

Medicinalväxter i skogsträdgården

Jag utgår från växter som kan hittas i skogsträdgården och som har både läkande och hälsofrämjande egenskaper. Jag skriver om hur man använder och doserar växterna och jag har valt att fokusera på beredningssätt som är enkla och lätta att komma i gång med. Oftast är beredning och dosering ett kurr-te eftersom det passar de flesta medan tillredning av tex tinkturer kräver sprit och kan vara svårare att dosera. Fördelen med tinkturer är att de har starkare effekt och bevarar de aktiva ämnena betydligt längre. Medan torkning av örter håller upp till ett år. Man kan torka både till te, eller använda färska örter. Använd torkade och färska örter för kompresser och omslag, lägga in örter i olja eller dra ut de aktiva substanserna i stark sprit. Tinkturer varar en livstid och kan användas de år man kanske inte har möjlighet att torka växter.

Nedan kommer ett urval av örter och växtdelar från träd och buskar som passar att växa i en skogsträdgård. Jag har inte hittat doseringsråd för alla läkeväxter men för de allra flesta finns rekommenderat dagligt intag. Örtagubben, som är en svensk återförsäljare av flera läkeväxter rekommenderar ofta en dos på sin hemsida. Marie-Louise Eklöf, har i sina böcker rekommendationer för dagligt intag.

Brännässla *Urtica dioica*

Brännässla är rik på C-vitamin och mineraler som järn, kalcium, fosfor, kisel, mangan och svavel. Fröna är också relativt proteinrika. Örten har många aktiva ämnen och är bland annat bra vid låga blodvärden, vitamin- och mineralbrist, trötthet. Klorofyll är ett aktivt ämne som i kombination med järn stimulerar blodbildningen. C-vitamin stödjer upptaget av järn. Kisel i brännässla stärker hud, hår och naglar och hjälper till att stärka kroppens immunförsvar. Brännässla är bra både som stärkande och förebyggande medicin samt som mat.

Så här doserar och används brännässla;

Till te: ca 2 tsk torkad eller 50 g (ca 6 dl) färsk nässla till 2,5 dl kokande vatten. Dra i 5-15 minuter. Sila. Om du dricker klunkvis med en lagom paus mellan klunkarna så verkar de aktiva ämnena bättre för annars kan det rinna snabbt igenom. Dosering för kurte är 3 koppar örtte om dagen, morgon, middag och kväll. När man använder örter som medicin ska man inte dricka sin kur, mer än ca 15 dagar eftersom det kan ge biverkningar om man dricker det under längre tid. Därför är det bra att ha ett uppehåll på ca 15 dagar innan man börjar dricka det tre gånger om dagen igen.



Daggkåpa *Alchemilla sp.*

Alla daggkåpor går att använda och på våren används örten även som bladgrönsak, innan garvämnena blir alltför markanta. Örten har sitt största värde som medicinalväxt. Garvämnena i daggkåpan drar samman huden och stärker vävnaden. Cellerna dras ihop med hjälp av protein som fälls ut tack vare garvämnena. Detta får cellernas membran att gå tätt samman och bilda en olöslig förening. Detta skikt i cellerna ger ett tillfälligt starkt vävnadsöverdrag. Detta är en bra barriär mot infektioner och irriterande ämnen.

Garvsyrans sammandragande effekt bidrar också till att blödningar minskar eller upphör. Daggkåpan lindrar också menssmärtor. Övriga aktiva ämnen i daggkåpan är slem, saponiner och eteriska olja som har välgörande effekt på narig hud. Det blir en bra salva mot hudåkommor som eksem, sår, skärsår och insektsstick.

Obs: Undviks under graviditet.

Så här doserar och används daggkåpa;

Till te: 2 tsk torkad eller 50 g (ca 6 dl) färsk daggkåpa till 2,5 dl kokande vatten. Dra i 5-15 min. Sila. Samman anvisning som när man gör te på nässla.

Utvärtes för baddning: 1 msk torkad daggkåpa till 2,5 dl kokat vatten. Låt dra under lock och sila.

Hukbad: 50 g torkad daggkåpa till 1 L vatten. Låt dra under lock ca 15 min. Hukbada i ångorna, i ca 20–30 min.



Fläder *Sambucus nigra**

Blommorna används till saft och te och är bra vid förkylningar med feber och infektionssjukdomar. Den verkar bra tack vare glykosider som är ett aktivt ämne som inverkar vid dessa besvär. Glykosider i flädern influerar de delar i hjärnan som reglerar vår svettavsöndring. Vi blir varmare och får en så kallad "läkande feber" som snabbare hemkallar angripare. Febern fungerar som ett alarm till kroppens immunförsvar, som sätter fart och rustar upp sig mot hot som virus och bakterier och stärker på sikt immunförsvaret.

Så här doserar och används fläder;

Till te: 2 tsk torkad eller 50 g (ca 6 dl) färsk blommor till 2,5 dl kokande vatten. Det går också att använda hälften blad. Dra i 5-15 min. Sila. Samman anvisning som när man gör kurte på nässla.

Obs: Fläderte höjer temperaturen i kroppen med 1-3 grader och ska bara drickas av i övrigt helt friska, vuxna personer. Det är inte bra att stimulera febern hos spädbarn och försvaga äldre. Använd inte fläderte vid feber över 40 grader.

Groblad *Plantago major* eller Svartkämpe *Plantago lanceolata*

Både unga blad från groblad och svartkämpe kan användas som bladgrönsak. Fröna kan repas av i sallader och har god effekt vid förstoppning. Växten har också goda medicinala egenskaper. Bladen från de båda växterna är bra vid variga sår, bensår, svårläkta sår, hudsjukdomar, stillar blodet, hosta, katarrer i de övre luftvägarna, nedsatt immunförsvar med mera.

Historiskt sett har man använt plantans frön mot magsmärtor, tandvärk samt vid behandling av infekterade sår och för sina antiinflammatoriska egenskaper. Idag används groblad för en rad olika åkommor som till exempel urinvägsinfektion, förstoppning, astma och bihåleinflammation. Både groblad och svartkämpe innehåller många olika ämnen och det unika med denna art är att de finns mer eller mindre jämnt fördelade över hela växten – både i blad, rötter, stam, blommor och frön.

Det finns slem i växten som hjälper till att mjuka upp runt sårskorpan i gamla svårläkta sår och gör det lättare för mer aktiva ämnen att ta sig in. Slemmet hjälper också till att transportera bort gamla döda vita blodkroppar och bakterier från såren. Om såret är inflammerat opererar ett annat aktivt ämne (glykosid) som har en antibakteriell effekt. Om växternas blad värms upp förstörs detta aktiva ämne.



I bladen finns också garvämmen som precis som daggekåpan har en sammandragande och blodstillande effekt. Slemämnet hos bladen har också en skyddande effekt på slemhinnorna och mildrar hosta och katarrar.

I bladen finns även ett ämne som heter xantofyll som är besläktat med karotin, som är ett tidigt stadium till A-vitamin. Detta ämne har en vävnadsbefrämjande effekt och stödjer läkning av sår.

Så här doserar och används groblad eller svartkämpe;

Vid sårvård; gör ett omslag med färska och rena blad. Det går att fästa bladen med plåstertejp eller med en gasbinda. Det går också att använda torkade blad som används efter 12 timmars blötläggning eller frysta blad. Låt omslaget sitta på över natten eftersom det är i vila som läkningen opererar som bäst.

Te vid hosta och luftvägsproblem; 2 tsk torkad eller 50 g (ca 6 dl) färska blad till 2,5 dl kokande vatten. Dra i 5-15 min. Sila. Samman anvisning som när man gör te på nässla med skillnaden att komma ihåg att hålla kvar teet i munnen en stund innan man sväljer.

In och utvärtes inflammationer; mixa växtsaften med till exempel en råsaftcentrifug och drick en msk färsk saft, morgon och kväll under 14 dagar.

Öroninflammation; några droppar av saften från bladen kan droppas i örat.

Gullris *Solidago virgaurea*

Det är oftast de gula blommorna som används men även blad går bra. Gullris används för rening och sortering av njurar och urinblåsa, som båda får flera positiva effekter av gullris. De aktiva ämnena flavonglykosider och saponiner i gullriset ökar produktionen av primärurin vilket hjälper till att transportera bort överflödigt urinsyra och andra slaggprodukter. Det är också höga halter av P-vitamin i gullris som har en kramlösande och inflammationshämmande inverkan i urinvägarna. De aktiva ämnena och P-vitaminet i gullriset stärker också kärlen och motverkar åderbräck och hemorrojder.

Så här doserar och används gullris;

Till te: 2 tsk torkad eller 50 g (ca 6 dl) färska blommor till 2,5 dl kokande vatten. Det går också att använda hälften blad. Dra i 5-15 min. Sila. Samman anvisning som när man gör te på nässla. Drick helst mellan måltiderna så stödjer man den rening och sortering som gullris stimulerar. Gullris kan drickas under en månad och kuren kan upprepas med jämna mellanrum.



Hagtorn *Crataegus sp.*

Man kan använda bladen, blommorna och frukten. Hagtorn kallas "hjärtnäring" för att den innehåller ämnet flavonglykosider, som förbättrar näringsupptaget i hjärt-cellerna genom att vidga kranskärlen och verkar kramplösande. Den stödjer också hjärt-cellernas ämnesomsättning och energinivå. Hagtorn innehåller också syror som stimulerar genomblödningen av hjärtmuskulaturen.

Hagtorn kan användas vid milda hjärtbesvär såsom "åldershjärta eller oregelbunden hjärtrytm, efter infektionssjukdomar som påverkat hjärtmuskulaturen, kärlkramp och tryck i bröstet, för mycket stress, vid rehabilitering efter hjärtinfarkt med mera. Man ska aldrig behandla sig själv för hjärtproblem utan att rådfråga läkare först.

Så här doserar och används hagtorn;

Te; 2 tsk torkade blommor och blad till 2 dl kokat vatten. Låt dra med lock i 15 minuter. Sila. Te av bären görs när de är torkade och gärna stöta. Ta 1 tsk bär i en kastrull med 2 dl vatten. Låt koka under lock i 15 minuter och låt sedan dra i 10 minuter. Sila. Hagtorns-te på dessa två sätt, kan drickas morgon och kväll under långtid eftersom hagtorn är en av de få växter vars te vid behov kan drickas varje dag, år efter år.

Johannesört *Hypericum perforatum*

Blommor och knoppar används till olja och hela örten till te. Strax innan full blomningsperiod är bästa tiden att plocka blommorna för att uppnå en så hög nivå av hypericin som möjligt.

Det röda färgämnet hypericin, är det ämne som gör johannesört så intressant. Hypericin hämmar ett enzym i kroppen som bryter ner de signalsubstanser som överför impulser från en nervcell till en annan. Om signalsubstanserna inte fungerar som de ska sker inte den rätta överföringen och olika symtom kan uppstå, som nedstämdhet, ångest och oro. Johannesört har använts i århundraden som en traditionell medicin för att bota nervsjukdomar, ångest, depression och sömnsvårigheter. Amentoflavon är ytterligare ett läkande ämne som bidrar till antidepressiva effekter, och återfinns i växtens blad. Men örten är också verksam vid



irritation i mage och tarm, brännskador och solbränna, led- och muskelsmärter.

Johannesört har också hög halt av saponiner som har lokalt läkande inverkan på slemhinnorna. Ämnet underlättar också näringsupptaget via slemhinnorna eftersom de stimulerar matsmältningsvätskorna.

Örten kan också användas för att göra en olja som är bra vid brännskador eller solbränna. Det är hypericin och örtens garvämne som samverkar och det ger en stark antiinflammatorisk verkan och ökar genomblödningen i kärlen. Olja kallas för gnidarolja eftersom den också är bra vid värk i led- och muskler.

Så här doserar och används johannesört;

Till te: 2 tsk torkad eller 50 g (ca 6 dl) färsk johannesört till 2,5 dl kokande vatten. Dra i 5-15 min. Sila. Samman anvisning som när man gör te på nässla. Vid psykisk obalans dosera med två koppar om dagen under 3 månader och vid behov.

Olja; plocka blomknoppar och blommor vid soligt väder och lägg dem i en glasburk. Täck blommorna med kallpressad olja och rör gärna varje dag och peta ner blommorna under ytan. Efter 3 veckor kan man sila.

Oljan kan användas vid irriterade slemhinnor i mage och tarm, och vid förstoppning. Dosera en tsk, tre gånger om dagen, under en månad. Upprepa kursen om det behövs efter 14 dagars uppehåll.

Kompress: Används vid brännskador och sårvård.

På solbränd hud, bensår, eksem och värk i muskler och leder smörjs oljan in direkt på huden utan kompress.

Kamomill *Chamomilla recutita*

Blommorna, stjälk och blad används till välgörande och lugnande te. Örten är bra vid som mag- och tarmbesvär, kolik, astma, kramptillstånd vid mens, förkylningar, inflammationer, sömnproblem, sår, magsår mm.

Det är den eteriska oljan, som tillsammans med flavonglykosider och bitterämnen som är de mest verksamma i kamomill.

Så här doserar och används kamomill;

Till te: 2 tsk torkad eller 50 g (ca 6 dl) färsk kamomill till 2,5 dl kokande vatten. Dra i 5-15 min. Sila. Man kan dricka tre koppar per dag och vid behov, under en månad. Denna kur kan man upprepa flera gånger med ca två veckors uppehåll.

Sårvård: Badda såret med teet eller gör ett omslag med en kompress som doppas i teet och läggs på såret.



Kirskål *Aegopodium podagraria*

Utmärkt mat-växt som också lindra värk i lederna och vid gikt.

De aktiva ämnena i kirskål anses bidra till att öka blodcirkulationen och har därför värklindrande egenskaper. Den innehåller också antibiotiska ämnen och enzymerna i örten kan spjälka proteiner.

Så här gör man ett omslag av kirskål:

1. Använd rena och färska blad.
2. Vira bladen runt en finger- eller tåled och lägg ev. fetvadd över och förbind med en gasbinda.
3. Det går också att mixa bladen och lägg massan runt leden och vira Gladpack runt.
4. Det går också att värma bladen eller den mixade massan försiktigt i en kastrull för att få ett varmare omslag som smörjs runt leden.
5. Omslaget kan man ha på under natten.



Läkevänderot *Valeriana officinalis*

Under första världskriget användes växten ofta för att lugna soldater som led av trauma som uppkommer vid strid. Det är rötterna som är mest verksamma och hjälper mot sömnlöshet, oro och ångest, men växten kan även användas mot nervsjukdomar, reumatism, migrän, kolik och kramp.

Läkevänderot säljs på apoteket under läkemedelsnamnet "Valerina Forte" och baseras på etanolextrakt. I en tablett är innehållet av torkad läkevänderot 1–1,5 gram. Den danska tillverkaren av Valerina Forte, rekommenderar max 10 tabletter per dygn vilket motsvarar 10–15 gram torkad läkevänderot.

Obs: Gravida och ammande kvinnor bör dock avstå från att använda läkevänderot eftersom effekterna hos örten inte är tillräckligt utforskade.



Röllika *Achillea millefolium*

Blommornas färg kan variera i röda, vita, rosa, gula och orangea skiftningar. Röllika kallades tidigare för både sårläkia och soldatenört, eftersom den påstods ha goda effekter vid läkning av sår. Som matväxt är röllikans blad som godast om de skördas tidigt om våren. Blad och unga blomknoppar som ska torkas till te skördas under sommaren.

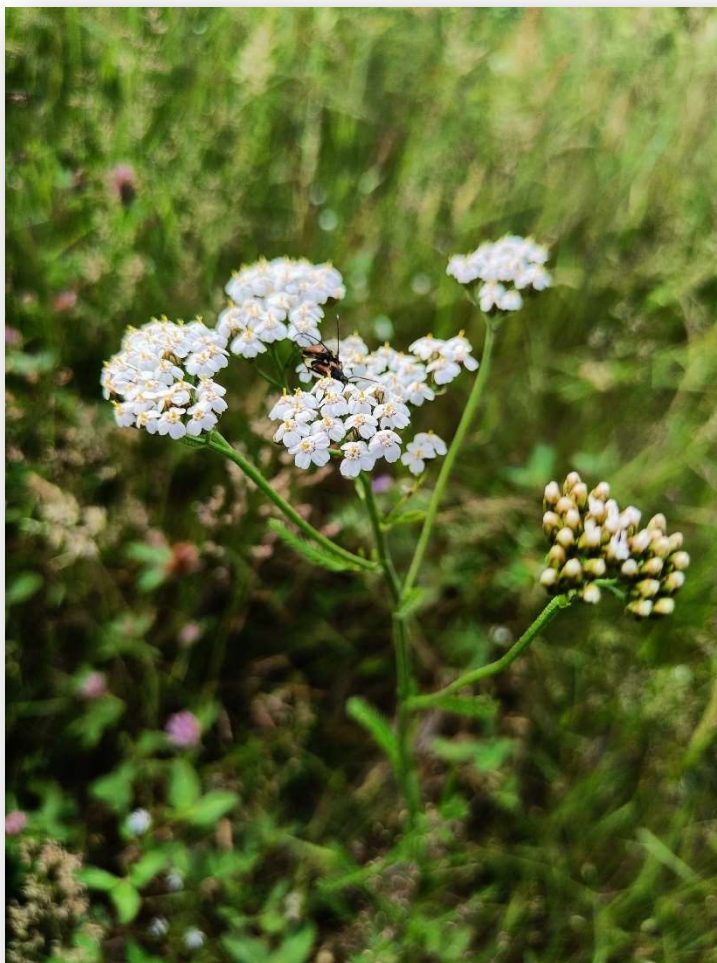
Bra vid mag- och tarmbesvär, kramper i mage, tarm eller livmoder, och även kärlekskramp, migrän, oregelbundna menstruationer, svaga menstruationer, hemorrojder, åderbräck och sårläkning.

Röllikan innehåller bland annat bitterämnen som stimulerar matsmältningskörtlar, så att de kan producera tillräckligt med körtelsafer för en god nedbrytning av maten. Röllikan stödjer genombloodningen i underlivet och kan därför vara till hjälp vid svaga menstruationer. Garvämnena i röllikan stödjer venerna och verkar sammandragande, vilket minskar risken för bräck och hemorrojder. Andra aktiva ämnena i röllika är bland annat flavonoider, salicylsyra, askorbinsyra (C-vitamin), folsyra (B-vitamin) och antioxidanter.

Så här doserar och används röllika;

Till te: 2 tsk torkad eller 50 g (ca 6 dl) färsk röllika till 2 dl kokande vatten. Dra i 5-15 min. Sila. Samman anvisning som när man gör te på nässla. Det är vanligt att använda röllika som kurte, för att förhindra problematik i matsmältningsorgan och luftvägar. Röllikate kan drickas som en kur på 14 dagar samt vid behov. Vid smärtsamma menstruationer och migrän dricker man teet så snart man känner av symtomen.

För sårläkning samt åderbräck och hemorrojder användes färska blad och blommor eller torkad ört tillsammans med kompress. Använd ca 5 msk torkad ört till 1 L vatten. Sjud avkoket i ca 15 minuter och badda området när infusionen svalnat lite.



Rosenrot *Rhodiola rosea*

Rosenrot är en världskänd läkeväxt som säljs i olika former i både apotek och livsmedelsbutiker runtom i världen. De tjocka bladen och rötterna hos rosenroten gör att den är bra på att lagra vatten och klarar därför av att växa i områden med tunna jordlagen.

Rosenrot anses kunna stimulera centrala nervsystemet och har många hävdade läkeeffekter. Örten kan verka som antidepressiv medicin, förminska trötthet, motverka impotens, tarmproblem, influensa och cancer.

Det finns flera aktiva ämnen i rosenrot, och salidrosl anses vara ett av de främsta medicinskt aktiva ämnena i örten.

Det finns inga negativa biverkningar vid behandling med rosenrot, inte ens vid mycket höga doser.



Lind *Tilia cordata*

Lindens späda blad kan användas som bladgrönsak och blommorna passar i sallader. Både blad och de nyutslna blommorna är bra vid förkylningar, infektioner eller vid sjukdomar där feber kan vara en del av läkningsprocessen.

Så här doserar och används lind;

Till te: 2 tsk torkad eller 50 g (ca 6 dl) färsk blommor till 2,5 dl kokande vatten. Det går också att använda hälften blad. Dra i 5-15 min. Sila. Samman anvisning som när man gör te på fläder.

Obs: Lind höjer temperaturen i kroppen med 1-3 grader och ska bara drickas av i övrigt helt friska, vuxna personer. Det är inte bra att stimulera febern hos spädbarn och försvaga äldre. Använd inte lindte vid feber över 40 grader.



Maskros *Taraxacum sp.*

Hela maskrosen kan användas, både som mat och som medicin. Den är bra vid nedsatt lever, gall, njur- och bukspottsfunktion, ödem som beror på nedsatt leverfunktion, nedsatt matsmältningsförmåga, förstoppning, högt blodtryck, eksem och hudproblem med mera.

Det bästa aktiva ämnet i maskros är taraxin, som är ett bitterämne. Det är taraxin som stimulerar samtliga matsmältningskörtlar som stödjer nedbrytningen av maten och gynnar ämnesomsättningen. Maskros kan också vara bra för att lindra eksem eftersom hudproblem ofta är relaterat med svaghet i lever och njurar, som är två av kroppens utsöndringsorgan. Det största utrensningsorgan vi har är huden och kallas ibland för "tredje njuren".

Ett annat aktivt ämne i maskros är cholin, som medverkar till att kolesterol inte fastnar i kärlväggar eller gallblåsa. Tillsammans bidrar cholin och taraxin, till att sänka måttligt förhöjda blodtryck.

Så här doserar och används maskros;

Levern kan stimuleras på flera olika sätt. Under sommaren kan man äta fem råa stjälkar varje dag under en månad. En annan leverkur kan vara att äta färska blad varje dag.

Till te: Roten innehåller mest bitterämnena och kan grävas upp, tidig vår eller under hösten. Det går också att göra te på hela växten men roten passar bättre som te. Se anvisningar för nässla.

Ett annat sätt att tillreda roten är att göra tinktur. Tinkturen får en starkare bittereffekt. Dosera 10 droppar, 3 gånger per dag i ett halvt glas vatten eller direkt i munnen. Ta tinkturen ca 30 minuter innan varje måltid under en månad.

Obs: Vid högt blodtryck ska man alltid kontakta läkare. Rådfråga om maskros kan bli ett komplement till traditionella medicinering för att hjälpa till att stödja nedsatta funktioner.



Kvanne *Angelica archangelica*

Kvanne innehåller flera aktiva ämnen som eterisk olja, garvämne, kolhydrater, angelikasyra. I frukterna finns furanokumarinerna bergapten, imperatorin.

Roten innehåller flera bitterämnen och eterisk olja som främjar matsmältningen genom att stimulera aptiten och produktionen av matsmältningssaft. Den verkar också kramplösande på den glatta muskulaturen i mag- och tarmväggarna och motverkar gasbildning. Roten har använts vid högt blodtryck då den sänker blodtrycket och verkar kramplösande. Roten hämmar även tillväxten av bakterier och svampar. Kvanne kan också användas mot aptitlöshet. Roten ansågs också kunna lindra hosta, tandvärk och yrsel. Te på torkad rot har använts mot förkylning och luftrörsbesvär orsakade av fukt och kyla och som för att stärka immunförsvaret.

Torkade kvanneblad och bitar av stjälkar och rot i ett varmt bad är rogivande och välgörande vid trötthet och reumatiska besvär.

Vid normal användning har kvanne inga biverkningar. Större doser och överdosering av rötter och eterisk olja kan ge allvarliga förgiftningssymptom. Den eteriska oljan verkar direkt på livmodern och kan orsaka abort. Växtsaften kan vid hudkontakt hos vissa människor ge hudreaktioner eller solexem. Under behandling med kvanne bör solbad och intensiv uv-strålning undvikas. Personer med magsår och sår på tarmen bör inte använda kvannerot.

Pepparrot *Armoracia rusticana*

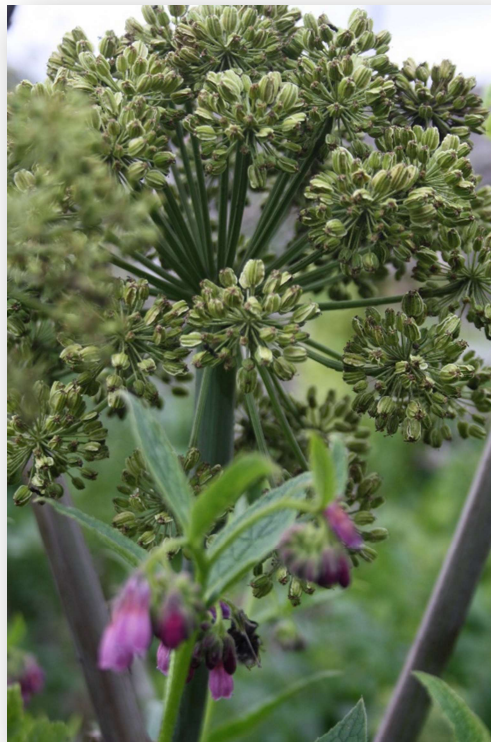
Roten och bladen kan användas i matlagning. Roten kan lagras på en mörk och sval plats. Det går också att riva och frysa roten. Pepparrotten kallas ibland för "naturens eget penicillin" eftersom den har hög halt av C-vitaminer och antibiotiska ämnen.

Pepparrot är bra vid nedsatt matsmältning, funktionsstörningar i bukspottkörteln, infektioner och högt blodtryck.

Pepparrotten innehåller bitterämnen som stimulerar matsmältningsskörtlarna. Den innehåller zink som har en stödjande effekt på insulinproduktionen.

Så här doserar och används pepparrot;

Ät rikligt med riven pepparrot under dagen. Blanda i pepparrot i olja, i keso, strö över maten eller smörgåsen.



Myntor

Mynta passar som te eller som ingrediens i örtsalt. Dess medicinska egenskaper hjälper mot illamående och huvudvärk.



Goda Henriks målla *Chenopodium bonus-henricus*

Roten på Gode Henriks målla kan användas som hostmedicin.

Älgört *Filipendula ulmaria*

Hela växten utom roten kan användas. Bladen och skotten är mest C-vitaminrika på våren och kan användas som bladgrönsak. Blad och blommor kan användas till te under sommaren. Älgörten anses vara naturens antivärk-växt tack vare det aktiva ämnet methylsalicylsyra.

Bra vid huvudvärk, värk i kroppen vid influensa och reumatisk värk.

Så här doserar och används älgört;

Till te: Låt 2 tsk torkad eller 50 g (ca 6 dl) färska blommor dra i ett kallt vatten över natten. Sila och intag under dagen vid behov.

Det går också att göra varmt te med ca 2 tsk torkad ört tillsammans med 2,5 deciliter kokat vatten.

Obs: Älgört ska endast användas som tillfällig lindring. Värk och inflammationer i leder som medför värk är kroppens sätt att tillkännage att jämnvikten är rubbad.



Ringblomma *Calendula officinalis*

Blad och blommor kan användas i sallader, örtolja, infusion och salva.

Ringblomma har många aktiva ämnen och det är den eteriska oljan som bidrar med den största läkande effekten. Ringblomman är framför allt känd för att vara bra för huden. Extrakt av ringblomma fungerar bra att använda till akne, eksem och lättare brännskador. Ringblomma är även bakteriedödande mot stafylokocker och stärkande för kroppens immunförsvar.

Ringblomma har antiinflammatorisk verkan till både kroppens insida som utsida. Bland annat så är ringblomma perfekt till behandling av svårläkta sår och irriterande hudsprickor.

Ringblomma kan extraheras både med vatten, alkohol och vegetabilisk olja. Den kan användas som den är eller vara bas till en salva.

Mariatistel *Silybum marianum*

De unga bladen på mariatistel går att använda som bladgrönsak. Frön, blommor och rötter används som medicin och kosttillskott.

Mariatistel stimulerar levern genom att sätta fart på återväxten av leverceller, ökar gallproduktionen samt för att motverka leverfetter. Mariatistel stödjer leverns funktion att fungera som den ska, tack vare det aktiva ämnet silymarin. Silymarin hjälper kroppen att göra sig av sådant som har en förgiftande effekt på levern, såsom svampar, droger, miljögifter och läkemedel.

Så här doserar och används mariatistel;

Till te: Låt 2 tsk torkad eller 50 g (ca 6 dl) färska blommor sjuda i 2,5 dl vatten i ca 15 min. Sila och intag teet upp till två gånger om dagen i en månad. Eller 1 msk frön till 2,5 dl vatten. Låt stå över natten och sjud nästa dag i ca 10 minuter. Sila och drick 1-2 koppar dagligen.



Referenser:

Asdal, A., Galambosi, B., Kjeldsen, B.G., Olsson, K., Pihlik, U., Radusiene, J., Porvaldsdóttir, E., Wedelsback Bladh, K. & Zukauskas, I. Spice-and Medicinal Plants in the Nordic and Baltic Countries.

Atha, A. Pristas stora örtabok: hur man kryddörter och läkeväxter.

Eklöv, M Holmberg, P, Pedersen, A. Vanliga vilda växter till mat, krydda, hälso- och kroppsvård

Eklöv, M. Gröna apoteket: att bruka och bereda terapeutiska örter

Lisbeth A. *Husapotek för husbehov*

Källman, S. *Vilda växter som mat och medicin*

Ljungqvist, K. *Nyttans växter*

Eftekhari, Z. Antimicrobial properties of medicinal plants; The new therapeutic aspect of *Valeriana officinalis*.

Panossian, A., Wikman, G. & Sarris, J. Rosenroot (*Rhodiola rosea*): Traditional use, chemical composition, pharmacology and clinical efficacy.

Khanum, F., Bawa, A.S. & Singh, B. *Rhodiola rosea*: A versatile adaptogen. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*

Pooja, Bawa, A.S. & Khanum, F. Anti-inflammatory activity of *Rhodiola rosea* – “a second-generation adaptogen”.

<https://ortasallskapet.se/ort/kvanne/>