

VILDA VÄXTER

Vilda växter erbjuder oss en rad fördelar och att lära sig om dem kan vara ett intressant sätt att bredda sina kunskaper. När jag började lära mig skaffade jag en svensk handflora, där jag både kunde identifiera olika örter och där jag kunde skriva ner om deras unika hälsofördelar. Ett råd till nybörjare: starta med att fokusera på några få örter, associera dem med deras användning och praktisera det du lär dig. Det kan vara så simpelt som att införliva dem i en sallad eller förvandla dem till te. Eller smaka på ett blad när du går förbi eller tugga på en maskrosrot en stund innan du äter. Denna lilla mängd av växternas kraft kan ha en genomgripande inverkan på vår hälsa. Inte bara för deras rikedom på spårämnen och vitala komponenter, utan för hur de initierar viktiga processer inom oss. Sedan urminnes tider har örter funnits med mänskligheten, assisterande i vår näring och välbefinnande. Att verkligen uppskatta den unika smaken och doften av varje ört är en upplevelse som berikar vårt mående. Texten är inspirerad av boken - Huskurer & Helhetsterapi av Gunilla Boman.

Här är några utvalda örter och deras fantastiska fördelar:



Kamomill: Universellt läkemedel känt för sina antiinflammatoriska och antispasmodiska egenskaper. Används för lugn och ro, magbesvär, luftvägsinflammation och menssmärtor.



Arnika: Utmärkt vid skador som vätskeansamlingar och blåmärken. Använd inte på öppna sår, men bra för reumatism, brännsår och insektsbett.



Rölleka: Underlättar matsmältningen och förbättrar blodcirkulationen i livmodern. Ett kraftfullt te kan hjälpa till med menstruationsproblem. Drick flera gånger om dagen.



Daggkåpa: Används när menstruationen uteblir och har en kraftfull hormonell effekt. Drick flera gånger om dagen.



Åkerfräken: Behandlar tarmproblem och eksem.



Blodrot: Används för att stoppa blödningar.



Maskros: Stärker lever, galla och metabolismen.



Hästhov: Används för att lindra förkylningar och astma.



Nässla: En kraftkälla av mineraler och vitaminer, särskilt bra för de med lågt blodvärde eller hudproblem.



Libsticka: Ökar mjölkproduktionen, används som kosttillskott.



Mjölkört: Ger ett neutralt te som smakmässigt liknar traditionellt te.



Malört: Ett kraftfullt örtmedel vid förkylningar som stärker hela kroppen.



Rödklöver (även salvia) är bra vid vallningar. Drick flera koppar om dagen.

Beska örter, inklusive **maskros**, **malört** och **rölleka**, fungerar som en tonic för matsmältningen och tarmfloran. De stöder även bukspottkörteln. Dessa örter kan tas före en måltid för att öka matsmältningen eller efter maten när man ätit för mycket fett. Deras distinkta beska smak, som inte bör sötas, kan även lindra halsont och magsjuka.