, blomkorgarna är stora, mer än fem centimeter breda, med holkfjäll i två rader. Den översta blomkorgen omges vanligen av två mindre, sidoställda, korgar som utgår från vecket av stjälkbladen. 15 - 20 strålblommor och talrika diskblommor. Både strålblommor och diskblommor har en orangegul färg som avviker från den hos de flesta andra svenska arter i familjen. Frukterna är korthåriga, ribbade och har en enradig, smutsigt vit hårpensel. Doften är aromatisk och smaken mycket bitter. Kromosomtall  $2n=38$  Slättergubbe är lätt att känna igen på sina motsatta blad och orangegula blommor.

Släktet *arnica* har ett 30-tal arter, varav 2 är inhemska; slättergubbe och fjällarnika (*A. angustifolia*), är lik slättergubbe men är smalbladig och saknar körtelhår, den förekommer endast i högfjällsområden i Lappland. Det finns också en nordamerikansk art som kommit in med gräsfrö och neutraliserats i Sverige (*A. chamissonis* ssp. *foliosa*).

**Utbredning.** Slättergubbe är ganska vanlig i sydvästra Sverige där den växer på kalkfattig mark, i hävdade naturbetesmarker och slätterängar, ljunghedar, skogsbyn och vägkanter. Arten hade tidigare en mycket vidare utbredning i Syd- och Mellansverige, men har gått tillbaka kraftigt och försvunnit från många av sina tidigare växtplatser på grund av det moderna jordbruket. **Första fynduppgift** publicerades på 1600-talet (Nordstedt 1920). Enligt "Örtmedicin och växtmagi" är den betydligt äldre än så.

**Odling.** Kalkfattig, sandblandad mylla i solen. Växten är mycket dekorativ med lång blomningssäsong. Den är idealisk till stora stenpartier och framtill i kantrabatter. I boken "Medisnplanter" av Dragland och Galambosi står att det har hävdats att det krävs ett speciellt mikroliv i jorden för att man skall få god växt av slättergubbe. De skriver också att den föredrar en ganska sur jord med pH 4.0.



# Svenska Örtasällskapet

Så de små fröna på våren eller sensommaren, i sålåda eller brätte, de gror sakta (kan ta två år). Täck med perlite. Ställ lådan eller träget i en kallbänk, eftersom värme hämmar groningen. När skotten är tillräckligt stora skolas de ut i kruka och avhärdas i kallbänk. Täck under vintern. Plantera ut dem nästa vår när jorden blivit varm. Radavstånd 50 och 40 cm mellan plantorna. Arnica-släktets rötter utvecklar rhizomer (horisontella underjordiska stammar) som är lätta att dela på våren. Den förökningsmetoden är mycket säkrare än att så frön.

**Sjukdomar och skadegörare.** Fjärilslarver och sniglar äter ibland av bladen.

**Skörd.** Plocka blommor för medicinskt bruk under sommaren, precis innan de slagit ut helt. För vissa speciella ändamål kan man använda hela plantan. Till torkning däremot plockas stjälkar med fullt utslagna blommor. Skörda blad till torkning före blomningen. Om man skördar stora mängder bör man ha handskar för att hindra problem med hälsan. Gräv upp rötter till torkning på hösten andra eller tredje året, sedan plantan vissnat ner helt.

**Innehållsämnen:** Sesquiterpenlaktoner (0,2-0,8%), estrar av helenalin och 11ax, 13-dihydrohelenalin med lågmolekulära fettsyror. Flavonioder- och estrar. Mono- och sesquiterpener; kanelnsyra och derivat; kumariner. Zantofyll. Bitterämnet arnicin. Eterisk olja (0,2-0,3%).

Flavonoiderna har en kärlstärkande funktion. Blödningen minimeras så att blåmärken och bulor inte blir så stora. Terpener och laktoner verkar bland annat antiinflammatoriskt. Den eteriska oljan, kumarin och xantofyll understödjer de läkande processerna.

**Citat från gamla skrifter.** Slättergubbe har använts som läkeväxt och Hoffberg (1792) skriver att "Örten är kraftig, gör kräkning, drifwer urin, swett och rening hos fruent. Nyare Läkare berömma den uti Lamheter, Borttagenhet och mot swarta Starren, wid rötfeber, frossa m. m."

Linné uppger i *Flora Lapponica* (1737) att han sett småländska bönder insamla och röka slättergubbe vid brist på tobak. "I södra Sverige, såsom i Smålands och Skånes ängar, är denna växt allmän, och då densamma af den berömde RUDBECK uppräknas bland lappska växterna, upptager äfven jag här densamma, fastän jag icke anträffat den i Lappland. Den förefinnes ej heller i Sveriges nordligare landskap, och jag tviflar ingalunda, att nämnda högvälborne författare med ofvan anförda namn afsett följande (fjällarnika), enär denna, som är ganska allmän i Lappland, men f.ö. ej anträffad i Sverige, icke finnes omnämnd i hans förteckning på lappska växter."

**Kulturhistoria.** Örten är känd av Metusalem och användes allmänt på 1500-talet inom tysk folkmedicin. Under en kort period på 1700-talet blev den mycket populär, till stor del beroende på att venetianska läkare höjde den till skyarna.

Förr sade man att "när slättergubben är ute med sina drängar, då är tid att slå sina ängar". Innebörden i detta är att när toppblomman hade slagit ut och sidoblommorna (drängarna) börjat visa sig då var det dags. I början ansågs växten febernedsättande och kallades "de fattigas kinabark". Men efter ett antal svåra förgiftningar kom den i vanrykte.

**Användning.** De växtdelar som oftast används är blomkorgar, isolerade strålblommor, färska och torkade. Ibland även roten.



# Svenska Örtasällskapet

Slättergubben har använts av människan sedan lång tid tillbaka, bland annat som kärleksmedel, då som abortmedel. Den har även använts som ersättning för tobak, kallas då ibland bergstobak. Man kan också använda den i vattnet för ett skönt fotbad. Bra biväxt, bina älskar den. Man kan också använda den till kosmetika och likörtillverkning.

Den **medicinska verkan** är hudretande, genomblödningssökande, även av hjärtats kranskärl. Färskt vattenextrakt har kramplösande verkan.

Som läkeväxt började den brukas på 1600-talet. Den rekommenderades mot en rad åkommor hos såväl människor som djur, både utvärtes och invärtes. Framförallt har den i hela Europa varit ett universalmedel mot sår, svullnader och blodutgjutningar orsakade av fall, stötar och slag. Bristningar i senor och muskler. Försvagade vener, åderbräck och hemorrojder.

För ett par hundra år sedan brukade man ge ett ölutdrag av den åt patienter som hade förlyft eller slagit sig. Krigsåret 1940 hittade man utanför Köln en burk med ögonsalva från romartiden. Vid analys visade det sig att den bl a innehåll blommor av slättergubbe.

Först omkring år 1600 blev slättergubbe intagen i farmakopéerna - min fick i gengäld stanna kvar där ända in på 1900-talet. Den har varit föremål för insamling till apoteken ända fram till andra världskrigets slut. Man gjorde salvor och grötar och spritdrag, s.k arnikatinktur, av blommorna. Dessa användes som inflammationshämmande och sår-läkande medel. Ofta kom de till pass efter slagsmål, där sår och blånader uppstått. Till omslag blanda ½ dl varmt vatten och 1 tsk tinktur. Doppa en duk i arnikavattnet och krama ur. Lägg på det onda och täck med plastfolie.

Fortfarande används salva och tinktur till liknande ändamål. Moderna undersökningar visar att slättergubbe innehåller ämnen som är inflammationshämmande, kramplösande, smärtlindrande och sår-läkande. Arnika-släktet är berömt som örtläkemedel inom homeopatin. Används då mot epilepsi, sjösjuka och salmonella, eventuellt stimulerar det ökad hårväxt också.

Arnikatinktur har även ordinerats som hjärtstimulerande medel. Örtens innehåll av flavon gör att den stimulerar hjärtat och blodomloppet samt förbättrar prestationsförmågan. Tinkturen har därför även dykt upp i idrottssammanhang som dopingmedel. Tinktur lindrar även vid reumatiska värk och kylknölar - om huden är hel.

**OBS.** Man bör vara mycket försiktig vid användandet av slättergubbe och dess olika beredningar. Växten innehåller nämligen ämnen som kan verka starkt irriterande på hud och inre organ. Upprepad användning kan framkalla allergiska reaktioner och invärtes bruk kan leda till allvarliga förgiftningar. Använd inte på öppna sår.

Anemette Olesen skriver i sin bok ”Den giftige have” om ”en herre fra Schweiz 1515-1565 ved navn Konrad Gesner der spiste af planten arnica på tom mave og var død en time efter.”

Lisbeth Flising

## Källor:

Ur *Flora Lapponica* av Carl von Linné (1737), i svensk översättning av T. M. Fries (1905)  
*Den virtuella floran*



# Svenska Örtasällskapet

Lisbeth Almark: *Min örtagård* örter till nytta och nöje, för hälsa och ekonomi Rabén Prisma 1998

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

*Örtmedicin och växtmagi* Det bästa 2001

Lesley Bremness: *Vår Örtabok* Allt om örter - från odling till användning Prisma 2000

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

Marie-Louise Eklöf: *Gröna apoteket* Att bruka och bereda terapeutiska örter prisma 2007

Anemette Olesen: *Den giftige have* Skarresøhus Forlag 2009

Harald Nielsen: *Läkeväxter förr och nu.* Forum 1976

Klaus Høiland og Inger Nordal: *Kinabark og Kjerringrokk* Systematisk botanikk med vekt på medisinerplanter Universitetsforlaget Oslo 1983

Steinar Dragland & Bertalan Galambosi: *Produksjon og første-foredling av Medisinerplanter* Forskningsparken i Ås AS 1996