

Maria Trebens prisade läkeväxter

Informationen om dessa medicinalväxter baseras på insikter och kunskap från Maria Treben, född 1907. Under sitt liv ägnade Maria sig åt att belysa värdet av örter som alternativa behandlingsmetoder för olika hälsoproblem. Hon växte upp i en landsbygdsmiljö där hon lärde sig traditionella metoder för att bevara grönsaker, frukter och vilda örter genom familjens arbete på deras gård. Sin nära anknytning till naturen fördjupade hon under skolloven hos en jägmästarfamilj, där hon ytterligare utforskade naturens flora.



Maria Treben är erkänd som en av pionjärerna bakom den förnyade entusiasmen för naturläkemedel under 1900-talets senare del. Hennes bok, *"Hälsa ur guds apotek"*, har nått ut till en global publik. I denna bok har hon delat med sig av sina omfattande kunskaper och erfarenheter om örternas läkande kraft. I detta dokument har jag selekterat och fokuserat på den information från Maria som jag känner igen från andra källor och som relaterar till de växter jag är bekant med.

Med Marias egna ord: *"Jag vill gärna betona, att jag verkligen bemödat mig att ta med samtliga mina erfarenheter i den här boken, så att den kan vara till största nytta för alla läsare. Vi är nu inne i en tid då de flesta människor kommit ifrån det naturliga sättet att leva, när sjukdomar hotar, som orsakats av förändrat levnadssätt och dålig miljö, då vi gärna vill återvända till naturens medicinalväxter som funnits i alla tider"*.

Medicinalväxter har flera olika benämningar, inklusive vilda växter, läkeväxter och örter. I vardagligt språkbruk används ofta dessa termer utbytbart för att hänvisa till samma typ av växter. Inom litteratur skriven av örterapeuter kan man observera att dessa begrepp växlas om med varandra, även när de beskriver samma planta. Generellt sett kopplas ordet "ört" till matlagning och kryddor vi finner i köket, medan termen "medicinalväxt" associeras med växtens helande egenskaper och dess användning som ett naturligt läkemedel. En växt som brännässla kan få olika namn beroende på dess avsedda användning. Medicinalväxter kan integreras i kosten för att främja hälsa, verka förebyggande eller tillämpas terapeutiskt.

Medicinalväxter erbjuder oss chansen att själva påverka vår hälsa. De utgör ett alternativt sätt att närma sig läkemedel, eftersom många av dem finns fritt tillgängliga i naturen för dig som vill plocka dem vid behov. Användningen av dessa växter betonar också kraften i att ta ett aktivt beslut att "hantera situationen" när man känner sig missnöjd med sin hälsostatus.



Maria Treben skriver om sittbad, vilket jag tolkar som hukbad, en metod för att tillgodogöra sig örter. Hukbad kallas också för snippsauna eller Yonisteam. Hukbad är en gammal tradition, som Carl von Linnés nämnde i sin skrift, Lapplandsresan från 1734. Där benämns metoden också som sittbad eller örtbad. Att ånga har även funnits i samisk tradition. För att testa hemma behöver du inte mycket utrustning. En vanlig kastrull och några utvalda örter som citronmeliss, kamomill och pepparmynta, vilka är lämpliga för de flesta, är allt som krävs för att komma i gång. Börja med att placera örterna i kallt vatten och låt sedan blandningen sjuda upp. När din örtblandning är redo, behöver du något för att hålla in ångorna, som en filt eller en lång klänning, vilket du kan vira runt din kropp. Detta hjälper till att skapa en sluten miljö för ångan att verka i.

När det gäller själva ångbadet finns det några olika sätt att göra det på. Du kan antingen sitta på huk direkt över kastrullen eller en liten balja som du placerar på golvet, eller så kan du placera behållaren i toalettstolen och sitta ovanpå. Om du är nyfiken på processen men vill börja försiktigt, kan du först prova med bara varmt vatten för att få en känsla av hur det fungerar innan du introducerar örterna. Om du gillar metoden kan du enkelt tillverka en egen sits som du sätter på en stol, vars sits är avtagbar.



Ett ångbad för underlivet med örttillsatser kan ge många hälsoförmåner, inklusive en mer regelbunden menstruationscykel, förbättrad fertilitet samt lindring av smärta associerad med PMS och menstruation. Lindrar också besvär relaterade till klimakteriet såsom nattliga svettningar, värmevallningar och torrhet i slemhinnor. Hjälper också till att lösa upp spänningar i bäckenbottenområdet. Stimulera ökad blodcirkulation som kan leda till förhöjd sexuell lust.

Det finns en mängd olika örter att använda för att ånga underlivet och varje ört har specifika fördelar. Ringblomma är känd för att effektivt motverka torrhet, klåda och svampinfektioner och kan vara särskilt gynnsam för de som ofta

drabbas av urinvägsinfektioner. Rölleka är en ört med anor i kvinnohälsa som traditionellt använts för att främja en regelbunden menstruationscykel, minska mellanblödningar och kraftiga menstruationsflöden, samt lindra smärta under menstruationen.

Lavendel bidrar med sina avslappnande egenskaper och kan vara till hjälp för att lösa upp spänningar i vaginalområdet, vilket ofta kan vara kopplat till stress. Ros, ofta ansedd som moderörten inom området för lust och självkärlek, är inte bara uppskattad för sin förmåga att höja det allmänna välbefinnandet utan också för sin smärtlindrande effekt och förmåga att minska kramper.

Oregano eller kungsmyntha, trots att det behövs i mycket små mängder, är kraftfullt i sin förmåga att hämma både svamp och virus och är uppskattat för att stärka en regelbunden menstruationscykel. Varje ört bidrar med sina unika egenskaper till en helande och stärkande upplevelse.

Välj en eller flera örter som du känner en naturlig dragning till. Det är dock viktigt att undvika ångbad



under vissa förhållanden: avstå från ångbad under menstruation, under graviditet, om du har oidentifierade blödningar från underlivet, eller mitt i en pågående infektion. Ångbadets längd bör anpassas individuellt; vissa bör endast ånga i maximalt 30 minuter, medan andra bör begränsa tiden till endast 10 eller till och med 2 minuter. Var varsam och tvinga aldrig fram en längre session än vad som känns bekvämt – lyssna på din kropp. Testa dig fram med dosering, en fingervisning är att börja med cirka 10 g torkade örter per hukbad. Om du använder färska örter kan du ta betydligt mer. Efter ett ångbad ska du inte uppleva någon brännande känsla eller klåda; om så är fallet har temperaturen varit för hög. Frekvensen och varaktigheten för ångbad är högst personlig.

Här kommer ett urval av de medicinalväxter som Maria Treben skriver om i sin bok. Jag har lagt till förslag på örter som kan användas i hukbad, under de örter som rekommenderades till sittbad, när Maria skrev boken.

Brännässla *Urtica dioica*

Brännässlan är en framstående medicinalväxt som både renar och bidrar till blodbildning. Med sin förmåga att stödja matsmältningen och avföring är den särskilt lämplig för rensningskurer under våren. För de som känner sig trötta och



dränerade kan den järnrika nässlan bidra till att överkomma denna känsla av trötthet. Det finns mycket klorofyll i stam och blad.

Användningssätt:

Teberedning: 1–2 tsk brännässla drar i kokhett vatten i ca 10 minuter.

Tinktur: Rötterna grävs upp under våren eller hösten. Tvätta och dela rötterna och lägg i burk och täck med 40 procentig sprit. Låt stå i ca en månad. Sila ifrån rötterna och förvara tinkturen mörkt eller på mörka flaskor.

Hukbad: Används för att stärka underlivet. Brännässla tillsammans med pepparmynta, citronmeliss, rölleka, läkemalva, ringblomma och salvia passa för torra och sköra slemhinnor, återkommande torra svidande infektioner, vallningar och nattsvettningar.

Daggkåpa *Alchemilla vulgaris*



Daggkåpa är särskilt fördelaktig för kvinnor då den lindrar menstruationsbesvär, flyttningar och andra underlivsbesvär, inklusive de som uppkommer under övergångsåldern. Den är även fördelaktig under puberteten för att balansera menstruationen. I kombination med rölleka kan daggkåpa reglera menstruationscykeln. Dess sammandragande och läkande egenskaper gör den till en ovärderlig hjälp vid förlossningsskador eller risk för missfall, eftersom den hjälper till att stärka livmodern.

Användningssätt:

Teberedning: 1–2 tsk daggkåpa drar i kokhett vatten i ca 10 minuter.

Hukbad: Används för att stärka underlivet. Daggkåpa tillsammans med hallonblad, ros, kungsmynta, lomme, rosmarin, lavendel, kamomill och ringblomma har daggkåpans återfuktande verkan tillsammans med de andra örterna som lugnar ner och är mildt utrensande.

Salva: Sammandragande och förnyar huden.

Grobladsväxter

Plantago major & Plantago lanceolata



Groblad och svartkämpe är särskilt effektivt för behandling av sjukdomar i andningsorganen, särskilt vid slemansamlingar, hosta och kikhosta. Det har en unik förmåga att rena blodet, lungorna och magen. Dessutom är groblad utmärkt för sårbehandling. Man kan placera grobladsblad direkt på såret, eller krossa och applicera dem. Det är effektivt mot skärsår, getingstick samt andra sprickor och skador.

Användningssätt:



Teberedning: 1-2 tsk torkad groblad drar i kokhett vatten i ca 10 minuter.

Grötomslag: Färska blad av svartkämpar och groblad kavlas eller hackas till en bladgröt för att lägga på.



Gullris

Solidago

Människans njurar påverkas starkt av emotionella händelser, särskilt under själsliga kriser som efter en nära anhörigs plötsliga bortgång eller efter en traumatisk olycka. Gullris är den medicinalväxt som mest direkt kopplas till vårt känsloliv. Därför rekommenderas det att dricka te gjort på gullris vid känslomässiga påfrestningar eller besvikelser.

Användningssätt:

Teberedning: 1-2 tsk torkad gullris drar i kokhett vatten i ca 10 minuter.



Gullviva

Primula veris

Gullvivans blommor har en lugnande effekt på både hjärta och nerver. De besitter även blodrenande egenskaper och kan lindra migrän och huvudvärk.

Användningssätt:

Teberedning: 1-2 tsk torkad gullviva drar i kokhett vatten i ca 10 minuter.



Johannesört

Hypericum perforatum

Johannesört, i form av tinktur eller te, beskrivs ofta som "Arnika för nerverna" och kan lindra oro och depression. Dess olja är effektiv för behandling av öppna sår, sträv hud, ryggvärk, ryggskott, brännskador och solbränna. Vid magbesvär kan man även applicera johannesörtsolja direkt på magen.

Användningssätt:

Teberedning: 1-2 tsk johannesört drar i kokhett vatten i ca 10 minuter.

Olja: Knoppar och blommor läggs i olja. Oljan måste

täcka blommorna! Rör ofta i början. Efter en tid får oljan röd färg. Sila ifrån blommorna efter ca 2-4 veckor.

Tinktur: Två händer med johannesörtsblommor, fylls tillsammans med sprit. Måste täcka blommorna. Låt stå i ca 4 veckor och sila sedan bort blommorna.

Hukbad: Vålgörande för underlivet. Johannesört tillsammans med renfana, kungsmynta, salvia och trollhassel, kamomill, ringblomma och nässla är bra vid återkommande urinvägsinfektioner och hemorrojder. Tillsammans med johannesört ger det en varsam rening av kroppen genom sina antiseptiska och antibakteriella egenskaper.



Kamomill

Matricaria chamomilla

Kamomill har en lugnande effekt, särskilt när den används för bad eller baddning, och den gynnar hela nervsystemet. Efter perioder av sjukdom eller utmattning kan kamomill hjälpa till att framkalla en känsla av inre lugn. Den är även fördelaktig för huden, och genom att badda ansiktet med kamomill kan huden förnyas. Håret drar också nytta av att sköljas med kamomillte. Kamomillolja lindrar ledvärk, och både oljan och teet kan hjälpa till att minska feber och värmevallningar.

Användningssätt:

Teberedning: 1–2 tsk kamomill läggs i en kopp kokande vatten. Låt dra i ca 10 minuter.

Olja: Blommor läggs i olja. Oljan måste täcka blommorna! Rör ofta i början. Sila ifrån

blommorna efter ca 4 veckor.

Hukbad: Vålgörande för underlivet. Kamomill tillsammans med pepparmynta, ringblomma, ros, nässla, lavendel och blåklint har blandningen en lugnande, återfuktande och kramplösande effekt.

Lomme

Capsella bursa-pastoris

Lommen är effektiv vid blödningar, inklusive näsblod. Den kan hjälpa till vid oregelbunden menstruation och kraftiga menstruationsblödningar. Om det uppstår ett sår med ihållande blödning, kan ett avkok av lommen vara överraskande effektivt för att stoppa blödningen. Under klimakteriet kan man dricka två koppar lommete dagligen i



fyra veckor, ta en paus i tre veckor, och sedan fortsätta med teet i ytterligare fyra veckor.

Användningssätt:

Teberedning: 1–2 tsk lomme läggs i en kopp kokande vatten. Låt dra i ca 10 minuter.

Tinktur: Blad, stjälkar med blommor och de "små hjärtan" läggs i burk och täck över med sprit. Låt stå i ca 4 veckor och sila sedan bort delarna.

Hukbad: Vålgörande för underlivet. Lomme tillsammans med rölleka, gråbo, nässla, ros och lavendel passar för att stärka underlivet och är avslappnande efter graviditet. Passar inte om du har "försvunnen" mens.



Majs

Majssilke, de sidenlena trådarna närmast majsbornen på en majsborn skördas innan det torkar på kolven. Detta har en urindrivande effekt. Om det däremot har torkat på kolven innan skörd, kan det verka laxerande. Majssilke används för att stärka njurarna och kan vara till hjälp vid

sängvätning hos både unga och äldre. Majssilke har en härligt jordig och sötaktig smak.

Användningssätt:

Teberedning: 1–2 tsk majssilke läggs i en kopp kokande vatten. Låt dra i ca 10 minuter.

Tinktur: Majssilke läggs i burk och täck över med sprit. Låt stå i ca 4 veckor och sila sedan bort delarna.

Läkemalva

Althaea officinalis

Bladen, blommorna och rötterna är rika på slem- och garvämen. Det är främst läkemalva som anses läkande men det går bra att använda alla malvor. Det är bäst att använda bladen och blommorna färsk, eftersom en del av slemämnen kan försvinna vid torkning. Tinktur kan dock hjälpa till att bevara dessa ämnen. Trots detta behåller den torkade växten fortfarande sina läkande egenskaper. Malvate används framför allt för att behandla



inflammationer i slemhinnorna, såsom i magen, blåsan, tarmen och munhålan. Den är också effektiv vid svullnader och sår i mag- och tarmkanalen. Malvateet är även rekommenderat för hosta, heshet och inflammationer i struphuvudet. För att maximera effekten av slemämnena, blötlägg rötter eller bladen över natten och drick 2-3 koppar lätt uppvärmt te under dagen. Ljummet malvate kan även användas som ögonbad för uttorkade tårkörtlar.

Användningssätt:

Teberedning: 1–2 tsk malvablommor eller blad läggs i en kopp kokande vatten. Låt dra i ca 10 minuter. Eller sjud rötterna i ca 20 minuter och drick sedan som te.

Tinktur: Rötterna tvättas och skärs i bitar och täck över med sprit. Låt stå i ca 4 veckor och sila sedan bort delarna.

Hukbad: Vålgörande för underlivet. Bra vid torra slemhinnor och ger ökad blodcirkulation. Läkemalva passar bra tillsammans med ringblomma, dagglåpa, kamomill, lavendel, rödklöver, fläderblommor och hallonblad.



Maskros

Taraxacum Officinake

Maskrosen är blodrenande och stabiliserande på på levern, gallan och njurarna. Den kan ge energi vid känslor av trötthet och svaghet. Maskrosen kan också hjälpa till med magbesvär, normalisera magsafter och rensa magen från avfallsprodukter. Att konsumera råa maskrosrötter och använda torkade rötter för te har blodrenande effekter, gynnar matsmältningen, och har urin- och svett drivande egenskaper. Maskros tillhör de örter som inte håller någon vintervila. De fortsätter växa nya blad även under vintermånaderna.

Användningssätt:

Teberedning: Rötter sjuder ca 30 minuter. Drick en halv kopp, klunkvis, dels en halvtimme före, dels en halvtimme innan

frukost eller annan måltid.

Tinktur: Rötterna tvättas och skärs i bitar och täck över med sprit. Låt stå i ca 4 veckor och sila sedan bort delarna.

Sallad: Lagas av färska råa rötter och blad.

Stjälkar eller rötter: 5-10 råa, tvättade rötter eller stjälkar tuggas och intages dagligen.

Måra *Galium*

Te av måra renar lymfsystemet, njurar, lever, bukspottkörtel och mjälte. Är bra vid muskelskador och benfrakturer. Utvärtes renar den oren hy och läker sår och hudsjukdomar. Då smörjs huden in med färsk växtsaft.

Användningssätt:



Teberedning: Riv sönder örten och låta den dra i kokhett vatten ca 10 minuter.

Tinktur: Blad och stjälk täck över med sprit. Låt stå i ca 4 veckor och sila sedan bort delarna.

Färsk växtsaft: Kan göras i vetegräspress

Salva: Se i annat dokument

Ramslök *Allium ursinum*



Ramslök har utrensande effekt på kroppen. Den är bra vid kroniska hudsjukdomar och är blodrenande.

Krydda: Pesto, i soppor, såser, sallader.

Ramslökssprit: Hacka bladen och häll över sprit och låt stå i ca 14 dagar på en varm plats. 10-15 droppar, 4 ggr om dagen.

Ringblomma *Calendula officinalis*

Ringblomman har blodrenande effekt och är cirkulationsstimulerande samt bra vid sårhäkning. Kan hjälpa vid fotsvamp. Ringblomste används vid sjukdomar i mag-tarmtakten, magkramp och magsår. Sårskorpor i näsan går att läka med ringsblomsalva.

Användningssätt:

Teberedning: 1-2 tsk drar i kokhett vatten ca 10 minuter.

Tinktur: Kronblad täcks över med sprit. Låt stå i ca 4 veckor och sila sedan bort blommorna.

Färsk växtsaft: Blad, stjälk och blommor kan pressas i vetegräspress.

Salva: Se i annat dokument

Hukbad: Vålgörande för underlivet. Ringblomma passar med kamomill, pepparmynta och citronmeliss. En mild blandning att börja med och passar alla som behöver avslappning, återfuktning och lugn, även de unga kvinnor som snart väntar sin mens.



Rölleka *Achillea millefolium*



Rölleka kan vara till nytta för kvinnor i olika livsfaser. Vare sig det handlar om unga kvinnor med oregelbunden menstruation, kvinnor i övergångsåldern, eller de som passerat den perioden, kan en kopp rölleka, då och då vara fördelaktigt. Denna ört är gynnsam för kvinnans reproduktiva system och kan bidra till att lindra inre oro. Den kan även vara hjälpsam vid besvär som vaginal klåda och hemorrojder.

Användningssätt:

Teberedning: 1-2 tsk drar i kokhett vatten ca 10 minuter.

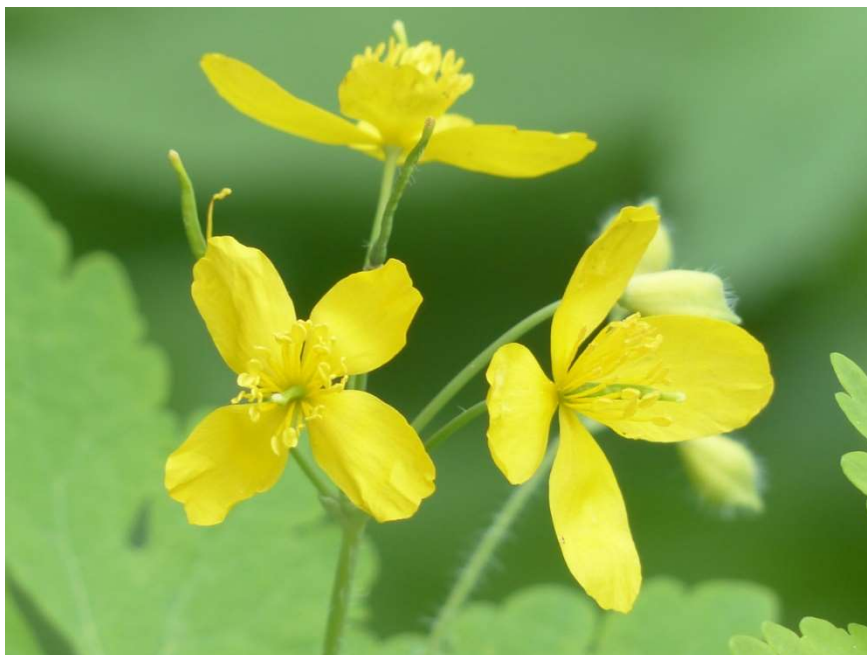
Tinktur: Blommorna täcks över med sprit. Låt stå i ca 4 veckor och sila sedan bort blommorna.

Salva: Se i annat dokument

Hukbad: Välgörande för underlivet. Rölleka tillsammans med hjärtstillä, rödklöver, ringblomma, pepparmynta,

lavendel och kamomill är välgörande vid PMS, kramper, menssmärta och rikliga blödningar.

Skelört *Chelidonium majus*



Används utvärtes mot hudsjukdomar, liktornar och vårtor.

Färsk växtsaft: Blad, stjälk och blommor kan pressas i vetegräspress.

Vallört *Symphytum officinale*



Vallört tillsammans med kamomill, hallonblad, rölleka, fläderblom, lavendel, ros och lindblom används för att slappna av i bäckenbotten och stärka livmodern.

Vallörtstinktur av rötter har bra effektiv verkan mot reumatism och svullna leder. Tinkturen kan också användas på ytliga sår för att påskynda läkning. Även bladen, försiktigt upphettade i kokosfett eller olja läggs på stela leder, klämning och benbrott. Används inte på djupa sår eftersom vallört läker igen snabbt vilket kan bidra till att läkningen, om såret är djupt läker igen bara på ytan.

Användningsätt:

Tinktur: Rötterna täcks över med sprit. Låt stå i ca 4 veckor och sila sedan bort rötterna.

Kompress: Värm försiktigt upp bladen upphettade i kokosfett eller olja

Salva: Görs på rötter som värmts upp i olja eller annat fett. Få stå över natten och hettas försiktigt upp igen. Silas och värm upp igen för att lösa upp bivaxet.

Hukbad: Vælgörande för underlivet.



Åkerfräken *Equisetum arvense*

Åkerfräken innehåller mycket kisel och stärker cellerna. Är bra för hår och naglar. Hjälper mot sjukdomar i lever och urinsystem. Blodstillande. Baddas mot bölder, gikt, reumatism och nervvärk. Mot alla sorters hudproblem som finnar, bölder

Användningsätt:

Teberedning: 1-2 tsk drar i kokhett vatten ca 10 minuter.

Tinktur: Blad och stjälkar täcks över

med sprit. Låt stå i ca 4 veckor och sila sedan bort växtdelarna.

Referenser:

Treben; M, *Hälsa ur Guds apotek: läkande örter, råd och erfarenheter.*

Rebecca Tiger: snippsauna.com