

# Nordiska läkeväxter för kvinnor & män

Den här delen är specialiserad på att stärka kvinnors hälsa och jag har utgått från Anne McIntyres örtbok, *Stora örtläkarboken för kvinnor*, eftersom jag tycker boken ger värdefulla råd för alla perioder i en kvinnas liv. Även som man kan du hitta bra tips för att stärka eller behandla din kropp. Jag hoppas texten ger dig inspiration till att fördjupa din kontakt med örter och att börja dricka vildblomste och börja med rotinkurer.

Växter kan ses som andliga vägledare och skapar utrymme för empatiska relationer mellan människor och växter. Det kan förändra hur du relaterar till jorden, när du kommer öga mot öga med en växt, kan dina perspektiv snabbt förändras. Det finns information att hitta om specifika örters feminina och maskulina drag enligt visa traditioner eller kulturer. Det kan ge en djupare kontakt med växten, att kalla en ört för hon eller han.

I vissa fall kan örter få tillägg till sina namn som indikerar kön, men detta är inte alltid konsekvent och kan variera från tradition till tradition. Dessa tillägg kan vara baserade på traditionell användning, utseende eller egenskaper som människor har tillskrivit örten. Exempelvis kan vissa örter beskrivas som "maskulina" om de anses ha egenskaper som ökar styrka eller energi, medan andra örter kan beskrivas som "feminina" om de anses ha egenskaper som är kopplade till reproduktion eller kvinnlig hälsa. Det är viktigt att komma ihåg att dessa kategoriseringar oftast är baserade på kulturella eller traditionella tolkningar och inte på vetenskapliga fakta. Ett exempel är malört (*Artemisia absinthium*), som är en gammal medicinal- och kryddväxt. Artemis var antikens gudinna för jakt och jungfrulighet. Hon har fått ge sitt namn åt malörtsläktet, där också dragon, åbrodd och gråbo ingår. Äkta malört har under århundraden ansetts hälsobringande mot åkommor i mage, galla och lever. I många språk, inklusive svenska, har örter oftast inte något kön i sitt namn. De benämns oftast med sitt botaniska namn, som är ett internationellt vetenskapligt system för att kategorisera växter.

Användningen av läkeväxter hjälper oss att skapa en närmare koppling till vår omgivning. Ju mer vi lär oss om vår lokala miljö, desto enklare blir det att leva i harmoni med naturen och dra nytta av de naturliga resurser som jorden erbjuder. Man kan observera en växt, förstå dess historia och dess möjliga användning som medicin, och på så sätt känna sig mer förankrad i landskapet. Örtmedicin är en praxis som återkopplar människor till naturen, till våra kroppar och till varandra.

Att arbeta med örter ger också ökad medkänsla för sig själv, eftersom de påminner om att ställa frågorna: "Vad får dig att må bra? Vad behöver du för att leva ut din fulla potential och vara den du är just nu? Det finns en stor tillfredsställelse i att utforska och förstå det som finns inuti, att upptäcka själens essens som formar vår identitet. Att bara känna till en varelse – oavsett om det är en växt eller en person – på en yttlig nivå är inte lika fängslande.

Denna process är en djupdykning i att förstå växter på en mer intim nivå, genom att bygga en relation med dem. Det handlar om mer än bara yttre kunskap – det innebär att engagera sig i de insikter och lärdomar som växterna själva erbjuder. Varje växt bär på unika lärdomar som kan väckas och integreras i inom dig.

I detta avsnitt kommer vi att fokusera på medicinalväxter, både träd, klätterväxter och örter som du främst kan hitta vilda i Norden, men det kommer också att inkludera växter som du kan odla här men som växer vilt i södra Europa och Asien.

## MASKROS *Taraxacum officinale*

**Viktigaste användning:** Galldrivande, vattendrivande, antireumatisk, laxerande, tonikum, näringstillskott, avgiftande.

Hela maskrosen är mycket näringsrik. Rötterna skördas antingen tidigt på våren eller sent på hösten. De unga bladen plockas under våren och försommaren och kan ätas som ett bittertonikum för att rengöra kroppen efter en vintersäsong med tung mat och stillasittande livsstil. Maskrosen är mest känd för sin milda avgiftningsverkan som främjar elimineringen av gifter och föroreningar från lever och njurar, vilket resulterar i en rening av blodet och vävnaderna. De bitterämnen som finns i både rötter och blad aktiverar hela matsmältningsprocessen och ökar produktionen av magsaft, vilket underlättar matsmältningen och stöder leverns rengöringsfunktion. Maskrosens stimulerande effekt sträcker sig även till bukspottkörteln, där den ökar produktionen av insulin.

## TIMJAN *Thymus vulgaris*

**Viktigaste användning:** Antiseptisk, vattendrivande, avslappnande, slemlösande, matsmältningsfrämjande, sammandragande, tonikum, antioxidant, stimulerande, hjälper mot väderspänningar.

Timjan är en mycket effektiv antiseptisk ört som kan användas både invärtes och utvärtes bruk. Att en växt är antiseptisk innebär att den har egenskaper som kan förhindra tillväxt och spridning av mikroorganismer, såsom bakterier, virus och svampar. Den stärker kroppens försvar mot olika typer av infektioner, särskilt i områden som andningsorgan, mage och tarmar, reproduktionsorgan och urinvägar. Den är användbar för att lindra tillstånd som förkylning, hosta, influensa, mag- och tarminflammation, svampinfektioner i munnen, urinblåsinflammation och inflammation i äggledarna. Timjans lugnande effekter kan också lindra problem relaterade till luftvägar som astma och kikhosta, och dess slemlösande egenskaper främjar upplösning och eliminering av slem från kroppen. Dessutom är timjan effektiv för att behandla kolik och gasbildning, irriterad mage och kramper i tjocktarmen. Dess sammandragande egenskaper är fördelaktiga för att behandla diarré och den bidrar även till att återställa magens normala bakterieflora. Som ett renande medel för levern, främjar timjan matsmältningen och leverns funktion, vilket gör den användbar vid förstoppning, aptitlöshet, anemi, hudproblem, trötthet och gallbesvär. Timjan har en stark och värmande smak, vilket stimulerar blodcirkulationen och ger en uppiggande effekt på hela kroppen. Detta gör den till en idealisk ört för att behandla fysisk och psykisk utmattning, samt för att motverka oro, sömnlöshet och nedstämdhet. Den reglerar även menstruationscykeln och förebygger infektioner i underlivet. **Det är dock rekommenderat att undvika timjan under graviditet.**

## KAMOMILL *Matricaria chamomilla*

**Viktigaste egenskaper:** Avslappnande, kramplösnande, inflammationshämmande, svett drivande, bittertonikum, vattendrivande, kärlutvidgande

Kamomill har en lugnande effekt på både nervsystemet och matsmältningssystemet. Den hjälper till att slappna av kroppens muskler och verkar lugnande på matsmältningen, särskilt i fall där stress och spänningar är inblandade. Örten är effektiv för att lindra kramper, kolik, gasbesvär, magont och uppblåsthet. Dess eteriska olja har visat sig förebygga och främja läkningen av magsår, både vid intern och extern användning. Kamomillte verkar febersänkande och är lämpligt vid behandling av förkylningar, influensa, halsont, hosta och olika magproblem. Den är också fördelaktig vid graviditetsillamående och lindrar livmoderkramper, smärtsam menstruation och symtom i samband

med klimakteriet, bröstinfektioner, PMS-huvudvärk och migrän. Kamomill kan även användas vid utebliven menstruation på grund av stress. Under förlossningen kan kamomillte drickas för att minska smärta och avslappna musklerna.

## ÅKERFRÄKEN *Equisetum arvense*

**Viktigaste användning:** Vattendrivande, sammandragande, blodstillande, sårläkande, näringstillskott

Åkerfräken, rik på kisel och mineraler, är en nyttig växt som främjar läkning och erbjuder ett näringsrikt stärkande medel. Den har en mild urindrivande effekt och är lugnande vid urinvägsinfektioner. Tack vare dess förstärkande och sammandragande egenskaper är den användbar för att hantera inkontinens och som behandling för barn som lider av sängvätning. Åkerfräken används också för att behandla inflammationer och godartad förstoring av prostatan, och agerar som ett stärkande medel för njurarna och urinvägarna. Den har också förmågan att minska blödningar och lindra kraftiga menstruationer. Åkerfräken kan hjälpa mot svaga naglar och livlöst hår, samt mot generell svaghet och blodbrist. Dess innehåll av kisel hjälper kroppen att absorbera kalcium, vilket kan bidra till skydd mot benskörhet och kramper. En lotion baserad på åkerfräken kan appliceras på hudutslag och irritationer, vid eksem, och för att läka olika typer av sår. Den kan även användas som munvatten för att behandla sår i munnen och blödande tandkött.

## JOHANNESÖRT *Hypericum perforatum*

**Viktigaste användning:** Antidepressivum, sårläkande, lugnande, sammandragande, slemlösande, vattendrivande

Johannesört är ett utmärkt nervstärkande medel som både verkar lugnande och uppiggande. Den är speciellt effektiv vid emotionella störningar som kan uppstå under klimakteriet. Dess lugnande egenskaper kommer från hypericinet, som bidrar till att sänka blodtrycket och stärka livmodern. Johannesört är användbar vid PMS, för att reglera menstruationscykeln och mildra smärta under menstruation. Den har även använts för att behandla barn med sängvätning och är effektiv vid reumatiska tillstånd och gikt. Med dess slemlösande förmåga hjälper den att snabba på återhämtningen från infektioner och hosta. Johannesört är effektiv både när den används externt och internt för att behandla nervsmärtor och trauman, inklusive ryggsmärta, huvudvärk och reumatiska smärtor. Te gjort på johannesört kan vara till hjälp vid milda depressioner. Oljan har antiinflammatoriska egenskaper och kan appliceras på olika typer av sår. **Obs:** Johannesörtsolja kan öka hudens känslighet för solen.

## SALVIA *Salvia officinalis*

**Viktigaste användning:** Antiseptisk, sammandragande, matsmältningsfrämjande, antioxidant, nervtonikum, kramplösande, bittertonikum

Salvia är en kraftfull antiseptisk ört som är mycket effektiv mot förkylningar och influensa. Det är fördelaktigt att börja använda salvia vid de första tecknen på en infektion i andningsvägarna. Örten ger lindring vid tonsillit, bronkit, astma, nästäppa och bihåleinflammation. Dess sammandragande och slemlösande egenskaper underlättar för kroppen att eliminera slem och snuva. Salvia kan användas som ett inhalationsmedel för att rena luftvägarna. Den stärker immunförsvaret och bidrar till att förebygga infektioner och autoimmuna sjukdomar. Salvia är även effektiv för matsmältningsproblem. Dess eteriska oljor slappnar av de släta musklerna i matsmältningskanalen och, tillsammans med bitterämnen, stimulerar de aptiten och främjar matsmältningen. Salvia främjar flödet av matsmältningsvätskor och galla, lugnar magen och lindrar kolik, gasbesvär, förstoppning,

illamående, diarré, leverproblem och mask i tarmarna. Dess antiseptiska egenskaper är också effektiva vid infektioner, till exempel mag-tarminflammation. Salvia fungerar som ett tonikum för nervsystemet och har använts för att ge styrka och vitalitet. Den stärker kvinnliga fortplantningsorgan och rekommenderas vid oregelbunden eller sparsam menstruation, mensvärk och infertilitet. Den har östrogenliknande effekter, särskilt mot vallningar och nattliga svettningar. **Obs: Salvia bör inte användas under graviditet och amning.**

## RÖLLEKA *Achillea millefolium*

**Viktigaste användning:** Sammandragande, blodstillande, inflammationshämmande, antiseptisk, matsmältningsfrämjande, bittertonikum, kramplösande, svett- och vattendrivande.

Rölleka är en väldigt mångsidig ört som innehåller inflammationsdämpande och antiseptiska eteriska oljor samt sammandragande garvämen. Dess harts har också sammandragande och antiseptiska egenskaper, och kiselsyran i örten främjar läkningen av vävnader. Dessa egenskaper gör rölleka särskilt effektiv för att behandla olika sorters sår, brännskador och hudinflammationer. I matsmältningssystemet stimulerar rölleka aptiten, förbättrar näringsupptaget och matsmältningssystemet. Dess sammandragande effekt lindrar diarré och dysenteri och minskar blödningar i magslemhinnan. De antiseptiska och inflammationsdämpande ingredienserna är hjälpsamma mot infektioner och inflammationer, som till exempel mag- och tarmkatarr. Bitterämnen aktiverar leverns funktion och dess krampdämpande effekt är användbar vid kramp, gasbesvär, kolik och orolig mage. Varmt rölleka-te är utmärkt för att motverka feber och infektioner, som förkylningar, influensa, hosta och ont i halsen. Det kyler ner kroppen och driver ut toxiner genom att inducera svettningar. Som ett cirkulationsfrämjande tonikum är rölleka bra mot åderbräck, hemorrojder, blodproppar och för att sänka blodtrycket. Dess vätskedrivande effekt underlättar kroppens eliminering av toxiner via urinen. Rölleka lindrar även blåskatarr och urinvägsinfektioner och kan användas mot dålig hud. Sterolerna i rölleka har en hormonliknande verkan och kan hjälpa till att reglera menstruationscykeln samt minska blödning vid kraftiga menstruationer. Den är också ett stärkande medel för nervsystemet. **Observera: Rölleka bör undvikas under graviditet.**

## PEPPARMYNTA *Mentha piperita*

**Viktigaste användning:** Mot väderspänningar, kramplösande, svett drivande, kränkingsdämpande, lugnande, antiseptisk, smärtstillande, sammandragande, tonikum, bittermedel, cirkulationsfrämjande.

Pepparmynta har en unik kombination av svalkande och värmande egenskaper. När den tas invärtes, värmer den upp och ökar blodcirkulationen, vilket leder till svettningar. Detta gör den användbar för att behandla förkylningar, influensa och feber. Dess sammandragande och avsvällande effekter är effektiva mot svullnader och nästäppa. Som ett uppiggande tonikum gagnar pepparmynta hela kroppssystemet. Dess uppfriskande smak ger en svalkande och lätt bedövande känsla som påverkar både andningsvägar och hud. Pepparmyntan är smärtlindrande och kan appliceras lokalt, som färska blad, lotion eller eterisk olja, för att lindra ledsmärta, huvudvärk, nervsmärtor, ischias och andra smärttillstånd. När den konsumeras har pepparmynta en avslappnande effekt och lugnar oro och spänningar, samtidigt som den lindrar smärta och kramper. Den kan användas för att behandla menssmärtor, astma, sömnlöshet och ger även lindring i mag-tarmkanalen mot symptom som smärtor, kolik, gasbesvär, halsbränna, förstoppning, hicka, illamående, kräkningar och åksjuka. Dess garvämen skyddar tarmens slemhinnor från irritation och infektion, medan bitterämnen stimulerar och renar levern och gallblåsan. Pepparmyntans eteriska oljor är antiseptiska och har visat sig effektiva mot bakterier, virus, parasiter och svampar.

## ÄLGÖRT *Filipendula ulmaria*

**Viktigaste användning:** Avslappnande, sammandragande, svett drivande, vattendrivande, inflammationshämmande, smärtstillande.

Älgört används för att neutralisera magsyra och lindra symtom på halsbränna, sura uppstötningar eller andra mag-tarmsbesvär relaterade till ökad magsyra. Älgört är effektivt för att minska symtom som gasbildning och uppblåsthet. Den har en lätt antiseptisk verkan som hjälper till att förebygga infektioner, och dess lugnande egenskaper kan mildra smärta och kramper i magen. Älgört skyddar och stödjer läkningen av mag- och tarmslemhinnan, vilket är fördelaktigt för personer med magsår. Vid tillstånd som involverar smärta, verkar älgört både antiinflammatoriskt och smärtlindrande. Det är särskilt användbart för att lindra huvudvärk. Älgört har även febernedsättande egenskaper och kan vara till hjälp vid febertillstånd, som till exempel vid vattkoppor, genom att lindra symtomen. Dess vätskedrivande effekt kan förbättra hudens tillstånd och lindra hudutslag. Den milda antiseptiska verkan ger också lindring vid urinvägsinfektioner som blåskatarr och andra njurproblem.

## GURKÖRT *Borago officinalis*

**Viktigaste användning:** Antidepressiv, avslappnande, lugnande, svett drivande, tonikum, inflammationsdämpande, avgiftande, avsvällande, lenande, ökar mjölkproduktionen, slemlösande, vattendrivande, inflammationshämmande.

Gurkört agerar som ett kylande och avgiftande medel, vilket är effektivt för att rengöra kroppen, särskilt i fall av värmerelaterade tillstånd och svullnad. Det främjar svettning och har vattendrivande egenskaper, vilket hjälper till att snabba på utsöndringen av gifter via svett och urin. Gurkörtste är användbart för att behandla hudåkommor, reumatism, infektioner och feber, och det är effektivt för tillstånd som vattenkoppor, influensa eller förkylningar som medför feber och hosta. Gurkört kan också minska svullnad och lösa upp slem i andningsvägarna, vilket gör det till ett bra val vid nästäppa och halsont, samtidigt som det lindrar irritation i halsen och luftvägarna. Detta gäller även för urin- och matsmältningssystemet. Gurkört stärker hjärtat, lugnar hjärklappning och kan ge energi vid utmattning. Den är också lugnande och sägs ge mod och lindra sorg och depression. Dessutom stimulerar den binjurarnas aktivitet, vilket kan vara användbart under klimakteriet när binjurarna tar över östrogenproduktionen. Dessa fördelar finns även i fröna, som innehåller gammalinolensyra.

## CITRONMELISS *Melissa officinalis*

**Viktigaste användning:** Mot virus, väderspänningar, bittertonikum, kramplösande, avsvällande, antihistamin, antiseptisk, antidepressiv, nervlugnande, svett drivande.

Citronmeliss är effektiv för att stilla nervositet och förbättra humöret. Det är fördelaktigt för matsmältningssystemet, lindrar illamående, kräkningar, brist på aptit, kolik, inflammation i tjocktarmen och symtom associerade med stress. Dess bitterämnen aktiverar levern och gallblåsan, vilket hjälper till att öka näringsupptag och förbättra matsmältningen. Citronmeliss är särskilt användbar vid hjärtbesvär som är kopplade till nervositet och depression, såsom bröstsmärtor, hjärklappning eller oregelbunden hjärtrytm. Inom fortplantningsområdet verkar citronmeliss kramplösande mot menstruationssmärter och mildrar irritation och nedstämdhet i samband med PMS, samt hjälper till att reglera menstruationscykeln. Det har också traditionellt använts för att underlätta avslappning under förlossning. Dess lugnande egenskaper är effektiva mot smärta och kramp, och det är användbart mot huvudvärk, migrän och yrsel. När det tas som en varm infusion, är

citronmeliss svett drivande och användbart vid behandling av förkylningar, influensa, hosta och nästäppa.

## BRÄNNÄSSLA *Urtica dioica*

**Viktigaste användning:** Näringstillskott, främjar mjölkproduktionen, vattendrivande, avgiftande, sammandragande, maglugnande, blodsockersänkande.

Nässlor är mycket näringsrika och innehåller flera vitaminer och mineraler, i synnerhet järn, kalium och kiselsyra. Under flera århundraden har nässla använts som ett stärkande tonikum vid svaghet, orkeslöshet och blodbrist. Nässlans stimulerande påverkan på urinblåsan och njurarna gör att kroppen får hjälp att göra sig av med toxiner. Genom att stärka produktionen av urinsyra hjälper de också mot gikt och ledproblem liksom mot hudåkommor. Den sammandragande effekten fungerar blodstillande. En infusion eller färsk nässelsaft kan appliceras utvärtes på sår och skador, på hemorrojder, i näsborrarna mot näsblod och för att lindra brännsår. Nässlor har använts för att dämpa kraftiga menstruationssmärter och för att sätta igång försenad menstruation. Den stimulerar mjölkproduktionen och kan också användas som tonikum under övergångsåldern. Den färska nässlans små brännhår innehåller myrsyra och histamin som traditionellt använts för att stimulera cirkulationen och lindra reumatism och ledbesvär.

## ROSMARIN *Salvia rosmarinus*

**Viktigaste användning:** Vattendrivande, antiseptisk, cirkulationsstimulerande, antioxidant, slemlösande, bittertonikum, matsmältningsfrämjande, sammandragande, avslappnande, kramlösande, antidepressivum.

Rosmarin är en växt som bidrar till avslappning och stöder det centrala nervsystemet. Användning av rosmarin har visat sig vara effektivt mot tillstånd som ångslan, spänningar, utmattning, depression och sömnlöshet. Dessutom är rosmarin effektivt för att förebygga huvudvärk och migrän. Växten bidrar till att öka vitaliteten och främjar matsmältningen. Genom att stimulera matsmältningsprocessen, hjälper den till att effektivisera transporten av föda genom kroppen och förbättrar upptaget av näringsämnen. Bitterämnena i rosmarin stimulerar levern och gallblåsan, vilket leder till ökad gallproduktion och förbättrad fettmetabolism. Dessutom är rosmarin känd för sina kraftfulla antioxidativa egenskaper.

## MATTRAM *Tanacetum parthenium*

**Viktigaste användning:** Svett drivande, avslappnande, livmoderstimulerande, inflammationshämmande, matsmältningsfrämjande bittermedel.

Mattram är en växt som både stimulerar livmodern och verkar avslappnande. Den har traditionellt använts för att framkalla försenad menstruation, lindra menstruationssmärter och mildra symtom i samband med PMS. Mattram har också använts för att behandla vallningar under klimakteriet. Dessutom kan mattram hjälpa till att minska huvudvärk och migrän. Bladen kan konsumeras regelbundet som en flerårig grönsak och har en bitter smak som gynnar leverfunktionen. Mattram fungerar som ett nervtonikum, vilket bidrar till avslappning och har antidepressiva samt lugnande egenskaper. Den är även effektiv som slemlösare och används för att behandla snuva, slemhosta och bihåleinflammation.

**Observera: Mattram bör undvikas under graviditet.**

## HALLONBLAD *Rubus idaeus*

**Viktigaste användning:** Sammandragande, stärkande, avslappande för bäcken och livmoder.

Hallonblad har både sammandragande och avslappnande egenskaper, vilka är särskilt effektiva på livmodern. Deras sammandragande verkan stärker musklerna i bäckenområdet och runt livmodern, samtidigt som deras avslappnande egenskaper bidrar till att livmodern slappnar av. Dessutom har hallonblad en gynnsam inverkan på kroppens slemhinnor, lugnar njurarna och urinledarna, och kan vara till hjälp vid diarré och blödningar. De bidrar också till en förbättrad matsmältning, vilket kan minska graviditetsillamående, och de har en rogivande och lugnande effekt. Hallonblad har även traditionellt använts för att främja en snabb och okomplicerad förlossning.

## MALÖRT *Artemisia absinthium*

**Viktigaste användning:** Bittertonikum, inflammationshämmande, svett drivande, menstruationsfrämjande, kan tas mot inälvsmask och väderspänningar.

Malört är en värdefull ört på grund av dess höga innehåll av bitterämnen. Dessa ämnen främjar matsmältningen genom att stimulera sekretionen av matsmältningsjuicer och galla samt genom att öka tarmrörelserna. Malört är effektiv för att stärka immunförsvaret, avgifta kroppen, samt minska värme och uppsvälldhet. Dessutom har malört använts för att stimulera livmodern under förlossning, men den bör **undvikas under graviditeten**.

## LAVENDEL *Lavandula officinalis*

**Viktigaste användning:** Avslappnande, kramplösande, antidepressiv, nervtonikum, antiseptisk, ansvällande, slemlösande, svett drivande, avgiftande, smärtstillande.

Lavendel, både i form av eterisk olja och växtdelar, har en underbart avslappnande effekt på både kropp och själ. Den är effektiv för att lindra ångslan och oro och kan användas för att behandla fysiska stresssymptom som huvudvärk, migrän, hjärtklappning och sömnlöshet. Lavendelolja, tillverkad av både blommor och blad, balanserar känslorna, förbättrar humöret, lindrar depression och hjälper till att återställa inre harmoni. Lavendel har även en stimulerande effekt och fungerar som ett stärkande medel för nervsystemet. Dess avslappnande inverkan kan också märkas i matsmältningssystemet, där den lindrar kramper och magbesvär orsakade av nervositet. Lavendel hjälper även mot uppsvälld mage, gasbesvär, illamående och förstoppning.

## GINKO *Ginkgo Biloba*

**Viktigaste användning:** Blad: stimulerande, nervlugnande, sammandragande, vattendrivande. Nötter: Sammandragande, bakteriedödande och svampdödande.

Ginko är den äldsta kända trädarten som finns kvar idag, med en historia som sträcker sig över 200 miljoner år, och den beskrivs ibland som en levande fossil.

Dess blad bidrar till att försena åldrandet av cirkulationssystemet, med en positiv inverkan på blodkärl och hjärta. De förbättrar det arteriella blodflödet till hjärnan och ökar cirkulationen i hela kroppen. Ginko är effektivt för att hantera högt blodtryck, kärlkramp och för att förebygga hjärtinfarkt.

Nötterna från ginkoträdet är användbara vid astma och vid seg slemhosta. De används också som ett stärkande medel för njurarna och urinblåsan och har använts för behandling av inkontinens och vid överdrivet urinflöde.

## Vallört *Symphytum officinale*

**Viktigaste användning:** Stimulerar cellväxten, lenande, sammandragande, läkande, slemlösande, inflammationshämmande.

Vallört är välkänd för sina helande egenskaper. När dess rot eller blad i färsk form appliceras på olika typer av sår, tränger slemmet från växten ut på den skadade huden. När detta slem sedan torkar bidrar det till att dra ihop sårets kanter, vilket hjälper till att förhindra infektion. En kompress eller en kräm med vallört kan användas för att behandla blåmärken, vrickningar, stukningar, reumatism, hemorrojder, åderbräck, sår, svullnader och brännskador.

## Röd solhatt *Echinacea purpurea*

**Viktigaste användning:** Immunförsvarsstärkande, mot mikrober, svett drivande, antiallergen.

Röd solhatt är effektiv för att stärka immunförsvaret och har bakteriedödande, virusdödande och svampdödande egenskaper. Den har även använts för att främja sårhäkning och vid behandling av halsont, infektioner och brännskador. Dessutom används röd solhatt för att rena blodet och vid behandling av olika hudproblem såsom eksem och allergier. Den är även fördelaktig vid infektioner som halsfluss, förkylningar, influensa och vid trötthet efter virusinfektioner.

## ROS *Rosacea*

**Viktigaste användning:** Avslappnande, näringstillskott, mild laxerande, sammandragande, svalkande, avgiftande, nervlugnande.

Rosens blad och kronblad har en svalkande verkan och kan användas i teform för att sänka feber samt för att rensa kroppen från toxiner och överskottsvärme. Rosen bidrar även till att stärka immunförsvaret och hjälper till att förebygga infektioner genom sin renande effekt.

## JÄRNÖRT *Verbena officinalis*

**Viktigaste användning:** Kramplösande, lugnande, svett drivande, sammandragande, levertonikum.

Järnört är fördelaktig för nervsystemet, då den har en lugnande och avslappnande effekt. Den används för att lindra spänningar och oro, motverka depression och minska stressrelaterade symtom. Dess bitterämnen stimulerar levern och förbättrar matsmältningen. Garvämen i järnörten har en sammandragande effekt, och som munvatten är den effektiv mot blödande tandkött och munsår.

Järnört kan även användas i form av en salva för behandling av sår och insektsbett. **Observera: Undvik järnört under graviditet!**

## ROSENROT *Rhodiola rosea L.*

**Viktigaste användning:** Mot trötthet, depression och stress, C-vitaminrik.

Rosenrot är känd för att effektivt påverka trötthet, känslor av svaghet och mild oro. Den har också en inverkan på det hormonella systemet, bland annat genom att stimulera noradrenalin, dopamin och serotonin. Rosenrot tros förbättra känsligheten i kroppens viktiga återkopplingssystem. Detta kan leda till att kortisolnivåerna minskar i tid, vilket ger möjlighet till återhämtning och vila – och därmed höjer stresströskeln. Resultatet blir upplevd minskning av trötthet, ökad initiativkraft och bättre tålamod. Rosenrots unika effekt på stress och trötthet beror på dess adaptogena egenskaper, det vill säga dess förmåga att anpassa kroppen och hjärnan till yttre och inre belastningar (stress). Rosenrot är särskilt



effektiv för mental prestation som koncentration, skärpa och glädje. Dessutom innehåller rosenrot en relativt hög mängd C-vitamin.

## SCHISANDRA *S. chinensis*

**Viktigaste användning:** Mot utmattning, ökar fysisk och mental prestation.

Schisandra har traditionellt använts för att behandla utmattning och förbättra fysisk och mental prestationsförmåga. På kinesiska benämns Schisandra "Bei Wu Wei Zi", vilket översätts till "de fem smakernas frukt". Detta syftar på att frukten sägs innehålla de fem klassiska smakerna: beskt, sött, salt, surt och skarpt. På grund av dessa fem smaker anses Schisandra omfatta de fem grundläggande energityperna (trä, eld, jord, metall och vatten).

I traditionell kinesisk medicin tros Schisandra ha en positiv effekt vid kronisk utarmning av qi, det vill säga livskraften. En mängd olika besvär behandlas med både blad och bär från Schisandra, inklusive hosta, astma, heshet, torr hud, svettningar, sömnsvårigheter, dåligt minne och många andra tillstånd. Den anses även stärka njurarna, levern och lungorna, samt lindra mental påfrestning.

Exempel på örter som stärker nervsystemet och motverkar stressens effekter:

- Johannesört
- Humleslunga
- Järnört
- Rosmarin
- Johannesört
- Citronmeliss
- Rosenrot
- Schisandra
- Salvia

Exempel på örter som har en östrogenliknande påverkan och underlättar när östrogenproduktionen flyttas från äggstockarna till binjurarna:

- Salvia
- Hjärtstilla
- Ringblomma

Exempel på inflammationshämmande och lenande örter:

- Majsilke
- Kamomill
- Groblad
- Älgört
- Gurkört

## Referenser:

Upton, R. (1999). *Schisandra Berry Schisandra chinensis Analytical, Quality Control, and therapeutic Monograph*.

McIntyre, A. (1997). *Stora örteboken för kvinnor*.