

The book cover features a rich teal background with various botanical illustrations. On the left, a branch of yellow flowers hangs down. In the center, a brown glass bottle stands next to a blue ceramic cup. Several herb plants are depicted, including one with large green leaves and a white flower, and another with small white flowers and yellow centers. On the right, there are several large, bright yellow flower heads. The overall style is painterly and detailed.

ANNELIES SCHÖNECK

DE BITTRA
ÖRTERNA
SOM LIVSELIXIR

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

DE BITTRA ÖRTERNA SOM LIVSELIXIR

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

ANNELIES SCHÖNECK

DE BITTRA ÖRTERNA
SOM LIVSELIXIR

De bittra örterna som livselixir

Elektronisk publicering

ISBN 978-91-983757-1-8

Fritt att ladda ner för eget bruk

TryckArt | Heinz Merten | tryckart@gmail.com

Första upplaga, 1.000 ex

© Annelies Schöneck

Redigering: Kerstin Fredlund

Omslag, illustration: Lennart Eng

Illustrationer: www.BioLib.de. *Foto:* pixelio.de

Grafisk utformning: Heinz Merten

Syrans Förlag, Arboga

ISBN 978-91-637-2546-3

Produktion: Heinz Merten

Tryck: Trio Tryck, Örebro, 02/2013

Stort tack till Margareta och Gunnar Larsson

Förlaget påminner om att varje form av kopiering av text och bild i denna bok är förbjuden enligt lagen om upphovsrätt.

INNEHÅLL

Förord av Lars Krantz	6
De bittra örterna som livselixir – tidig historik	9
Eteriska oljor och bitterämnen	13
Klosterväsendet i Europa.....	17
De bittra örternas historia i Sverige	19
Om olika sidor av det bittra.....	23
Att bereda medicinskt te. Om infusion och dekokt.	25
Hur verkar det bittra i kroppen?	27
Olika läkeörter.....	29
Malört	29
Romersk malört	33
Gråbo	35
Åbrodd	39
Dragon.....	40
Andra läkeörter.....	43
Gentiana	43
Flockarun	45
Rölleka	49
Kamomill.....	52
Romersk kamomill.....	54
Maskros.....	58
Ingefärsväxter	63
Gurkmeja.....	65
Galgant.....	67
Ingefära	68
Tips och Råd.....	73
Vårt smaksinne	73
Några praktiska råd.....	73
Smaksätt med kryddor	74
En ny syn på kryddor.....	75
Referenser	77

FÖRORD

Min första tanke var. Hur vågar man skriva en bok om det bittra och det beska? Knappast ett försök att verka insmickrande när dagens smakkultur näst intill enbart handlar om balansen mellan salta, sötma och syra. Antagligen skriver man en bok som denna för att man menar sig ha något på hjärtat. Något viktigt som världen behöver få veta. Som att konsten att uppleva en måltid är så mycket mer än att i stunden njuta av alla smaker. Först och sist är det ändå frågan om att må bra av allt man stoppar i sig.

Jag har ofta tänkt att om själva himlen hade en smak så är jag övertygad om att den skulle smaka bittert. Själva motsatsen till det saftigt jordiska med sin väldoftande rikedom. En bitter smak som inte gödslats fram utan som snarare uppstått ur fattiga förutsättningar som torka, plågende vindar och mager jordmån.

Ingen växt i trädgården representerar detta mer än malörten och dess nära artfränder. En växt med en alldeles särskild relation till just himlen. Lite av himlens barn där de växer och trivs i den fulla solen med flödande ljus och ångande värme. Ståtliga gestalter med kostymer i grå-gröna toner. Mönstras blad och stjälkar närmare upptäcker vi en yta med fina hår som skydd mot uttorkning och värmeslag.

Det finns ögonblick man aldrig glömmet. Ett sådant var när jag för många år sedan bjöds en dryck av författaren i hennes kök. Glasets med den simmiga drycken lyftes och innehållet rann in i munhålan för att i nästa ögonblick träffa de intet ont anande smaklökarna. Mötet blev oväntat, rentav smärtsamt och mycket obehagligt. Nå, vad tycker du? frågar ett generöst och leende ansikte. Joodå hulkar jag och undrar hur jag ska undslippa resten av glasets innehåll. Behöver jag säga att smaken var bitter, ja mycket bitter. Ännu visste jag inte hur välgörande drinken var för den middag som skulle följa.

En liknande upplevelse hade jag när jag långt senare och för första gången serverades ruccolasallad. De här är med all säkerhet en gröda som aldrig slår igenom i vår matkultur blev mitt snabba omdöme. Nu är ruccola en älskad grönsak på mitt eget och på de flesta andras matbord. En lättodlad gröda med en smak som ger varje måltid en extra krydda inte minst genom att stimulera och öka den så viktiga aptiten.

För att de bittra smakerna ska nå den framgång de förtjänar i våra trädgårdar och i vår dagliga kost krävs en stor portion av kunskap och erfarenhet kring det bittras mission. Det är just förmedlandet av den kunskapen som ger denna bok sitt stora värde.

Själv har jag redan praktiserat flera av författarens råd. Och tänk, t.o.m. mitt ibland bittra sinne har flugit sin kos. Kan det vara så enkelt?



De bittra örterna som livselixir – tidig historik

En egyptisk läkebok (den s.k. Papyrus Ebers från 1600 f.Kr.) talar om malört som medicin. Användningen av bittra örter (latinskans amara = bitter) har en lång tradition bakom sig. Matsmältningsproblem har följt människan genom tiderna.

Reflektionen över människans brist på måttfullhet talar sitt tydliga språk i nedanstående gamla egyptiska visdomsord:

*”Endast en fjärdedel av vad människan äter räcker för kroppen.
Resten gör människan sjuk, penningpungen tom och läkarna rika.”*

Hippokrates, 460–377 f.Kr., hade som grundsats:

”Naturen, icke läkaren, botar. Läkarens konst är endast att avlägsna det som skadar, det övriga klarar naturen.”

Han underströk i sina anspråkslösa böcker, på ett enkelt språk, vikten av goda matvanor och god hygien. En frisk tarmmiljö var för Hippokrates en förutsättning för god hälsa. ”Allt dåligt bor i tarmen”, var en av hans lärosatser.

I Gamla Testamentet finns bekräftat, att det bittra också hade sin plats i matlagningen. I Andra Mosebok, 12:e kapitlet, i samband med föreskriften för påskhögtiden sägs:

”Påskalammet skall vara stekt på eld och man skall äta det med osyrat bröd jämte bittra örter.”

I den judiska mattraditionen fanns fem heliga bittra örter som man åt på våren som en rensning för kroppen. Idag skulle man tala om en vårkur, t.ex. vägvårda (cikoria), isop, maskros, kransborre* och pepparrot.

*Förvildad Kransborre (Marrubium) förekommer sällsynt i vårt land på torra, varma ställen. Användningsområdet var mycket mångsidigt, inte enbart som bittermedel. Kransborre tillhör de äldsta kända läkeväxterna och fanns redan tidigt avbildad i de egyptiska templen. Judarna har odlat växten under långa tider och germanerna vigde den åt guden Tor. Kransborren är flerårig och kommer ursprungligen från medelhavsområdet.

”Era livsmedel skall vara läkemedel och era läkemedel skall vara livsmedel”

– så lät Hippokrates budskap, som ännu inte har förlorat något av sin aktualitet. Hippokrates blev kallad läkekonstens fader eftersom han lade den vetenskapliga grunden för diagnos och terapi i den västerländska medicinen.

Eftersom Hippokrates hade ingående kunskaper om läkeväxter, kunde han omsätta dem i praktiken. *”Elixir ad longam vitam”*, (elixir för ett långt liv), visar på Hippokrates syn att hjälpa tarmen i dess arbete. Det var en sammansättning av en mängd olika läkeväxter, bittra örter som påverkade mag- och tarmverksamheten. Olika klosterordnar har fört den kunskapen vidare, framförallt Benediktinerna. Många magstimulerande drycker framställs än idag efter deras recept som en välbevarad hemlighet.

Ur askan uppstod något nytt en ny tidsålder börjar

Det västromerska riket gick under i slutet av 400-talet e.Kr. med en allmän samhällsupplösning som följde. Läkare fanns knappast och sjukdomar och farsoter bredde ut sig.

Mitt i allt kaos fanns den gryende kristendomen, som sökte en form för hur man kunde förverkliga det kristliga i det dagliga livet. Benediktus av Nursia samlade en del likasinnade omkring sig och instiftade klostret på Monte Cassino, ett berg söder om Rom. Till klosterbrödernas uppgift hörde bl.a. att vårda sjuka och behövande. Detta var början till kloster- eller munkmedicinen.

Omkring 700-talet hade islam brett ut sig i Västeuropa. I Spanien upprättades flera offentliga bildningsanstalter. Judar, kristna och araber berikade varandra med sina kunskaper. Det medicinska vetandet blev vidareutvecklat i Salerno, en högskola söder om Neapel. Detta blev den första utbildningsplatsen för läkare i västvärlden. Även kvinnor hade tillträde till utbildningen. Vid utbildningsanstalten i Salerno verkade en kvinna vid namn Trotula († 1097). Hon hade grundligt utforskat de antika lärorna men bemötte dem kritiskt.

Genom den fördjupade kunskapen om matsmältningsprocessen, kom också bemödandet om att stimulera kroppens arbete med hjälp av välkryddad mat. En hel del örter från Österlandet acklimatiserades i det gynnsamma medelhavsklimatet, t.ex. basilika, mejram och libsticka. Utöver dessa importerades kryddörter från Mellanöstern och Afrika, som saffran, kanel, kryddnejlika, kardemumma, ingefära, muskotnöt, gurkmeja, peppar o.s.v. De arabiska läkarna hade stora kunskaper om olika läkemedel från växtriket och även om beredningen av medicin. Munkarna hade möjlighet att ta del av denna lärdom i Salerno. Efter avslutad utbildning fick de alltid med sig frön och plantor till sina kloster.

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK



Eteriska oljor och bitterämnen

Eteriska oljor är flyktiga substanser, som lätt går över till det luftiga. Det har bidragit till deras namn, eterisk, som kommer från grekiskan. Med det menade man, att dess jordiska betydelse och dess kosmiska krafter samverkar. Lätthet, ljus och värme är deras element. Eftersom oljorna är flyktiga utan att lämna spår efter sig (inga oljor eller fläckar), har grekerna betecknat dem som ”himmelsluft” (grek. arther).

”Är inte de eteriska oljorna växternas själ?”,

frågar diktaren Novalis (tysk skald 1772–1801).

De eteriska oljorna bildas i särskilda oljeceller i växten och lagras där. De kan magasineras i blommor, blad, frukt och rot. Sammansättningen av dessa oljor är ofta ganska invecklad. Det gemensamma är den starka doften och flyktigheten. De löser sig inte i vatten, utan i ämnen, som själva har uppstått genom en värmeprocess, t.ex. vax, harts eller fett. Också i vattenånga blir en del frigjorda. Därför kan vi med fördel göra t.ex. kamomillångbad. Alltså, lock på tekannan när vi bryggt örtte och vill bevara dessa lättflyktiga ämnen.

De eteriska oljorna skyddar växten mot olika angrepp, både från skadedjur och mikroorganismer. Eteriska oljor hjälper också plantan att skydda sig från uttorkning och UV-strålning.

Eteriska oljor har ett vidsträckt användningsområde i kroppsvård, i parfymindustrin och inom läkekonsten – och inte att förglömma – i kokkonsten. I växtriket, som är indelat i familjer, finns det sådana som är särskilt rika på eteriska oljor. De tillhör nästan alla den stora familjen läppblommiga växter (lamiaceae), t.ex. basilika, mejram, timjan, kyndel, salvia, isop, citronmeliss och de olika myntorna. Bland de flockblommiga örtkryddorna (umelliferae), som också är rika på dessa ämnen, kan nämnas anis, fänkål, persilja, dill och körvel.

Många läkevaxter innehåller eteriska oljor, som har sin betydelse vid terapeutisk användning. Indelning i krydd- och läkevaxter är därför ganska meningslös. Också korgblommiga växter (compositae) är rika på eteriska oljor och har därför stor betydelse som läkevaxter, framför allt kamomill, maskros, rölleka och ringblomma.

Kryddor eller örter lockar inte bara fram matsmältningsvätskor utan också enzymer, som vi människor lider brist på när vi blir äldre. Eteriska oljor sätter igång matsmältningen genom sin doft, förbättrar matens smak och verkar genom en svag retning aktiverande på matsmältningsorganen, som svarar med ökad bildning av magsafter.

Dessutom har de eteriska oljorna en desinfekterande verkan. Jäsnings- och förstoppningstendenser mildras. Man ska heller inte glömma deras kramplösande effekt. De hindrar också väderspänningar och kolik.

Det finns ännu många växtfamiljer, som är rika på eteriska oljor, men här har jag begränsat mig till de mest magstimulerande örterna. Kanske skulle det inte behövas en bok om bittra örter om vi lärde oss att medvetet använda oss av kryddörter?

I den här boken talas bara om eteriska oljor som en del av helheten, nämligen en beståndsdel av en ört.

Eftersom naturen endast bildar oerhört små mängder av eteriska oljor i varje växt, betingar äkta eteriska oljor ett mycket högt pris. Det är alltså kostbara substanser vi handskas med, och som förr i tiden bara var förbehållna de besuttna. Idag är de tillgängliga för alla.

I små mängder, det handlar om droppar, har de en stimulerande effekt. I större mängd verkar de hämmande, och i stora mängder kan de t.o.m. vara skadliga och utlösa allergier.

Redan i antiken visste man, att ett övermått av dofter åstadkom motvilja mot dem. Sinnena reagerar på sitt eget sätt när människan blir översköld av alla möjliga dofter. Luktsinnet förlorar tillfälligt sin funktion, banalt skulle man kunna säga att det stängs av. Tillståndet kallas anosmi.

Avicenna (980–1037), arabisk läkare, skrev:

”I dofterna bor plantornas själ som kan verka helande på människors själ”.

Bitterämnena

Efter de eteriska oljorna är bitterämnena de viktigaste beståndsdelarna i krydd- och läkeväxter. Noga räknat finns de i små mängder i varje växt. Om bitterhet talar man först när den bittra smaken är särskilt utpräglad. Det finns växtfamiljer som i hög grad är rika på bitterämnena. Gentianafamiljen och de korgblommiga växterna (compositae) kan ges som exempel. Bitterämnena stimulerar magsafterna och därmed är deras betydelse stor. Medicinskt verkar det bittra som aptitretare (men bara om de intages före maten). I tablettform gör de ingen nytta.

De verkar inte bara i magen utan har även inflytande på hela tarmregionen. De saknar enhetlig struktur och deras bittra smak är kännetecknet. Allt är indelat i vår värld och allt har ett namn, så också de olika bitterämnena i sitt förhållande till sammansättningen. Man skiljer mellan:

Amara tonica

Amara aromatica

Amara arcia

Övergången mellan de olika bitterämnena är flytande, men uppställningen har gjorts därför att begreppen ofta möts i botaniska sammanhang.

Amara tonica

Är typiska bittra växter. De mest framträdande är gul gentiana, tusengyllenört och maskrosrot.

Amara aromatica

Är växter med bitterämnena och en kombination av eteriska oljor, som ger växten en egen smak. Ofta har växten en särskild verkan, mest på levern och gallan, t.ex. rölleka, maskrosblad, humle, malört och kvanne.

Amara arcia

Amara arcia är tropiska växter, som förenar kryddning av maten och aktivering av kroppen vid matsmältning. Exempel på sådana är kryddpeppar, ingefära, olika peppararter, muskotnöt, gurkmeja, olika curryblandningar.

I den tropiska hettan behövs ett element som ”eldar på” så att kroppen ska kunna ta itu med näringen.

Dessa örter påverkar mag- och tarmslemhinnorna i sin verksamhet och bidrar på så sätt till en effektiv nedbrytning.



Klosterväsendet i Europa

Omkring 1100-talet hade kristendomen fått fotfäste i Norden. De första klostren byggdes då.

Hildegard von Bingens (1098–1179) insikter om hälsa sträcker sig ända fram till vår tid. En av hennes insikter är hennes uppskattning av dinkel. Dinkelodlingen har tagit fart igen och många entusiastiska bagare använder sig av dinkelmjöl i sitt dagliga bröd. Men dinkel kan också ha en plats i den dagliga maten överhuvudtaget. Hildegard von Bingen rekommenderade t.ex. dinkelavkok vid alla slags mag- och tarmsjukdomar, reumatism, gikt och andra störningar i kroppen.

En förutsättning för att bli frisk var enligt henne att hitta sitt rätta mått och den inre ordningen. Till den hörde också människans förhållande till Gud. Hälsan byggdes framförallt på riktig näring. Dinkel står i medelpunkt, men också olika örtekryddor som timjan, isop, pepparrot samt de bittra örterna som t.ex. galant och malört, som vi möter längre fram.

Hennes vetande om sammanhangen i naturvetenskapen upplevs idag som en möjlig källa till lösning av vår tids problem. Vi möter i hennes böcker en blandning av antik kunskap, kristen tro och germansk världsbild.

Till munkarnas och nunnornas plikter hörde odlingsarbetet i trädgård och på åkrar. Därför slog de sig ofta ned i obebyggda trakter. Dessutom tog klostren på sig uppgiften att sprida kunskaper och erfarenheter inom olika områden till bygdens folk.

Detta utvecklingsarbete inom trädgårdsskötseln har haft stort värde för framtiden ända fram till våra dagar. Från de tyska och franska klostren sändes frön och plantor från såväl köks- som läkeväxter. Krydd- och medicinalväxter hade en viktig funktion i klostrens odlingar, som munkarna sedan delade med sig av.

Kirskål t.ex. kom hit som läkeväxt innan den blev till ett besvärligt ogräs. Dess namn, *Aegopodium podagraria*, vittnar om att den användes mot reumatiska besvär och gikt.

Men även det vackra hade sin plats i klostrens anläggningar. Omgiven av en pelargång fanns en örtagård. Gångarna man beträdde var lagda i ett kors, och i mitten porlade ofta en källa eller stod ett ”livets träd” planterat. Det skulle vara en avbild av paradiset, som vi kan läsa om i Bibeln. Pariridaeza de ”kloka gummorna” kallade perserna den skyddande platsen där man kunde odla och få vederkvickelse i ett ökenliknande landskap. En trädgård som paradiset – vilken underbar tanke!

En annan tid börjar

Efter reformationen 1526, då Sverige antog den lutherska läran, var munkar och nunnor tvungna att lämna landet. Trots alla kyrkliga villfarelser som t.ex. avlatshandeln (man kunde köpa sig fri från en moralisk eller synlig skuld genom pengar), hade all omsorg om de fattiga och sjuka vilat på munkarnas och nunnornas skuldror.

Under reformationens första år ödelades mänskliga och kulturella värden. Den världsliga makten saknade organisation för att hjälpa de behövande. Därutöver härjade under hela 1500-talet våldsamma epidemier i Norden såsom pest, kolera och tyfus.

De bittra örternas historia i Sverige

Eftersom klosterväsendet upphörde i Sverige under 1500-talet försvann också den kunskap som klostren representerade. Sedan kom häxjakten mot de ”kloka gummorna” och därmed även den nedärvda visheten. Vi känner till en hel del om stormaktstiden, men vet egentligen lite om den misär som allmogen levde i.

Dr. Wilhelm Schjelderup skriver i boken ”Läkekonst på nya vägar” (Wahlström & Widstrand 1975, ny upplaga 2003):

”Man frågar sig var läkarna fanns under den tiden. De var inte många, och de få som fanns levde i städerna och vid hoven. Deras honorar var så höga, att allmogen sällan använde deras hjälp. Läkarna tillhörde en annan, lärd kultur som menige man inte ville närma sig med sina sorger och bekymmer. Man kan också fråga sig om läkarna, när det gällde praktiskt kunnande och förmåga att bota, alltid kunde mäta sig med de ”kloka gummorna” som öste ur en lång tradition av folklig erfarenhet”.

De bittra örternas historia är ju i Sverige förknippad med dr. Urban Hjärne. ”Hjärnes beska droppar” eller också ”Hjärnes testamente”, såldes fortfarande på 1960-talet på apoteken. Hjärnes beska droppar var en sammansättning av en mängd olika, mest utländska växter och örter, en kombination av bitterämnen, inflammationshämmande medel och stimulerande örter, som samverkade på ett märkligt sätt. Det förklarar dropparnas mångsidiga användning för folk och få genom århundraden. Men Urban Hjärne, vem var han? I äldre uppslagsverk finns mycket att läsa om honom, men i nya böcker avfärdas han med några få rader.

Urban Hjärne levde åren 1641–1724, alltså under brytningstiden, då något nytt växte fram, som han i allra högsta grad var delaktig i. Han var författare, konstnär, naturforskare och läkare. Han kartlade Sveriges geologiska struktur och naturtillgångar och lade grunden till olika hälsobrunnar, t.ex. Medevi Brunn i Östergötland. I sin mångsidighet liknade han en renässansmänniska.

Urban Hjärne bidrog också till att häxprocesserna minskade och så småningom upphörde. Hans rastlöst verkande ande förde honom till alkemin, där han kanske sökte efter ”arcanum”, den hemliga substan-

sen, som botade människan från alla sjukdomar. Genom sina erfarenheter som läkare och studier i gamla skrifter, hade han tillägnat sig de kunskaper som behövdes för att sammanställa den tinktur, som sedermera gick under benämningen ”Hjärnes beska elixis”.

Bredvid Hjärnes mångsidiga begåvning fanns också ett ekonomiskt tänkande – han hade en stor barnaskara att försörja. Därför ansökte han om privilegiet att själv sammanställa tinkturen utan överinseende av en apotekare och sedan sälja den på egen hand. På grund av hans stora förtjänster under nästan 30 års tid inom staten, blev han vänligt bemött och fick tillstånd att själv sälja sin tinktur under benämningen ”Hjärnes beska droppar”.

Hjärnes erkända auktoritet förstörde tron på medlets verkan. Dess anseende spreds inte bara i Sverige utan också i Europa. När kompositionen blev känd, upptogs den i flera farmakopéer under benämningen ”*Elixir ad longam vitam*”, (Elixir för ett långt liv). Också beteckningarna Schwedentrank, Lebenselixir, Schwedenbitter och Svenskdroppar förekom. Hjärne testamenterade tillverknings- och försäljningsrätten till sina barn. Därför möter man ofta namnet ”Hjärnes testamente”.

När apoteken slutade sälja ”Hjärnes beska droppar” på 1960-talet, levde ännu minnet kvar hos många, de mindes lukten och användning.

Efter en tid av glömska, lyfte under 1970-talet österrikiska Maria Treben fram dessa beska droppar ur gömmorna och kallade dem ”Schwedenbitter”. Under den benämningen säljs de inte bara i Europa, utan runt om i världen.

Schwedenbitter är en blandning av en hel del olika läkevaxter. Det säljs som pulver i Europa, eller som alkoholtinktur. Idag har man tagit bort de mycket starkt laxerande läkevaxterna som läkerabarber och senna, som vid långvarig användning leder till förlust av mineralsalter, framför allt natrium och kalium.

Idag finns en mängd olika beska droppar i handeln av varierande sammansättningar, som alltid har en stor andel bittermedel i sina blandningar. Ett långvarigt intag är att avråda, men dropparna är bra att ha vid olika smärre vardagsåkommor. Vid akuta inflammatoriska tarm-sjukdomar, mag- och tarmbesvär och även vid överskott av magsyra,

ska man avstå från bittermedel. Det krävs alltså ett eget omdöme vid användningen. Medan många av nutidens mirakelmediciner har en kort livstid och sedan glöms, så har detta livselixir inte förlorat något av dragningskraften och är ännu idag ett omtyckt medel – ”*ad longam vitam – en hjälp till ett långt liv*”.

Schwedenbitter innehåller ett tiotal läkeörter, som blandas i en tvåliters flaska med 1,5 liter okryddat brännvin, som får stå varmt (gärna i solen vid ett fönster) i fjorton dagar. Flaskan skakas dagligen, liksom innan man silar över vätskan i mindre flaskor och före användning. Silad vätska förvaras i kylskåp.

Dosering: I förebyggande syfte tar man en tesked svenskdroppar i lite örtte eller ljummet vatten morgon och kväll under en tid. Vid invärtes åkommor tar man två matskedar dagligen.

Omslag: Smörj in huden på det sjuka stället med t.ex. olivolja eller ringblomssalva, för att inte huden ska irriteras. Fukta en bit bomullstygg med svenskdroppar och lägg på t.ex. magområdet eller njurarna. På detta lägger man sedan en bit plast eller gladpack, för att skydda kläderna, och lindar om en binda så att det sitter. Omslaget kan vara kvar under natten om huden inte blir irriterad.

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK

*St. Hildegard
Rüdesheim am Rhein*



Om olika sidor av det bittra

Talesätten ”det bittra pillret”, ”den bittra sanningen”, ”behöva något bittert”, ”medicinen måste vara bitter så den verkar”, etc., erinrar om vilken betydelse bitterheten hade i forna tider. Ofta läser vi i äldre litteratur om användningen av bittra örter vid de mest skiftande tillstånd. Det har säkerligen att göra med att matsmältningen inte betraktades som ett enda separat organsystem liksom andningsvägarna, njurarna, urinvägarna, blodomloppet osv., utan utgör grunden till den totala hälsan.

Ett ganska ovanligt sammanhang när det gäller bittra örter, får man om man jämför deras betydelse inom ”Hildegard-medicinen” och den kinesiska läkekonsten. Så rekommenderade Hildegard von Bingen många bittra örter som t.ex. gentiana och framför allt galgant som bot mot matsmältningsbesvär, men även som behandling mot hjärtsjukdomar. Man kan avfärda användandet av bitterämnen för hjärtat som ett vetenskapligt ogrundat användningsområde, om det inte vore för den traditionella kinesiska medicinen, där den bittra smaken hör ihop med hjärtat. ”Bittert går till hjärtat” och ”Bittert i mun gör hjärtat sunt” är gamla kinesiska talesätt.

Dr Markus Sommer har skrivit om bittermedlens olika sidor. Han gör oss uppmärksamma på att det bittra inte stannar vid blotta sinnesförmåelser utan leder till ett själsligt självständigt liv. Petrus utgöt bittra tårar på Långfredagens morgon, strax innan hanen gol och samvetet vaknade. Många lider idag ”bitter nöd” och hos en förbittrad människa påverkas hela själen.

Ett litet barn kan verka ”sött” eller vi själva övergående ”sura”. Dessa sinnesstämningar är dock flyktigare än det bittra. Vi ställer oss avvärande till det bittra, i synnerhet gäller det barn, som ofta tycker att den redan svaga bitterheten i salladen är ytterst obehaglig.

Bitter smak kan faktiskt varna för oätliga eller förstörda produkter. Så smakar ruttnande äggvita bittert. Många ädla mjukostar får genom nedbrytningsprocessen en bitter smak genom vissa bakterier. Många kineser avstår därför från ostar och kallar dem skämd mjölk. Bittert i kosten visar också att det finns många begeistrade anhängare av apelsinmarmelad, endiver, bitter lemon, campari eller gentianasnaps. Och till

och med den som skyr allt bittert säger ofta inte nej till en bit choklad, som består av kakao och som utan sockertillsats smakar ganska bittert. Choklad gäller också vetenskapligt som stimulerande medel, som man tar mot trötthets- eller svaghetstillstånd. Forskning visar att mörk choklad (70%), är blodtryckssänkande och stabiliserar blodkärlen. Slutligen, det likaså bittra kaffet är fortfarande en viktig dryck världen över.

Att bereda medicinskt te. Om infusion och dekokt

Infusion

Infusion gör man på följande sätt: Man tar torkade eller färska växt-
delar, tekannan ska värmas, vattnet ska kokas och får stå ½ minut innan
det hälls på växtdelarna. Detta skonar de eteriska oljorna. Lock ska all-
tid användas till tekannan. Téet ska stå och dra 5–10 minuter, beroende
på växtsort.

Använd alltid ett te av god kvalitet.

En vanlig dos är 1 tsk torkade, 2 tsk färska växtdelar per en kopp vatten,
1–3 koppar om dagen. Alternativt enligt anvisningar på förpackning när
tepåsar används.

Vad händer med téet när det drar för länge? Om man låter ”vanligt te”
dra 3–5 minuter så går framförallt den eteriska oljan över i lösningen.
Ett sådant te verkar inte stoppande. Låter man téet dra en längre tid, går
garvämnerna som verkar sammandragande över till lösningen. Vid diarré
kan ett sådant te vara till hjälp.

Téet ska helst drickas klunkvis i lugn och ro.

Ett te som befrämjar matsmältningen dricks 15–30 minuter före mål-
tiden och alltid tempererat.

Ett bittert te blir angenämare att dricka med lite pepparmynta och anis i
blandningen.

Dekokt

Hårda växtdelar (stjälk, kvist, bark, rot) kräver mera värme för att de
ska avge sina verksamma ämnen. Finfördela växten eller blötlägg en
lämplig mängd i 8–10 timmar.

Te på gentiana och maskros kokas i 15 minuter.

En större sats kan förvaras i 2–4 dagar i kylskåpet. Det färdiga téet kan
sparas i en termosflaska högst 5–6 timmar – sedan förändras smaken.
Téet kan lagas som koncentrat och sparas i glasburk. Det är lätt att
späda med varmt vatten till lämplig styrka.

Ett medicinskt te ska inte drickas längre än tre veckor, därefter en
veckas uppehåll.

Det är inte mängden som gör det

Den gyllene regeln:

Små mängder stimulerar matsmältningen.

Större mängder hämmar den.

Stora mängder skadar slemhinnorna.



Hur verkar det bittra i kroppen?

Hur verkar då det bittra i kroppen? Dr. Wilhelm Jülke, Järna har under sin verksamma tid som läkare spritt kunskap om bittermedlens betydelse för matsmältningen och ämnesomsättningen. Här följer ett sammandrag om Dr. Jülkes tema om bittermedlen:

”Efter en lustfylld upplevelse och njutning av mat med många olika slags ingredienser, gör sig ofta gallan påmind. Det kan ge anledning att fundera över matsmältningens funktion och hur man kan få hjälp med besvären.

Till bitterämnena har den moderna människan inte utan vidare ett förhållande, och många frågor uppstår i samband med detta. Funderingar är befogade”.

Bitterämnenas verkningar börjar med den första förnimmelsen av den bittra smaken i munnen och tungroten, där bittersmaklöskarna finns. Bitterämnena stimulerar matsmältningen på reflektorisk väg. Retningen av smaknerverna skickar dessa impulser vidare så att saliv, magsaft och gallvätskor kommer i gång.

Det är ett komplicerat samspel där inte bara magen, utan även gallan, levern och bukspottkörteln har en avgörande funktion.

Levern och bukspottkörteln lider i det tysta, men gallan gör sig påmind i en störd matsmältningsprocess. Den bittra vätskan i gallan används till att bryta ned fett som bara i nedbruten form kan upptas av kroppen. Fetet är en näringsbeståndsdel som möjliggör intensiv ämnesomvandling. I levern försiggår den för livet så avgörande ämnesomvandlingen. Inte utan grund påminner orden ”lever” och ”leva” om varandra.

Inte bara bitterämnen lockar fram matsmältningssätskor, också kryddor hjälper till. Genom att matsmältningssaftarna ökar, stimuleras också aptiten. Detta medför en förbättrad nedbrytning av maten och gör det lättare för kroppen att ta upp näringen. Den här proceduren tar tid att komma i gång. Därför bör bitterämnena alltid tas 15–30 minuter före en måltid.

Här har bitterämnena en funktion, eftersom de befrämjar lever och galla. De hjälper även bukspottkörteln vid nedbrytningen av äggvita, kolhydrater och fetter. Framförallt understödjer bittermedlen vid resorp-

tionen av näringsbeståndsdelar, i synnerhet de fettlösliga vitaminerna (A, D, E och K). Värme frigörs då, och hela nedbrytningen stimuleras. Dessutom stimulerar bitterämnena basbildningen i den mänskliga kroppen. Därmed bidrar det till att upprätthålla jämvikten mellan syra och baser och motverkar överflödigt syra.

Människor som är mycket trötta kan lida av dålig resorptionsförmåga i mag-/tarmområdet. Här lönar sig ett försök med bittermedel. Växter som innehåller bittermedel kan sättas in som stöd vid anemi och för att motverka infektioner. De verkar även allmänt utjämnande i kroppen och bidrar till det själsliga välbefinnandet, i synnerhet för gamla, svaga och utmattade människor.

Bitterämnena griper in och reglerar olika processer i kroppen. De är inte bara sekretionsbefrämjande utan stimulerar också peristaltiken, minskar väderspänningar och hämmar jäsnings- och förruttelseprocesserna. Genom sina gallbefrämjande egenskaper påverkar de även avföringen positivt.

Dr Jülke skriver om beska och bittra medel:

”att de också har den fördelen att man måste övervinna sig själv för att ta dem. Man blir mer jag-medveten”.

Därmed är också en annan upplevelse förknippad med det beska och bittra; man känner sig mera vakna och klar. I det bittra finns motpolen till det söta. Det söta är som en uppfordran att ge sig hän, men det bittra leder oss tillbaka till vårt inre. Sötma, livsframkallande värme möter alltså sin motpol i det kärva och bittra. Men i bittra upplevelser vaknar vi mer och mer till i oss själva. Sammanfattningsvis kan sägas, att det finns väckande och stimulerande krafter i det bittra.

Dr. Jülke skriver även:

”Det bittra i den dagliga maten kan bli till medicin. Det aktiverar kroppen till kamp mot sjukdomar”.

Olika läkerörter

Olika artemisiaarter

Familj: Compositae

Malört

Artemisia absinthium

Malörten är nog den mest beskrivna örten när det gäller matsmältningsstörningar och ryktet har stått sig genom årtusenden. Malört finns nedtecknat som läkemedel hos egyptierna i den s.k. Papiros Ebers från 1600-talet f.Kr. Troligen levde malörtens rykte vidare genom antiken till Hildegard von Bingen. Hos henne finns en del anvisningar till yttre och inre användning av malört. I en fransk örtabok från 1400-talet kan vi läsa:

”Är du grön som en lövgroda, mager som en poppel och kastar du ingen skugga mer, så tag genast din tillflykt till malörten”.

På olika ställen i Bibeln omtalas malörten som symbol för det bittra och vedervärdiga så som Martin Luther har översatt det.

Genom den negativa inställningen har malörten gått miste om sin uppskattning när det gäller läkeförmågan, åtminstone i de protestantiska länderna. Idag förknippar nog de flesta malörten med den droppen som finns i glädjens bägare. Men, märkligt nog är inställningen till malörten och det bittra över huvudtaget mycket positiv i medelhavskulturen. I de nordiska och germanska kulturkretsarna däremot var under forntiden malörten sorgens symbol.

Är malört giftig?

Ofta hörs frågan: ”Hur är det med malörten? Törs man använda en sådan ört?” Först ska vi nog gå in på den största boven i dramat, och det är absint, alkoholdrycken med tillsats av malört. Här möter vi en äkta fara. Vid brännvinsframställning tillsatte man malört, vars eteriska oljor utlöstes vid destilleringen. Drycken, en likör med smak av anis och färg- och sockerämnen konsumerades i stora mängder, framför allt i Frankrike, eftersom den var relativt billig. Men genom långvarigt bruk bidrog den till själsligt och kroppsligt sammanbrott.



Redan 1923 förbjöds absint i den formen både i Tyskland och i Frankrike, men tillverkas fortfarande i Italien. Därför kom ihåg, att det är malört i den formen, d.v.s. destillerad i brännvin, som har denna förödande verkan.

Förekomst och odling

Malörten är en halvbuske, ca en meter hög. Den finns förvildad längs åkerkanter och vid gamla gårdar. Hela växten är grågrön med tät silvergrå behåring. Håren skyddar mot alltför stark värmestrålning och mot uttorkning. Blommorna är gröngula och sitter i blomkorgar i talrika klasar. Malörten växer gärna på gammal kulturmark i soligt läge. Vid odling sätts plantan helst vid sidan av, för många växter trivs inte i malörtens närhet. Till husbehov behövs inte mer än en buske.

Den kraftiga och aromatiska doften kan vi njuta av när vi är i trädgården. Den starka och kärva doften är njutbar att djupandas. Här rör vi oss på ett nytt eller gammalt område, nämligen doftens läkekraft.

Skörd

Skörda den blommande växten i augusti–september. Ta i möjligaste mån de blommande grenspetsarna och de översta bladen. Bunta ihop det skördade, antingen i små knippen som hängs på tork, eller bred ut dem på korgar. Efter torkningen förvaras malörten lufttätt. Sätt på etikett om innehåll och år.

Användning

Hur verkar malörten i kroppen? Dr. Weiss skriver i ”Modern örterterapi” att malörten är nog den viktigaste läkeörten för alla mag- och tarmstörningar. Den aktiverar alla körtlar som hänger ihop med matsmältningen, inklusive saliven. Mag- och tarmkörtlarna, levern och bukspottkörtlarna arbetar bättre. Den jämnar ut för mycket och för lite sekretion och aktiverar fett och enzymer. Känslan av uppblåsthet försvinner. Malörten hjälper också mot gallbesvär, den ökar gallflödet. Malörten har starka uppbyggande krafter, som kommer till uttryck i arbetslust och energi. Motståndskraften mot förkylningar höjs.

Dr. Weiss skriver, att malörten intar en särställning bland örterna. Den tycks också stimulera immunsystemet. Därför rekommenderar han en kopp malörtste innan förkylningen brutit ut.

Jan G. Bruhn, doktor i farmakologi ansluter sig i sin bedömning angående malörten:

”Studier på malört visar, att den stimulerar matsmältningen. Den speciella lukten och den beska smaken utlöser en reflektorisk lokal retning på magslemhinnan, som sätter fart på tarmrörelsen. De flyktiga oljor, som ingår i växten, kan få musklerna i övre magmunnen att slappna av, vilket medför att malörten också kan vara kramplösande.”

Te av malört har inget bra rykte om sig. Delvis beror det på felaktig tillredning. Téet ska inte vara beskt och motbjudande. Rätt tillagat upplevs det t.o.m. som angenämt.

Så här gör man malörtste:

Ta en nypa malört, håll på vatten (ca 80 grader), låt dra en minut, sila. Efter att ha druckit téet i 14 dagar, låter man det dra ca 3 minuter. Så fortsätter man ännu en vecka. Längre ska inte kuren vara. Téet ska drickas varmt, ½ timme före måltiden (som alla bittra téer, utan sötningsmedel). Téet kan också blandas med lite pepparmynta.

Stallapoteket

Malörten har också sin plats i ”stallapoteket”. När djuren har matsmältningsstörningar, har förätit sig eller har levermaskar, då hjälper malörtste. Vid yttre åkommor används en dekokt av malört.

Malört i trädgården

Erfarenhet finns att sniglar skräms bort av malört i gräsklipp, halm och annat organiskt material. För att det ska vara effektivt rekommenderas, att peta ned små malörtsbitar här och där. Eftersom malörten doftar så starkt, behövs inga stora mängder. Tyvärr hjälper inte malört mot mal!

Bitterämnen

Med bittermedel lönar det sig att försöka tugga ett blad malört. Och hur gott är det inte när man efter en stund kan känna den angenäma värmen! Bittert värmer, vilket gör gott om vintern och för äldre och frusna personer. De stimulerande egenskaperna kommer därtill och förstärker märkbart om man har en tre till fyra veckor lång bitterkur. Försök med det!

Romersk malört*Artemisia pontica*

Romersk malört är lägre till växten än sina släktingar malört och gråbo. Den blir ungefär 40–50 cm hög och har ett sirligt fint bladvek och en aromatisk doft. Sitt namn fick den eftersom de romerska legionärerna bar kransar just av den här malörten när de tågade in i Rom som segerherrar. Det latinska namnet ”pontica” syftar på det italienska landskapet där den växer vilt. I engelska trädgårdar finns den ofta på större områden och ger en vacker anblick i parkanläggningarna med den ljusgröna färgen. I mer begränsad trädgård är den bäst som kantväxt, men man måste alltid hålla efter den så den inte helt tar över.

Skörd

Skörda i juni–juli. Ta vara på växten så länge den är inne i en tillväxtperiod. Har den stått för länge överväger det bittra. Bunta ihop det skördade i små knippen och häng dem på tork eller ut i torkkorgar. Förvara lufttätt i burkar med lock.

Användning

Doft och arom står hos romersk malört i fin balans med varandra. Visserligen finns det bitterämnen, men vällukter – man kunde säga ”bouquet”, jämnar ut det bittra.

Romersk malört påverkar matsmältningen, men också gallan och gallflödet och stimulerar dessutom vätskeutsöndringen.

Det är inget te för dagligt bruk. Man bör nog vara lite restriktiv med det och gärna blanda in andra milda örter som t.ex. smultronblad, jordgubbsblad, grön mynta och för färgens skull några blomblad. Vid tillredningen detsamma som för malört.



Gråbo*Artemisia vulgaris*

Gråbo är en ört som finns i överflöd utefter vägkanter och bebodda trakter. Den har tagit över så starkt att inga blommor får tillgång till deras område. Plantan verkar dyster, nästan majestätisk, och det är väl därför den har intagit en sådan framstående plats bland trolldomsörterna i Europa, Kina och övriga Asien. Englands berömda ”song of the nine magic herbs” från förkristen tid är den första besvärjelsen ägnad åt gråbo, ”örternas moder”.

”De nio örternas ballad” är svårgripbar för oss moderna människor. Den upptecknades under 900-talet.

*”Minns du, gråbo, vad du förkunnade,
vad du slog fast vid den stora fördömsen:
Una är ditt namn, du örternas äldste,
Mäktig mot trettio, mäktig mot tre
Mäktig mot gifter och angripare
Mäktig mot den usla she*, som färdas genom landet.
Är som skuggor ur en annan verklighet”.*

(*she – benämning på en trollpacka.)

Gråbo är mycket allergiframkallande.

Märkligt nog är gråbo mycket uppskattad i Mellaneuropa. Men man talar inte mycket om den allergiframkallande effekten.

Gråbo skall inte användas av gravida eller ammande kvinnor. Att gråbo finns med i den här sammanställningen beror på dess användning och uppskattning genom sekler.

Skörd

Gråbo behöver inga planteringsråd. Skörda bara blomknopparna innan de slagit ut. Plocka bort bladen, eftersom de innehåller mer bitterämnen. Torka blomhuvudena och förpacka. Rötterna skördas på hösten, tvättas och torkas.

Användning

Som nära släkting till malört har gråbo sedan gammalt haft sin plats bland mag- och tarmörter. Den har ofta använts i stället för malört. Den är inte fullt så bitter men mera aromatisk. Vid aptitlöshet, gasbildning och alla de besvär som en bristande matsmältning förorsakar, hjälper en kopp gråbo då och då. Visserligen är tedrickning av gråbo inte längre aktuellt, men det har varit en uppskattad läkeört genom århundraden. Framförallt var den en kvinnoört allt sedan antiken. En störd och smärtsam menstruation sägs förlöpa lättare om man 3–4 dagar före dricker gråbote.

Gråbo i köket

Idag kan gråbo användas i köket som krydda eftersom såser och feta rätter får en pikant smak och blir mer lättsmält.

Hur gråbo kan beredas till ett delikat tillskott på vårt matbord, ska följande recept förmedla:

1 dl gråboblommor eller 6 g gråbo

½ dl basilika eller 5 g basilika

¼ dl rosmarin eller 2 g rosmarin

Finfördelas så väl som möjligt, siktas. Kan strös på ost, smörgås eller sätter sprätt på en menlös maträtt.

Utvärtes användning

I den japanska och kinesiska medicinen är det vanligt att bränna ”moxa” vid vissa besvär. Torkade gråboblad rullas ihop till en kula och läggs på olika punkter på kroppen och tändes på.

En rysk legend berättar om gråbo:

”En bonde hade inte fogat sig för en befallning från de osynliga att aldrig nämna namnet ”gråbo”. Och därefter förlorade människan sin förmåga att tala växternas språk”.

På ryska kallas gråbo ”glömskans gräs”.

”Myt, saga och traditioner är växtpinnar, nödvändiga för att hålla upp blomstren, det vill säga ge händelserna som strömmar genom vår tillvaro en form, en tolkning och en klangbotten. Vi vet ju alla hur snabbt idag blev i förrgår”.

PER WÄSTBERG

Många läkevaxter är omgivna av skrock och vidskepelse, vilket gör det svårt att finna ett förhållande till dem i vår tid. Är det dessutom ett besvärligt ogräs som gråbo, som inte ens har vackra blommor, då kan det vara ganska svårt att förstå vad den är bra för.

Då och då har jag hört berättas om gråboblad i skorna vid långa promenader och vandringar. Detta viftades bort som ”hokus pokus”. Men det tyska namnet ”Beifuss” (till fots) ledde ändå tankarna till fötterna. Jag har även tagit del av detta genom en fransk etnobotaniker, Pierre Lientahgi, som berättar om gråbo:

”Hos kelterna var gråbo kult- och läkeväxt och deras vetande över- togs av romarna. De romerska legionärerna planterade gråbo vid sina vägar tvärs genom Europa. Så gråboblad kom till användning i skorna och stjälkarna lindades kring vaderna vid de stora marscherna. Munkar likväl som indianer tillämpade denna kunskap på sina långa vandringar”.

I vår tid har vi fått bättre skor och behöver inte längre gå så mycket. Men problemet med trötta fötter och smärtsamma vader finns kvar som ett ”tyst lidande”.

Det finns undersökningar som visar den välgörande effekten av gråbo, både som fotbad och som oljeutdrag. I en del EU-länder finns olika preparat med gråbo som bas. Men innan vi kan köpa den i Sverige, kan man försöka göra egna försök.

Rötter till gråbo används till fotbad. Rötterna skördas och torkas på hösten. En handfull rötter kokas i 15 minuter och silas.

Vid underlivsbesvär, kramper, kalla fötter eller huvudvärk badas fötterna i det varma, men ej för heta vattnet, vilket medför avslappning.

Oljeutdrag med gråbo

Lägg några gråboknoppar i kallpressad olja (sesam- eller rapsolja). Ställ glasburkarna i solen och efter 4 dagar i kylskåp. Smörj fötter och vader vid behov.



Åbrodd

Artemisia abrotanum

Åbrodd växer vilt i Turkiet, men odlades redan under antiken i medelhavsområdet. Man uppskattade den fina, citronliknande doften, men också dess läkande förmåga. Genom benediktinermunkarna kom åbrodd till Mellaneuropa och därifrån även till Norden. Starkt doftande örter brukade ju förr i tiden förknippas med trolldomskrafter, och så var det också med åbrodden. Några kvistar av åbrodd fanns därför också i de s.k. kyrkbuketterna. Den starka, aromatiska doften med anstrykning av citron, höll kvinnorna vakna under långa predikningar. I en örtabok från 1600-talet beskrevs just dessa kyrkbuketter som ”det hedniska otyget”.

Åbrodd hör till de örter som är på väg att glömmas bort. Ibland kan man hitta åbrodd i gamla trädgårdar, där den förr var en självklarhet. Åbrodd är en halvbuske med finflikiga blad. Den trivs i torr, humusrik jord och vill gärna ha det varmt och soligt. På hösten eller våren klipps busken ner, men nya skott växer fram.

Vill man föröka åbrodden tas sticklingar i juni–juli. I lätt, näringsrik sandjord rotar den sig lätt. Åbrodd är mycket fin som kantväxt med sin mörkgröna färg och sitt ciselerade bladverk. Planterad mellan rosor ökar dess doft. Blad skördas aldrig senare än juli. Åbrodd trivs bra även i en kruka på balkongen, så man kan ha aromatiska dofter omkring sig, men den blommar inte i det nordiska klimatet.

Användning

Eftersom åbrodd innehåller en del bitterämnen, räknas den till de matsmältningsbefrämjande örterna. Har ofta använts istället för malört, eftersom den är mer aromatisk.

Åbrodd innehåller eteriska oljor, bitter- och garvämen. Därför verkar bladen aptitstimulerande och aktiverar matsmältningen. Växten är känd för att den lugnar en nervös mage, aktiverar och påverkar tarmen i arbetet samt är vattendrivande. Också som krydda har växten använts, ofta vid beredning av fett kött, t.ex. får och gäs. Små finhackade mängder av åbrodd kan ge sallader och majonnäs en pikant smak.

Eftersom åbrodd delvis har samma beståndsdelar som malört, ska den inte drickas regelbundet.

Blanda gärna ut téet med milda örter, t.ex. smultronblad, grönmynta, citronmeliss och för färgens skull några blombblad. Under benämningen ”rosenbitter” har det blivit ett uppskattat te som dricks på eftermiddagen.

Beredning av te

En kvist åbrodd, några milda örter, en kopp sjudande vatten, låt dra några minuter, silas.

Yttre användning

Som sköljmedel för håret har det använts mycket. En åbroddskvist kan även läggas i en älskad bok för att avnjuta dess doft under läsningen.

Dragon

Artemisia dracunculus

Dragon finns i våra örtagårdar i två former: Rysk dragon, hög och dekorativ, men dess smak kommer först fram efter torkning. Den franska dragonen är mindre, ca 60–80 cm hög. I sina små blad har den fina egenartade doft- och smakämnen. Växten älskar sol och lucker jord.

Skörd

För husbehov räcker det med en planta. Kort före blomningen skördas plantan ungefär 10 cm ovanför jord. Torkas dragon på rätt sätt, nämligen enbart bladen, behåller örten mycket av sin fina arom. Bred ut dem till torkning, t.ex. på torkkorgar, och fyll bladen sedan i burkar. Doften är mångskiftande, också lite av myskmadra finns med.

Användning

Eftersom dragon hör till malörtsfamiljen, är innehållsämnen också besläktade. Bitterämnena träder tillbaka, istället finns mer av det aromatiska, en aning anisartat. Dragon tenderar alltså mer till att vara en örtekrydda. Den är rik på mineralämnen och märkligt nog innehåller dragon också jod. Den stimulerar aptiten och aktiverar matsmältningen.

Det är den ört som lämpar sig för en saltfattig diet. Vanligtvis använder man dragon enbart till kryddättikan, men andra slags inläggningar, t.ex. mjölksyring av grönsaker, gurkor, morötter och till inkokta tomater. I Frankrike däremot använder man dragon till såser, sallader, ägg-rätter, till marinader och till olika köträtter. Eftersom dragonsmaken är intensiv, kommer ett gammalt begrepp som "en nypa" till heders vid användningen.

Tillagning av te

En rågad tesked dragon till en kopp hett vatten. Låt dra i fem minuter och sila. Téet hjälper matsmältningen och levern i sitt arbete.





GENTIANA GERMANICA W 1676.

Andra läkeörter

Gentiana

Gentiana lutea

Gentiana är den bittraste av alla europeiska läkeörter. Det betyder, att den bittra smaken ännu är kännbar om 1 g gentiana blandas med 50 liter vatten. Den blå gentianan som finns i våra trädgårdar ska inte användas för läkande ändamål. Den är till för vår ögonfröjd.

Skörd

Gentianans hemtrakt är den alpina, kalkrika fjällvärlden. Den är en kraftfull och stolt växt som blir 80–120 cm hög. Den basala rosetten utvecklar stora, elliptiska blågröna blad, men först vid fyra års ålder bildar den en hög, ogrenad ihålig stjälk, med motsittande båtformade blad. Den förbereder sig några vintrar och somrar innan den blommar för första gången. Sedan dröjer det ytterligare några år tills en ny krans av blommor bildas. Först efter 9–10 år kan den tjocka roten skördas. Den kan då väga upp till fyra kg och den innehåller de verksamma bittra beståndsdelarna. Nu för tiden är efterfrågan på gentiana så pass stor att den vildväxande plantan är skyddad och större odlingar i Frankrike och Spanien täcker behovet som finns.

Användning

Gentiana är ett av de äldsta läkemedel vi känner till. Redan under antiken hade den en viktig del i läkekonsten och den uppfattningen har följt gentianan fram till vår tid. Gentianan fanns förr i varje hushåll som universalmedel mot alla slags sjukdomar, men kanske främst som bote-medel mot tarmsjukdomar. Under sitt tyska namn ”enzian”, är den en viktig beståndsdel i många teblandningar, snapsar och likörer.

Ännu idag är en liten flaska ”enziansnaps” en självklar del av utrustningen vid bergsbestigning. När krafterna avtar och kylan tränger sig på kan en klunk ”enziansnaps” vara räddningen. Den värmer kroppen och aktiverar hjärtverksamheten så livsandarna vaknar på nytt.

Gentianarot lovordades av alla örtekunniga genom tiderna, också skolmedicinen accepterar idag dess positiva effekt på matsmältningen. Gentiana aktiverar redan körtlarna i munnen. Därför är det så viktigt att medvetet smaka det bittra. Stimulansen fortsätter sedan i magen och matsmältningen i övrigt. Levern och gallan arbetar bättre, tarmarna blir

aktiva, liksom immunförsvaret. Många olika funktioner i kroppen kommer således i gång. Värmebildningen ökar i kroppen. Gentiana stimulerar aptiten genom ökad saltsyreproduktion och har rykte om sig att vara en bra magmedicin.

En läkeväxt som har så mycket samlad kraft inom sig som gentiana, måste under den långa tillväxttiden användas med försiktighet trots alla förtjänster.

Gentiana skall inte användas vid för högt blodtryck. Den är inte lämplig för blivande och ammande mödrar, inte av patienter med för mycket magsyra eller mag- och tarminflammation. Den skall inte överdoseras. Lämplig dos är 2 g eller ½ tsk av den torkade roten per dag.

Vid matsmältningsbesvär och till allmänt stärkande dryck:

½ tsk torkade, sönderdelade rotbitar, 1 kopp (150 ml) vatten

Kokas 5 minuter, låt dra en stund, silas, drickes 2 timmar före maten.

Kallt utdrag

½ tsk gentianarotbitar, 2 koppar kallt vatten

Drages, fördela drickandet klunkvis över dagen, alltid tempererad.

Gentiana finns att köpa som rot och pulver i Europa. Man använder det som badtillsats vid reumatiska besvär. Även gentianatinktur finns – ett utdrag gjort i alkohol som används droppvis vid mag- och tarmbesvär.

Gentianatinktur

För eget bruk: 1 dl gentiana, 5 dl 45%-sprit blandas i en liten glasburk. Sätt på lock och ställ på varm plats. Skakas några gånger. Silas efter några veckor och fylls på en droppflaska.

5–6 droppar i ett halvt glas vatten, intages före maten vid behov.

I gentianans hemtrakter (Alperna) tar man tinkturen som medicin, som: ”När själen inte längre vill bo i kroppen”, d.v.s. vid själsliga bekymmer.

Flockarun, tusengyllenört

Centaurium erythraea

Tusengyllenört, *Centaurium erythraea* har också varit hemmastadd i kryddträdgårdar här i Norden men försvann förmodligen med munkarna. Kvar blev det vackra namn, som många liksom jag fångslats av under åren. Jag föreställde mig en prunkande växt, men blev sedan bittert besviken när jag såg den lilla rödblommade plantan. Men redan gamla, örtkunniga sade om den lilla plantan: ”Liten till växten, men stor i kraft.” Namnet *Centaurium* syftar på Cheiron, ett naturväsen, som var läkekunnig och undervisade människorna i användningen av läkeväxter. Visserligen säger man idag, att namnet *Centaurium* beror på ett översättningsfel, nämligen centum – 100, aurum – guld. Då skulle namnet vara hundragyllenört. Men under medeltiden var man så begeistrad i örten att man tyckte den var tusenfaldig. Man kan ju välja vilken lösning man föredrar. Romarna gav växten namnet jordgalla, eftersom den var så bitter. På svenska kallas växten också *Flockarun*, där också *arun* syftar på guld.

Förekomst

Längs kusten, på havsstrandsängar, norrut till nedre Norrland, kan man plocka den blommande växten under juli, men den får inte grävas upp. (Jag plockade mitt vinterförråd i den finska skärgården.) Växten känns lätt igen på sitt egendomligt stela växtsätt, den blir 30 cm hög, har en fyrkantig stjälk med små blad och kröns sedan av rosafärgade blommor, som öppnar sig i solen. Med val av rätt växtplats kan den också odlas i trädgården. Den är tvåårig och fröar gärna av sig i fuktig, lerig och varm jord.

Skörd

Under juli månad skördas den blommande växten. Torkas och förvaras.



Användning

Eftersom växten tillhör gentianafamiljen innehåller den bitterämnen av liknande slag som finns i gullgentiana. Medan gullgentianas bitterämnen är koncentrerade i roten, finns de i tusengyllenört i hela den överjordiska delen. Den är en beståndsdel i matsmältningsbefrämjande téer och olika alkoholdrycker.

Téet används till aktivering av ämnesomsättningen och alla slags svagheter i mag- och tarmområdet. Lever och galla arbetar bättre och därmed också tarmen med sina olika funktioner. Också vid nervösa besvär och migrän kan tusengyllenört vara till hjälp, främst efter en längre tids sjukdom och allmän svaghet.

Beredning av te

1 tesked tusengyllenört, 1 kopp kallt vatten

Låt dra i några timmar, ev. över natten. Efter ett kort uppkok drick téet ½ timme före maten.

1 dl tusengyllenört, 1 dl rölleka och 1 dl pepparmynta

Silas efter 10 minuters uppkok. Dricks sakta.

Téerna ska inte användas vid för mycket magsyra eller vid inflammation i tarmen. Man säger om örten: ”Namnet hänvisar till en stor summa, hjälpen spenderar den utan betalning”.



Rölleka

Achillea millefolium

Användningen av rölleka går långt tillbaka i tiden och nämns redan under den äldre egyptiska tiden och i kinesiska handskrifter. Namnet Achillea kommer från hjälten i det trojanska kriget, Akilles. Gudarna hade gjort honom osårbar – utom i hälsenan. Där fanns ett svårläkt sår av ett pilskott. Den vise kentauren Cheiron, ett gammalt sagoväsen, botade honom med rölleka.

Sitt andra namn, millefolium (den tusenbladiga), har den fått för att bladen är delade i ytterst små flikar, lätta som fjun.

Under romartiden kallade man röllekan ”soldatört” och ända in i nyare tider medförde Europas legoknektar den i sina ränslor som medel mot yttre och inre blödningar och diarré.

Ett äldre mer poetiskt namn på rölleka är ”jordhumle”. Namnet syftar på användningen i ölbryggningen innan humle kom i bruk. Hos Linné kan vi läsa: ”Bondfolket brukar röllekan förnämligast att lägga på sår. De brukar henne i öl då han vill göra roligt gästabud”. I Frankrike kallar man ofta röllekan ”drömmört”. När barnet gått till sängs lägger man ett röllekabladd på vart ögonlock för att få vackra drömmar. Detta bruk går tillbaka till tiden f.Kr., ty de gamla hade avbildat rölleka på sarkofagerna som sömnens symbol.

Både germaner och de nordiska vikingarna kände till och använde sig av rölleka långt innan de fick kontakt med romarna. Den är en historisk planta och ofta omtalad i norska och isländska sagor.

Förekomst

Rölleka finns i hela Europa fram till polcirkeln och därutöver på de flesta områden på norra halvklotet. Vi hittar den på ängar, vägkanter eller som en tålig perenn i större samling. Röllekan är motståndskraftig mot hetta, kyla och torka – endast fuktiga och blöta jordar tål den inte.

Redan de små bladrosetterna är på våren rika på eteriska oljor och är väl värda att plocka. Finhackade kan de ingå i sallad. Sedan tar växten god tid på sig till att växa upp till en ståtlig planta, 20–30 cm hög. Först i juli utvecklar sig blomman, mestadels vit, men ibland också rödaktig.

Skörd

Röllekans skördetid går från början av juli till slutet av september. Man klipper av blomhuvudena med sax och brer ut skörden. De små, översta bladen kan också användas.

Läkande egenskaper

Röllekan tillhör familjen *compositae* (korgblommiga växter), liksom malört och kamomill.

Hos vissa känsliga människor kan dessa örter framkalla allergi och hudutslag. Många faktorer tycks samverka, t.ex. ökad UV-strålning och personlig disposition. Särskilt hudkänsliga personer ska undvika rölleka eller börja med små mängder, kanske bara en liten nypa av växten till två koppar te och öka mängden så småningom.

Rölleka har fallit lite i glömska som läkeört, men den är väl värd att ta tillvara. Den finns omkring oss till långt fram på hösten och kan hjälpa oss vid mångahanda besvär. I mellaneuropa är den fortfarande en viktig läkeört.

Inte många växter förenar så pass varierande läkekrafter som röllekan gör (utom kamomillen).

Med kamomillen har röllekan en del gemensamt, framför allt eterisk olja, som verkar desinficerande och på så sätt läkande. Genom århundraden har röllekan använts mot menstruationsvärk och har därför ofta kallats kvinnoört. Tillsammans med våtvärmande omslag kan rölleka lindra smärtorna.

I medeltida örtböcker beskrivs röllekan som en ”kostlig sårört” för alla yttre och inre sår, och också mot rikliga menstruationsblödningar. Många företrädare för folkmedicinen rekommenderar rölleka, speciellt för kvinnosjukdomar. Så skriver Sebastian Kneipp (han blev mest känd för sin vattenterapi):

”Mycket ohälsa skulle besparas kvinnorna om de tog till rölleka”.

Den understödjande insatsen vid kvinnokrämpor finns också i den moderna litteraturen. Sålunda rekommenderar Hannelore Fischer-Reska i boken *”Die Bitterstoff-Revolution”*, (Süd-West-Verlag), röllekate mot olika menstruationsbesvär, men också som ett te mot koncentrationssvårigheter.

(Bitterämnen ger livslust!) Hon skriver om röllekan:

”Den verkar blodstillande och desinficerande, hjälper till att finna den inre medelpunkten och är hormonutjämnande. Den hjälper även mot överflödiga svettningar under klimakteriet”.

Det andra användningsområdet är matsmältningen. Röllekan innehåller eteriska oljor och bitterämnen och räknas liksom malört och kvanne till ”Amara aromatica”, de aromatiska bitterämnena. Dessa väcker livsandarna, stimulerar aptiten och befrämjar ämnesomsättningen och nedbrytningen samt används vid tarm- och gallbesvär. Ett svagt te på rölleka har verkan vid diarré. Dricks teskedsvis. Röllekans innehållsämnena verkar dessutom kramplösande. Därutöver har den en förmåga att reglera hela matsmältningen. Den stimulerar aptiten, förbättrar näringsupptagandet och löser spänningar och kramper.

Framförallt är det bitterämnena som aktiverar levern och gallan. I början av en förkylning kan en kopp röllekate vara till hjälp att stimulera cirkulationen och kroppen får kraft till utrensning.

Från vetenskapligt håll har man bekräftat, att rölleka stimulerar gallbildning, är antibakteriell, sammandragande och kramplösande. Rölleka hjälper också mot aptitlöshet, matsmältningsbesvär, lätta kramper i mag- och tarmområdet samt vid menstruationsbesvär.

Beredning av te

Blommor och blad har en egendomlig fint kryddartad doft, smaken är en aning kärv och kryddigt sammandragande.

Till te används därför ofta blommor, ibland med lite kamomill eller bladpepparmynta.

1 tsk rölleka

1½ dl sjudande vatten

Låt dra 8 minuter och sila. 2–3 koppar dagligen.

Röllekate kan blandas med andra mag- och tarmläkande örter:

3 delar rölleka

2 delar kamomill

1 del maskrosrötter

Koka först maskrosrötterna i 15 minuter, tillsatt sedan rölleka och kamomill, låt dra i 5 minuter. 2 koppar dagligen.

Vid blåskatarr:

1½ msk rölleka

1 tsk arnika

Blandas. 1 tsk av den här blandning dricks med varmt vatten, som te före sängdags.

Yttre användning

Vid fastekurer är ett omslag av rölleka ovanpå levern till stor hjälp.

Levern tycker om att ha det fuktigt och varmt.

Efter maten på Vidarkliniken i Järna, får behövande patienter ett leveromslag som utgörs av en kompress med rölleka. En kompress, ungefär 10 x 25 cm värms med fuktig rölleka och lägges på leverområdet. Sedan läggs ett ylletyg ovanpå och en värmeflaska av gummi.

Röllekan är en korgblommig växt och kan göra huden ömtålig för starkt ljus. Rölleka är ett utmärkt medel att tvätta sår med. Genom sin halt av eteriska oljor, bidrar den till läkning.

I komposten aktiverar röllekan nedbrytningen och är, tillsammans med kamomill, maskros och valeriana en del till de biodynamiska preparaten.

Kamomill

Matricaria chamomilla

Kamomill räknas inte till de s.k. bitterväxterna. (Det gör man bara farmaceutiskt, när den bittra smaken dominerar.) Men det finns ändå en stor del av kamomillen som bidrar till en mångsidig verkan. Kamomill är en av de mest kända läkeörterna och dess uppskattning går långt tillbaka i tiden.

I det gamla Egypten hyllades kamomillen med sina gula blombottnar som solgudens blomma. Den gällde som universalmedel och är ett av de äldsta och mest välkända läkemedlen.

Från antiken till medeltiden fanns otaliga användningsområden för kamomill.

Hos grekerna och romarna var kamomillen framför allt en kvinnoört, som används för att lindra födslosmärter och menstruationsbesvär.



2. Rainfarn.
Tanacetum vulgare L.

1 a, b, c. Kamille.
Matricaria chamomilla L.

Också vid olika störningar i matsmältningen hos spädbarn och småbarn, har man under århundraden behandlat med kamomill. Därför också det latinska namnet ”matrix”, som betyder moder eller livmoder, alltså moderört. ”Chamomilla”, litet äpple, syftar på den äppellikande doften hos nyutslagna blommor. Kamomillen har varit älskad av alla Europas folk. Trots sin starka doft har den aldrig använts som trolldomsmedel som så många andra av våra starkt doftande växter.

Min mor talade alltid om för mig, att kamomill har hjälpt mig mot magknip. Kamomill hörde till de välsignade växterna.

Det finns två typer av kamomill, som används medicinskt: vanlig kamomill och romersk kamomill. Vanlig kamomill är ettårig medan romersk kamomill är flerårig.

Den äkta kamomillen ska inte förväxlas med sin släkting baldersbrå, som saknar all läkekraft. Det är lätt att skilja på de båda örterna: kamomillen har en kryddartad söt lukt och något bitter smak medan baldersbrå är nästan lukt- och smaklös. Vidare har kamomillen ett halvklotformat, inuti ett ihålligt blomfäste medan blomfästet hos baldersbrå är tillplattat och inuti kompakt.

Romersk kamomill

Chamaemelum nobile

Romersk kamomill har nästan samma egenskaper som den äkta kamomillen, men den vanliga kamomillen är att föredra eftersom den är mindre bitter. Fördelen med romersk kamomill är att den är flerårig. Den odlas gärna i England, Belgien och Frankrike och finns där i många trädgårdar.

I dessa länder används romersk kamomill mer än den äkta kamomillen. Den innehåller mer eteriska oljor och bitterämnen och används ofta i teblandningar eftersom de kompakta blommorna gör téet mera fylligt.

Kamomillen är ganska anspråkslös när det gäller jordens beskaffenhet, men innehållsämnena är rikhaltigare om jordmånen är bra. Den växer helst ej på soliga platser. Den ettåriga kamomillen fröar av sig i ett trädgårdsland.

Kamomill är en av de mest undersökta och utforskade läkeörterna. Den verkar mot inflammation i mag- och tarmområdet, men är även lugnande i kroppen och gasdrivande. Det finns inte många läkeörter som är så omfattande i sin verksamhet.

Den lugnande verkan infinner sig efter en kort tid. Kamomillen verkar rogivande i hela kroppen och lindrar spänningar i matsmältningsorganen. Den är därför bra mot kolik, buksmärtor och kramper, väderspänningar och stressrelaterade matsmältningsproblem.

Bitterämnen stimulerar utsöndringen av galla och magsafter, vilket ökar aptiten och förbättrar matsmältningen.

Den viktigaste beståndsdel i kamomill är en vacker blå flyktig olja, som innehåller azulen, som ger den dess karakteristiska väldoft. Azulen har en antiinflammatorisk verkan medan ett annat ämne påskyndar läkningen – två egenskaper som båda förklarar den positiva effekten vid magkatarr och magsår.

Låt 2 tsk kamomillblommor dra under lock i en kopp med ca 2,5 dl hett, men inte kokande vatten i 4–5 minuter. Silas och dricks 2–3 gånger dagligen utan sötningsmedel mellan måltiderna, helst på fastande mage.

Allergiska reaktioner mot kamomill är inte mycket kända, men det kan finnas vissa, eftersom kamomill tillhör de korgblommiga växterna. Det är bra att använda sig av den rena kamomillen och inte av tepåsar, som ofta är utblandat med romersk kamomill, som lätt ger allergier. Dessutom går det lättare att dosera téet, som aldrig ska vara starkt eller dra för länge.

Kamomill kan också med fördel blandas med örter som understödjer dess verkan, som t.ex. lite pepparmynta vid gallbesvär och rölleka som aptitstimulerande medel.

Kamomillte är ingen vardagsdryck; det ska inte drickas längre än tre veckor, varefter man gör uppehåll eller använder vid behov.

Skörd

Skörda de nyss utslagna blomhuvudena av kamomillen, knipsa av dem med fingrarna.

Skörda bara i varmt och soligt väder. Vid fuktigt, dimmigt eller kyligt väder har kamomillen bara hälften av den så viktiga kamomilloljan, som utgör växtens läkeförmåga.

För invärtes bruk:**Beredning av kamomillte**

Anvisningar om beredning av téer är ofta ganska schematiska, men i vissa fall är det nog viktigt att hålla sig till individuella beredningsmetoder. Kamomill ska aldrig kokas eller hällas på kokande vatten!

Vid luftvägsinfektioner kan göras ångbad.

Ett starkt te bryggs:

50 g torkade blommor på 1/2 l vatten. Ångorna andas in.

För utvärtes bruk:

Skölj ljusst hår med kamomillte – håret får då en vacker glans.

I form av kamomillolja eller som kompress på magen är kamomill mycket verksamt, särskilt hos små barn.

Kamomillolja

2 msk torkad kamomill

2 dl kallpressad olja (raps-, oliv-)

1 glasburk

Värm oljan en aning, håll den på växterna, sätt på lock och ställ burken på ett varmt ställe i ett soligt fönster. Efter två veckor silas blommorna av och oljan hälls på flaska. Förvaras kallt. Används färska blommor ska de vissna ner ett dygn innan man häller på oljan.

Eventuell ska oljan spädas vid användningen. Också för ömma och inflammerade leder är kamomillolja välgörande.

Kamomillkompress

Ska kompressen användas åt små barn räcker det med en större näsduk, som man syr ihop på långsidan. Den lilla säcken fylls med kamomillblommor, som man stänkt lite varmt vatten på. Förslut kompressen och värm den, kanske på ett varmt grytlock.

Kompressen ska vara varm och fuktig, inte het. Utanpå läggs en ylleduk. Den kan användas fler gånger. Kompressen är välgörande för alla slags mag- och tarmkramper och för gasbildning. Vuxna behöver en större kompress.

Kamomillkudde

Kamomillblommans eteriska oljor verkar rogivande, vilket sedan länge är känt. Man märker dess verkan i téet, tinkturen och kamomillkuddar som man gärna lägger i sängen tillsammans med oroliga barn. Då de verkar kramplösande i mag- och tarmområdet förhindrar de att sömnen påverkas av matsmältningsstörningar.

Örtånga med kamomill

Efter dr. A Vogel

En behandling för kvinnor med urinvägsinflammation och för äldre män med svårigheter att kasta vatten:

Häll kamomillavkok i en balja. Över denna lägger man en smal bräda, som tillåter ånga att stiga upp. Patienten, som är varmt inlindad i frottéhanddukar eller filter, sätter sig på brädan, så att ångan tillgodogör underifrån. Kroppen blir genomvärd. Urinvägsinfektionen blir bättre efter några behandlingar.

Kamomill i trädgården fördrivar nematoder.

*Kraften att få smärta tuga still
det gav skaparen till kamomill
Oförskräckt den blommar och väntar
på någon som av magsmärta flämtar.
Men människan uti sin smärta
hon tror inte på det i sitt hjärta,
som finns överallt. Hon ropar: ”Jag vill,
ett piller få – förskona mig från kamomill,
för Guds skull!”*

JOSEF WEINHEBER

översättning Carita Hele Öist

Maskros

Taraxacum officinale

Maskrosen är både älskad och hatad. För finsmakaren är den en delikatess, för hobbyträdgårdsmästaren ett besvärligt ogräs. Maskrosen tillhör pionjärplantorna bland de vilda växterna, luckrar upp jorden, hämtar upp näring från de understa jordskikten och gör marken åter odlingsbar.

Till sist, när blomningen gått över, visar det sig att den ordinarie plantan blir till en trollkonstnär av stora mått. Den runda, fina penselbol-len är ett mästerverk av växternas arkitektur när den löses upp och seg-lar till väders. Detta kan vara ett försonande drag hos maskrosen, men egentligen vore det inte nödvändigt, eftersom den har så många positiva egenskaper. Rudolf Steiner talar i Lantbrukskursen om ”Himmelsens budbärare”. Hos Linné hittar vi inte någonting negativt om maskrosen. På hans tid fanns maskrosrot, maskrosblad och maskrosvatten på apote-ken. Linné kallar den ”lejontand” efter bladens tandning och på franska kallas maskrosen ”pissenlit”, som betyder ”kiss i sängen”. Det syftar på maskrosens urindrivande egenskaper.

Förekomst

Maskrosen är en kosmopolit och förekommer i hundratals småarter, spridda över hela världen. Överallt har den en fast plats inom folk-medicinen. Namnet *Taraxacum* finns hos de arabiska läkarna och syftar på bladens tandade form. Lejontand är maskrosens namn på engelska, franska, italienska, spanska och tyska.

Innehållsämnen

Verksamma beståndsdelar i maskrosen är bitter- och garvämmen, in-sulin, colin, vitaminer (t.ex. vitamin C, provitamin A), mineralämnen, och i synnerhet kalium. Maskrosen är ett bra exempel på att en läkeört inte enbart kan bedömas på grund av några få verksamma ämnen. Först summan av ett större antal, mycket varierande innehållsämnen, utgör den egentliga verkningen.



Skörd

Blommor skördas och torkas. Bladen skördas tidigt på våren innan växten blommar. Rötterna skördas antingen på senhösten eller tidigt på våren före blomknoppningen. De fina rotgrenarna kan man ta bort genom gnidning med en torr trasa. Tjocka rotdelar delas och bredds ut till torkning i tunna lager.

Roten innehåller upp till 12% inulin på våren; på hösten 40%. Inulin är en stärkelseart, som kroppen kan bryta ned utan hjälp av insulin. Innehållsämnen i roten varierar således med årstiden. Det visar hur viktigt det är att skörda vid rätt tidpunkt. Bitterämnena finns mest på hösten eller tidig vår.

Professor Rudolf Fritz Weiss skriver i boken ”Modern örtterapi”:

”Alla reumatiker skulle genomgå en maskroskur i slutet av vintern”.

Hos ett fåtal läkevaxter, som hos maskrosen, sammanfaller den vetenskapliga medicinska användningen med folkmedicinen. Maskrosens huvudsakliga verkan ligger i lever/gallområdet. Den har sedan länge använts som bitterverksamt läkemedel vid störningar i levern och gallan, som t.ex. vid fettintolerans, dålig matsmältning, förstoppning eller trötthet. Maskros ska vara med i en vårkur. Den som en gång upplevt de förvånansvärda förbättringarna, som ökad rörlighet i lederna, kommer alltid att tillgripa maskros. Dessutom utlovar en gammal tradition att den friska växten ger ”underbar framgång i kärlek”.

Maskrosen verkar dessutom mot njur- och blåsbesvär, slaggbildning och kroniska reumatiska besvär. Den hyllas också efter kliniska undersökningar, både av den konventionella medicinen som den alternativa. Den fungerar också som bindvävsmedel och mot alla ledbesvär (artroser), ryggskott, ischias och besvär i ryggraden. Effekten infaller först efter längre kurer. Även utslag och klåda som uppstår på grund av nedsatt leverfunktion kan lindras med hjälp av maskros.

Användning

Ett stort användningsområdena av maskrosen finns framför allt vid gikt och leversjukdomar. De verksamma ämnena finns i roten och bladen, vilka är lättast att använda som te. Maskroste är tillräckligt verksamt att drickas enbart som te.

Kur med maskroste

För en tekur på våren och hösten används den torkade roten. 1–2 skurna rötter kokas upp med kallt vatten och kokas 10 minuter, silas och drickes klunkvis. Man bör dricka 2x1 kopp maskroste dagligen.

Kur för onda leder

2–3 gånger dagligen drickes 1 kopp maskroste under 2–3 månader. Sent på kvällen bör man inte dricka så mycket maskroste, eftersom den är urindrivande. Utöver téet finns det olika möjligheter att använda maskrosen i den dagliga maten.

Maskros i köket

Man ska aldrig skölja maskrosblad för länge eftersom de viktiga bitterämnena kan gå förlorade. Maskrosblad kan kombineras med odlade grönsaker, som t.ex. tomat, gurka, huvudsallad och mjölktsyrate grönsaker. Då vänjer sig gommen snabbare vid de värdefulla bitterämnena. Skulle maskrosbladen ändå smaka alltför bittert, rekommenderas att skära av bladspetsarna. I spetsen finns de flesta bitterämnena. Längre fram på sommaren kan man ta bort mittnerverna om man tycker bladen smakar alltför bittert.

Maskrossallad

*1 handfull späda maskrosblad, 1 rödlök, 2 msk kallpressad olja
2 msk äppelcidervinäger, 1 knivsudd senap, färskmalen vitpeppar
1 gnutta salt*

Skölj bladen, skär maskrosbladen i fina strimlor, finfördela löken.

Blanda olja, ättika, peppar, salt och senap tillsammans med maskrosbladen.

Maskrossirap

Sirap från maskrosor, mera känd som ”fattigmans honung”, var vanlig i forna tiders torpstugor. Den var ofta tunnflytande för att räcka som pålägg till många smörgåsar. Följande recept är anpassat till dagens möjligheter och ger ett mycket smakligt pålägg.

*2 liter maskrosblommor kokas 10 minuter i 2 liter vatten
tillsammans med 1 kg råörsocker, 2 pressade citroner
och en bit skivad ingefära*

Rör om då och då. Så småningom bildas en sirapsliknande konsistens. Gör ett litet prov för att känna fastheten. Fyll på i små burkar.

Maskrossirapen går knappt att skilja från honung. Den verkar aktiverande och stimulerande i hela kroppen.

Maskrosrötter till kaffesurrogat

Man gräver upp rötterna på hösten, sköljer dem rena och torkar dem. Sedan skärs de i mindre bitar och rostas i ugn tills de blir bruna. Där-
efter mals rötterna i en kaffekvarn och man kokar kaffet som vanligt.

Maskrosodling

En del tycker att maskrosbladen är för beska. Försök då att plocka bleka blad. På ett ställe där det finns mycket maskrosor kan man täcka över de mycket unga skotten med t.ex. halm eller en svart plastduk. De nya blad som växer fram blir ljusgula till färgen och långa och smala. Dessa blad har en mycket mildare smak än de gröna. När ljuset inte kommer åt växten, bildas inte lika mycket bitterämnen.

Skär bort de gamla bladen på hösten, precis vid markytan och täck över dem. På så sätt blir vårens sallad räddad. Man kan också med fördel ta in plantor och odla dem mörkt, helst i källaren, i lådor under vintern. I Frankrike odlas maskrosor allmänt och säljs även vid torghandeln.

Förhoppningsvis har en bild av en växt vuxit fram, som inte bara håller oss friska utan också kan berika vår matsedel. Men hur ser en skald på maskrosen?

*”Ingen vas vill ha dig
Ingen kärlek kröns av dig
Men den rena, vita sfären av ditt frö
Drömmer som ett moln
Ett frö för hela världen”.*

JOSEPH WEINHEBER

Översättning: Carita Hele Öist

Ingefärsväxter*Gurkmeja – Curcuma longa**Galgant – Alpina officinarum**Ingefära – Zingiber officinalis*

Med alla läkeväxter lönar det sig att ge akt på släktskapet dem emellan för att få reda på hur de verkar och var tyngdpunkten ligger. Gurkmeja, galgant och ingefära hör alla tre till familjen ingefärsväxter (*Zingiberaceae*). Det gemensamma för de tre är att de påverkar matsmältningen och ämnesomsättningen.

Växternas rotbitar, rizomer, används inte bara som medicin, utan även som krydda i den dagliga maten där växterna förekommer. Farmakologiskt räknas de till de s.k. amara-acria, de skarpa bitterämnena.

Växternas ursprungliga odlingsländer är Indien, Kina och trakter i Sydostasien, där de lämpliga odlingsbetingelserna finns. Idag odlas de även i Afrika och andra subtropiska delar av världen där gurkmeja, galgant och ingefära tillhör de äldsta och mest kända läkeväxterna. De omnämndes redan för 4000 år sedan i de gamla indiska och kinesiska skrifterna.



Gurkmeja

Curcuma longa

Gurkmejans kraftiga, gula rotstock är inte giftig och har använts till att färga livsmedel med. Också ull, siden och munkdräkter har färgats med denna växt.

Som medicin var gurkmeja mycket uppskattad och den tillhörde de heliga växterna i det gamla Kina. Den har rykte om sig att ”bota allt”, man sade, att den verkade som en rensare i de smala levergångarna och ordinerade den mot lever- och gallbesvär. Men att använda gurkmeja som medicin under en längre tidsperiod är inte att rekommendera utan att rådfråga en läkare.

Som krydda kan gurkmeja komma till användning då en färglös maträtt ska livas upp. Smaken är lätt syrlig, så de gamla begreppen ”en aning” och ”ett uns” kan vara rättesnören. Man använder gurkmeja till ägg-rätter, ris och såser tillsammans med andra exotiska kryddor, men den går inte ihop med våra bladkryddor.

Gurkmejan innehåller ämnen som är nära besläktade med saffran. Därför har den också kallats ”indisk saffran”, trots att den fina saffranssmaken saknas. Gurkmeja används i currypulver, där den har givit kryddblandningen dess karakteristiska färg. På kryddhyllan i butiken finns den ofta under benämningen Curcuma.



Galgant

Alpina officinarum

Galgant är släkt med ingefära. Den är lite mörkare, men finare i smaken. Under medeltiden användes galgant som läkemedel. Galgant är en omtyckt krydda i det indokinesiska köket och finns att köpa i asiatiska livsmedelsbutiker.

Galgant är mindre till växten än gurkmeja, men behöver samma odlingsbetingelser. Först efter 6–8 år kan de smala rotbitarna skördas. De har då bildat eteriska oljor och en del bitter- och aromämnen.

Galgant har varit en mycket använd läkeväxt från tidig medeltid fram till nutid. Den har allmänt ansetts vara stärkande och värmande, inte bara vid mag- och tarmåkommor utan även vid hjärtbesvär. Därför kallas den också "livets krydda".

Som medicinalväxt var den nära att glömmas bort, trots sina mångsidiga användningsområden. Men nu har galgant blivit aktuell på nytt som ett vetenskapligt, belagt läkemedel. Den säljs endast på apotek i Mellaneuropa. Galgant är den enda ingefärsväxten vars medicinska verkan är vetenskapligt erkänd. Galganttabletter används mot aptitlöshet men också mot reumatiska besvär. I fråga om gikt, förkylningar, magåkommer, gallbesvär och även migrän, kan galgant vara till hjälp.

Ingefära

Zingiber officinalis

Ingefära är en flerårig ört som kan bli upp till en meter hög. Ur rotstocken, rizomerna, som de egentligen heter, skjuter gröna ogrenade skott med långa, smala blad. På skott som saknar gröna blad slår en vacker, röd eller purpurfärgad blomma ut. Ingefärsblommor säljs numera i välsorterade blomsteraffärer.

Ingefäran är efter peppar den mest använda kryddan världen över. Den kom tidigt till Europa och finns omnämnd i gamla, egyptiska papyrus. Inom den judiska traditionen förekommer ingefära i början av Pesachfesten. Muhammed, som i sin ungdom var kryddhandlare, hyllade ingefäran. De gamla grekerna bakade ingefärsbröd ungefär som vi bakar pepparkakor. På Ludvig XIV:s och Fredrik den Stores bord fanns alltid ingefäran, bredvid peppar och salt. Rudolf Steiner hade ingefära med sig på sina resor.

Användning

Med sin kombination av arom och skarp smak kan ingefära användas i olika sammanhang. Den vidgar de små blodkärlen, vilket kan förklara, att den har effekt vid åk- och sjösjuka. Därför kan man också dricka en kopp ingefärste före resan. Ingefäran är häftig i smaken och är samtidigt effektiv vid användning. Den kan köpas färsk, torkad, syltad eller kanderad. Till skillnad från peppar och paprika, vilka snarare har en yttlig, brännande smak, värmer ingefäran hela kroppen och är därför så värdefull om vintern.

Ingefärans rotstock, som används medicinskt och som krydda, innehåller skarpämnen och eteriska oljor. Dessa ämnen verkar stimulerande på matsmältningen och hjälper mot illamående. De främjar produktionen av saliv, magsafter och gallvätska, hjälper upp ämnesomsättningen, verkar stärkande för hjärtat och löser upp kramper. Ingefära ska dock inte användas vid njurinflammation. Havande kvinnor och ammande mödrar ska vara mycket återhållsamma med ingefära.

De skarpa ämnena och eteriska oljorna gör att det sticker i näsan vid stark föda och man svettas. Inte undra på att många sjukdomar inom



den traditionella kinesiska och indiska medicinen behandlas via mage och tarm. Dessa skarpa ämnen ”hettar till” ordentligt och verkar alltigenom värmande. Inom den kinesiska medicinen betecknas ingefäran inte bara som ”het”, utan också för att den har ett speciellt förhållande till tjocktarmen och sätts in mot besvär i dessa områden, och har också effekt mot förkylning.

Vanlig ingefära kan förebygga diarrè.

På senare tid har flera kliniska studier i Danmark visat, att ingefära har två viktiga användningsområden: mot illamående och som antiinflammatorisk behandling av led- och muskelbesvär.

Kliniska studier har också visat, att ingefära hjälper mot åksjuka. Eftersom detta preparat inte finns i Sverige kan man ta ingefärsrot både som te och som ”godis”. Det finns i fina förpackningar i asiatiska affärer och är ganska ”häftigt” till smaken.

Ingefära i husapoteket

Med höst och rusk kommer ofta en förkylning. Försök med ingefärste:

Skala tumtjocka bitar av färsk ingefärsrot och finriv den. Häll över en liter kokande vatten och låt stå med lock på i 10 minuter. Smaksätt med honung och citron. Barnen tycker bäst om när det inte är för starkt. Det är då bäst att skära ingefäran i små bitar och låta den stå en kortare tid. Barn under fem år ska inte dricka ingefärste – de tycker nog heller inte om det. För diabetiker är det ett bra te.

Ingefära mot halsinflammation

Riv några färska rotknölar. Blanda ner lite ljummet vatten och gurgla. Används 3 gånger dagligen.

Te mot nedstämdhet

Finfördela några skivor färsk ingefära, ca 1 cm långa, och häll kokande vatten över. Låt dra i 10 min. Sötas efter behov med honung.

Ingefära i köket

Ingefära utvecklar olika smaker beroende på växtplatsen. Den kan köpas färsk, torkad, syltad eller kanderad.

I köket finns många möjligheter till förnyelse genom användning av ingefära – bara man inte tar för mycket av den. En knivsudd av den malda

örten brukar räcka. Ingefära går bra ihop med alla exotiska kryddor, dock inte bladkryddor. Utöver till soppor, används ingefära ihop med olika frukter, t.ex. i en fruktsallad.

Pröva stekta äpplen med ingefärsfyllning

Skala äpplen om så behövs och ta ut kärnhuset. Fyll med en blandning av malda hasselnötter, finskuren ingefära och lite honung. Låt steka en halvtimme i en välsmord form. Servera sedan med yoghurt eller vispgrädd.

Vid mjölksyrejäsning av morötter och pumpa kan vi tillsätta finriven eller skivad ingefära. Många bakrecept lockar med ingefärskryddning. Skulle kakburkarna vara tomma under julen, finns ett recept på ingefärsflarn, som går fort och är enkelt att baka.

Ingefärsflarn

*50 g smör, ½ dl socker (rårörsocker), ½ tsk ingefära
½ tsk äkta vanilj (alt. kanel), ¾ dl vetemjöl*

Rör matfett, socker, ingefära och kryddor. Tillsätt mjölet och arbeta ihop degen. Bred ut degen på en smord och mjölad plåt till runda kakor. Grädda kakorna i 200 grader mitt i ugnen i ca sju minuter. Lossa kakorna med en vass kniv. Böj och rulla ihop kakorna genast.

Inlagd ingefära

Gott till all sorts mat och smörgåspålägg. Det behövs en kastrull, en konserverburk av glas med lock och följande ingredienser:

*100 g skalad, färsk ingefära, 5 dl vatten
1 dl risvinäger eller 0,75 dl vitvinsvinäger, 1 dl socker, 0,5 tsk salt.*

Så här gör man:

Skär ingefäran i tunna skivor och lägg i en skål. Koka upp vattnet och håll det över ingefäran. Låt stå i 10 min. Slå sedan av vattnet. Koka upp vinäger, socker och salt. Häll den heta lagen över ingefäran och låt den småputtra i fem minuter. Lägg det hela på burk och skruva på locket. Låt det dra minst ett dygn i kylan. Helt syrligt, sött, nyttigt – ingefäran har allt. Låt dig väl smaka.

FRITT ATT LADDA NER FÖR EGET BRUK



Tips och Råd

Vårt smaksinne

Vid åldrandet förändras kroppens behov. Smaken och lukten avtar efter livets mitt och blir kännbart svagare vid 70 års åldern. Smaklöskarna som förmedlar matupplevelser har bara ett kort liv och måste ständigt förnyas. Som alla förnyelseprocesser avtar de vid stigande ålder. Det leder till minskning av smakkänslighet och blir ännu mer förstärkt genom tandproteser, som ofta täcker en del av gommen. Aptitlöshet uppstår som förorsakar undernäring så att många äldre äter ensidigt utan matglädje. Också förmågan att tugga och svälja maten avtar, så många äldre känner sig sjuka när de äter för mycket. Kvaliteten av den dagliga maten är då särskilt viktig, eftersom näringsbehovet minskar.

Några praktiska råd

I den österländska mattraditionen ordinerar man den åldrande människan att ta en msk kallpressad olja (sesamolja, olivolja, om gallan tillåter) för att ”smörja” tarmarna, som blir sköra och trötta vid tilltagande ålder.

Bittra téer ½ timme före maten och vid ytterligare behov kan enzymtabletter vara en hjälp. Inte att glömma färsk surkål, som sätter sprätt på magen vid bristande matsmältning.

Regelbundna små måltider är ofta lättare att tåla än tre dagliga, kompakta mål.

Smaksätt med kryddor

Örtkryddor passar inte bara i dietkosten utan även i den vanliga maten. Och det med all rätt. Våra kökskryddor med sina aromatiskt doftande plantor ger piff åt många rätter och hjälper oss leva sunt. I stället för en överdos av salt och färdigblandade kryddor, kan man med örter åstadkomma de finaste smaknyanser och dessutom stimulera matsmältningen. Bra att veta är att alla våra inhemska kryddörter också är läkeväxter. De ger viktiga vitaminer och bitterämnen, renar blodet, stimulerar aptiten, främjar matsmältningen, utsöndrar slaggprodukter och verkar kramplösande och lugnande.

Två växtfamiljer, de läppformiga (*lamiaceae*) och de flockblommiga (*umbelliferae*) ger oss de flesta kryddörterna.

Den läppblommiga familjen innehåller matsmältningsfrämjande eteriska oljor och aptitretande garv- och bitterämnen. Denna kombination stimulerar också omvandlingen av fetter. Dessutom har många av dessa plantor en påfallande, stark arom. Till denna familj hör timjan, kyndel, mynta, mejram, oregano, basilika, citronmeliss, salvia, rosmarin och isop.

De flockblommiga påverkar mage, tarm, galla och lever. Vid en måltid av kål och baljväxter, motverkar de väderspänningar och förbättrar näringsupptaget. Därtill kommer en urindrivande och kramplösande effekt, som t.ex. finns i selleri, libbsticka, fänkål, persilja och kummin.

Vilka begränsningar finns vid användningen av bittermedel?

Gravida och ammande mödrar ska undvika malört och andra bittra örter. Också vid för stor mängd magsyra och inflammatoriska sjukdomar i mage och tarm ska bittermedel inte användas.

De olika korgblommiga växterna (*compositae*) t.ex. malörtssläktet, rölleka och i mera sällsynta fall kamomill, kan utlösa allergier. Effekten kan förstärkas av olika kombinationer med olika kemiska ämnen, som t.ex. läkemedel. Det är bra att veta att det inte alla gånger är växtens fel när en allergi slår till. För att upptäcka allergiska reaktioner bör man alltid börja med mycket svaga doser av téer.

En ny syn på kryddor

För ett antal år sedan fanns ännu den uppfattningen att kryddor och särskilt de skarpa kryddorna, är skadliga för den äldre människan, men den moderna forskningen visar motsatsen. (Prof. Dr. H. Glatzel, Max Plank Institut für Ernährungsphysiologie in Dortmund.)

Kryddor bidrar inte bara till att höja smakupplevelsen, så att vi kan njuta av maten. Extra viktig är kryddornas funktion i kroppen. Vetenskapen uttrycker det så här: ”De har en fysiologisk verkning”.

Många av våra vanliga kryddor framkallar saliv. Genom en förstärkt smakupplevelse bildas mera saliv, som är rik på enzymer. Dessa ämnen aktiverar magens arbete och bildar samtidigt ett skydd för magslemhinnorna. Att själv smaksätta sin mat kan vara en möjlighet att bryta enförmigheten i den färdiga maten. Här finns mycket att välja på, t.ex. curry, som är en blandning av många olika kryddörter. Curryn kan t.ex. ge smak åt en fisksås eller en potatisrätt.

Gurkmeja bidrar också med sin starka, gula färg med ämnen som är galldrivande. Den röda chilipepparn värmer och är god till pasta och pizza. Till sist får vi inte glömma vitlök, pepparrot och senap. En burk med örtsalt är bra att ha till hands om så behövs.

Strö lite extra kanel på efterrätten; kanel sänker inte bara blodtrycket, utan tycks också vara bra vid diabetes. Pröva ingefära på filmjölken. Det har man gjort sedan gammalt i matsmältningsstimulerande syfte. Njut av kanderad ingefära på eftermiddagen.

”Allting som är trevligt är bra för magen”.

TÄNKT OCH SAGT I MUMINDALEN, AV TOVE JANSSON

REFERENSER

Boman, Gunilla, 2002, (andra upplagan): "*Huskurer*", Solrosens Förlag AB.

Brenness, Lesley, 1988: "*Vår örtabok. Allt om örter från odling till användning*", Raben & Sjögren, (andra upplagan).

Von Dengler, Hanna & von Wittich, Anna Rohlf's: "*Gemüse, Kräuter, Obst*".

Derup, V.Schiel, 1975: "*Läkekonst på nya vägar*", Wahlström & Widstrand .

Faure, Paul, 1990: "*Magie der Düfte*", sida 30, Artemis.

Fischer-Reska, Hannelore, 2005: "*Die Bitterstoff-Revolution*", Süd-West-Verlag

Glatzel, H., professor: "*En ny syn på kryddor*", Max Plank Institut für Ernährungsphysiologie in Dortmund.

Hewe, Nils, 1939: "*Välsignade växter*", Atlantis förlag.

Hewe, Nils, 1945: "*De kroniska sjukdomarnas botande med giftfri växtmedicin*", Nova förlag.

Sommer, Markus, 2005: "*A tempo*", Tidskrift.

Thomson, William A.R., MD, huvudredaktör: "*Läkeväxter från hela världen*". Översättning: Bertil Wahlin.

Weiss, Rudolf Fritz, med. dr, 1944: "*Lehrbuch der Phykoterapie*", Verlag Stuttgart.

"*Örtagubbens 25 underbara läkeörter*", Litteraturförlaget, 1966.


Övriga referenser:

"*Besk är bra för magen*", Pesikan, Evelyn, DN 2001-05-24.

"*Chokolade*", Die Zeit, 2005.

"*Matsmälningsbesvär*", Salus-Sverige Nr 1, 2002 .

"*Vanlig ingefära kan förebygga diarrè*" SvD 2007.10.03



Annelies Schöneck, tillför nu vid 92 års ålder, med denna boken *De bittra örterna som livselixir* ytterligare en bok till ett mångårigt gediget arbete med bokutgivning inom näringskunskapens olika områden.

Tidigare utgivna böcker är:

Mjölksyrejäsnning av grönsaker; Dagligt bröd; Säd i daglig kost; Ta tillvara äpplen.

Alla dessa böcker har inspirerat många människor och givit dem kunskap om: Att baka gott och näringsrikt bröd i lergryta.

Att låta olika sädeslag ingå i den dagliga kosten.

Att ta tillvara på äpplen liksom vitkål, morötter, gurkor så att näringen bevaras och aromen förhöjs.

Att just "ta tillvara" är en ledstjärna som Annelies har lärt ut genom sina erfarenheter från Tyskland och studier i näringslära sedan 1954 då hon kom till Sverige.

Annelies startade firman *Syran* i Järna och tillsammans med medarbetare genomförde hon omfattande kursverksamhet med böckerna som grund.

Alla Annelies böcker kännetecknas av att de är så vackra! Skickliga illustratörer har anlitats. Recepten är gjorda med stor omsorg och ger praktisk vägledning och inspiration. Många, många människor är tacksamma för Annelies livsgärning med sina böcker.

En ny generation av unga människor kan nu också få ta del av denna kunskap.