

Ogräs som medicin

Våra vanligaste ovanliga
Medicinalväxter



Ett kompendium för dig som vill skapa
ditt eget örtapotek



Av Helena Andrén Niemi
Livsförädlingskonsult

helena@niemis.se

Många är de läkeväxter vi använt i generationer .
Långt innan skolmedicinen fanns var växter det vi hade att stödja oss mot när något hände .
Många växter var kända av alla medan en del växter var mer okända "dolda" och dess användning och dosering var enbart kända av de kloka kvinnor som specialiserat sig på att lära känna växterna och dess egenskaper.
I det här kompendiet koncentrerar jag mig på våra vanligaste ovanliga Medicinalväxter nämligen Ogräsen

Ja, varför kallas de ogräs? Har du tänkt på det ?
Ogräs kallas de växter med stark livskraft som överlever under de sämsta växtförhållanden och sprider sig utanför vår kontroll.
Men om vi nu har växter med sådan livskraft, borde vi då inte ta vara på dem istället för att bekämpa dem?
Många ogräs är också otroligt nyttiga som näringsrik mat. Ja vissa av dem har t.o.m. tagits till vårt land som mat. Som t.ex. det fruktade "ogräset" Kirskaål.
Sprängfylld av vitaminer, mineral och faktiskt också proteiner. Och växer så att det knakar.
Andra "ogräs" betraktas i andra länder som delikatesser som vår Åkersenap som fått en ny chans under namnet Roccolla .
Allt beror som du ser på hur man väljer att se på saken.

Hos oss på Fågeltorpet , www.fageltorpet.se har vi anlagt en Häxans trädgård med tyngdpunkten på "ogräs" som medicinalväxter .

I det här kompendiet vill jag dela med mig till dig av en del av de växter du garanterat hittar ute i naturen även om du inte har en egen trädgård. Ja, ber du dina vänner med trädgård att få plocka växterna hos dem så lovar jag att de bara blir glada (och lite förundrade).
Så låt oss börja.

De växter vi plockar, helst på våren eller försommaren, ska ju på något sätt sparas för framtida behov. Det finns många olika sätt att bevара dem på beroende dels på deras struktur och dels hur vi har tänkt använda dem i framtiden. Många växter passar utmärkt att bevара på fler olika sätt. Här är några av de metoder du kan använda.

Hur man kan bevара växter:

- ❖ Levande i kruka
- ❖
- ❖ Torkade (max 40 grader)
- ❖
- ❖ Frysta
- ❖
- ❖ Tinktur (i 40% sprit)
- ❖
- ❖ Infusion (te)
- ❖
- ❖ Salva (olja & bivax)
- ❖
- ❖ Sirap , (lägg i hett vatten o låt dra ,
vattnet kokas ihop med socker)
- ❖
- ❖ Vin

Vi börjar med den vanliga, ofta oälskade, stickande och så nyttiga

Brännässlan, Urtica dioica



- *Torkad nässla använder du bl.a. för att stabilisera blodtrycket. Högt som låg rättas till. Strösla på maten efter tillagningen*
- *Mycket klorofyll i stam och blad.*
- *Urindrivande, blodsockersänkande, ökar blodgenomströmningen, blodrenande och blodbildande.*
- *Utvärtes vid reumatiska besvär Torkade sticks de inte men du kan också göra en olja eller en salva*
- *Äts färsk, torkad, te, bad och använd som grötomslag. (torkade och uppblötta)*

Så går vi vidare till en växt som lyser som solen i gräsmattan.

Maskrosen, Taraxum Officinake



- *Stänglarna äts färska mot kronisk leverinflammation*
- *Stänglarna är även bra mot diabetes.*
- *Hela växten är blodrenande o stabiliserande på en mängd inre organ.*
- *Galldrivande, mildt laxerande, antireumatisk*
- *Ätes färsk blad och stjälkar, torka som te eller pulverisera och ät som pulver, sirap, tinktur på rötter , och som vin förstås.*

Nästa växt av de livskraftiga, ödmjuka och så förbisedda arterna

Groblad, *Plantago major*



- Den läker sår och stärker och helar både slemhinnor och vävnader.
- Grodبلادet är också antiseptiskt och hjälper till att dra ut var ur sår
- Den höga halten av slemämnen lägger en skyddande hinna över slemhinnor i kroppen.
- Aktiv mot alla sjukdomar i andningsorganen.
- Blodrenande,
- Te, grötomslag, sirap, tinktur.

Så vidare till nästa doldis i växtriket den så jagade av både fritidsodlare och bönder

Kvickroten, Elytrigia repens



- *Bladen innehåller mycket klorofyll och passar bra till gröna drinkar.*
- *Växten är urindrivande,*
- *Desinficerande*
- *Laxerande.*
- *Den har också en antibiotisk effekt.*
- *Drickes färsk, torkad rot*

Vad hittar vi mer vilt växande i naturen och ofta jagad av människan? Jo, vi går till

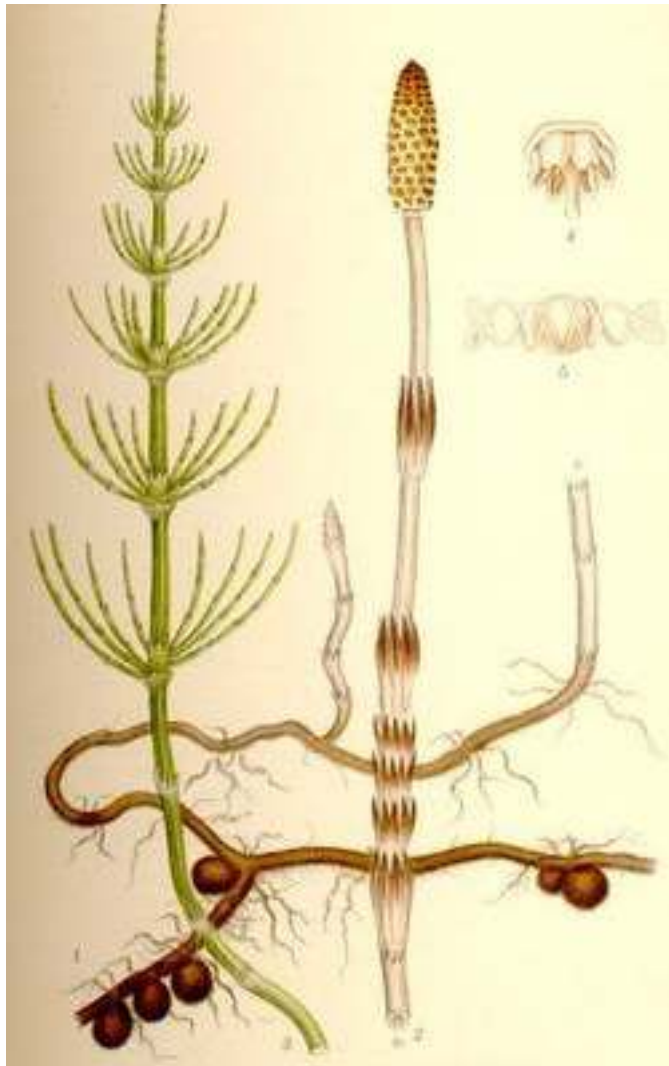
Snärjmåran, Galium aparine L.



Foto: Anna-Lena Anderberg

- Hon är lika bra som Vallört på att läka skador i muskler och ben
- Te på Måra renar lymfsystemet, njurar, lever, bukspottkörtel och mjälte.
- Utvärtes renar hon oren hy och läker sår och hudsjukdomar.
- Te, färsk växtsaft, salva, tinktur

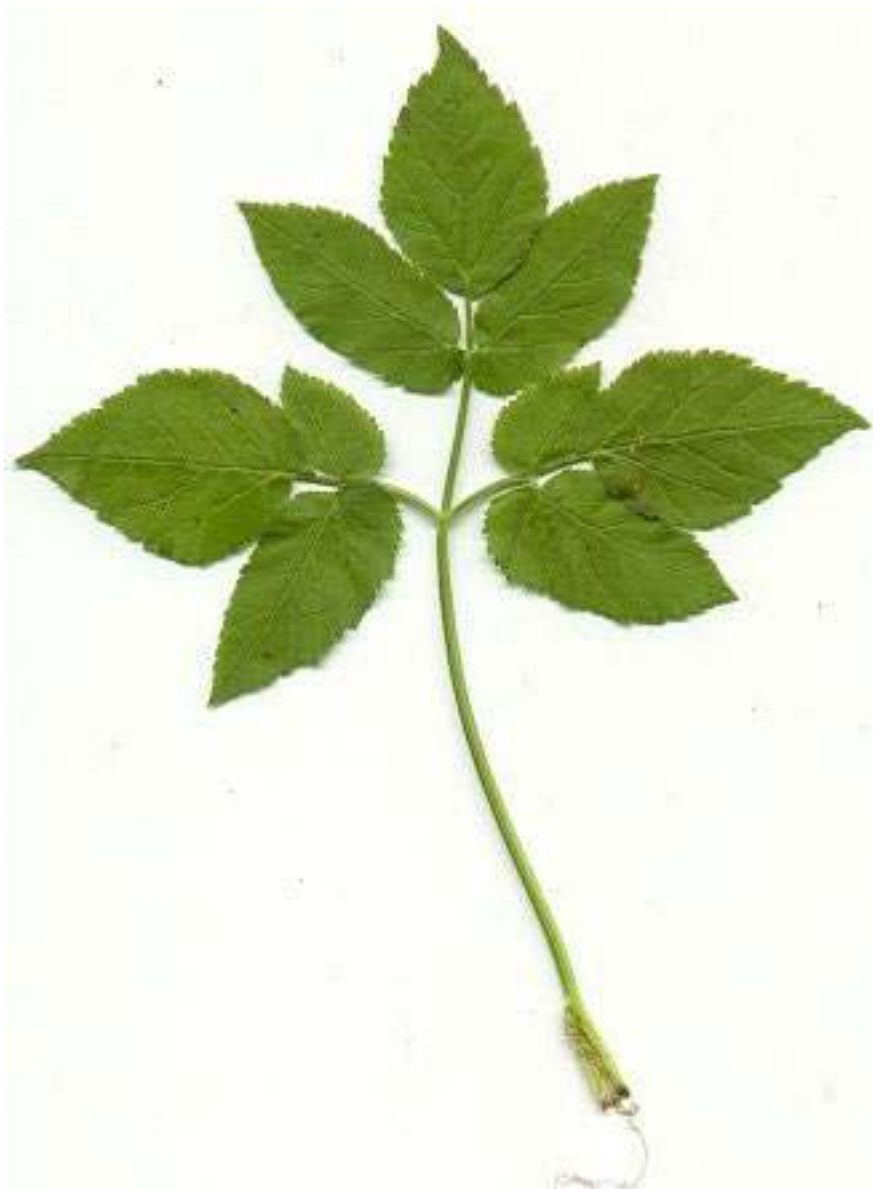
Fruktad för sina långa, långa rötter som blir nya plantor när de delas vid rensning
Åkerfräken *Equisetum arvense*



- ❖ Innehåller mycket kisel. Bra för hår och naglar
- ❖ Kisel stärker Cellerna
- ❖ Blodstillande Hjälper mot sjukdomar i lever och urinsystem
- ❖ Baddas mot bölder gikt, reumatism och nervvärk
- ❖ Mot alla sorters hudproblem som finnar, bölder,
- ❖ Te, ångomslag, sittbad, grötomslag. tinktur

Den mest svårutrotade av dem alla.....

Kírskål Aegopodium podagraria



- ❖ *Togs hit av munkarna som kål*
- ❖ *Vitaminrik*
- ❖ *Hjälper mot gikt*
- ❖ *Äts färsk, grötomslag*

Ja det är ett litet urval av alla de växter som vi kallar ogräs. Ogräs för att de växer där vi inte vill att de ska växa.

Men för att kunna komma hit från början så var de tvungna att ha odlad mark. Mark som människorna brukat. De växer inte vilt i skogen.

Vi har alltså tagit hit dem och det är inte mer än rätt att vi erkänner även dem som nyttoväxter . Och som det sägs :

"If you can´t beet them, eat them"

Lycka till

Helena Andrén Niemis

helena@niemis.se

