

Alla vet att inget djurliv kan existera utan växter men det krävs kanske lite mer fantasi för att förstå hur fullkomligt djuren är en produkt av växterna. Djuren är skapade av växternas substans och uppstår ur dem på växternas villkor. Ett djurs tillstånd och välbefinnande beror i varje ögonblick på den växtföda det stoppat i sig, och även köttätande rovdjur äter ibland instinktivt vissa växter för att fylla andra behov än att bygga upp sin kroppsvävnad.

## Försvar mot djuren

De verksamma substanserna i växterna har utvecklats under miljoner år i en evolutionsprocess där växterna hela tiden sökt försvara sig mot djur som äter dem. För framför allt insekter, men även för större djur kan växtsubstanser vara giftiga och avskräckande. Vissa insekter och andra djur har utvecklat resistens och tvingat växterna att utveckla ännu kraftfullare substanser som i sin tur alstrat resistent insekter och så vidare i en "ekologisk kapprustning". Samma ämnen och doser som retar eller avskräcker insekter har en stimulerande effekt på människokroppen, ett gott exempel på biologisk komplexitet!

En genomgång av befintlig örtmedicinsk litteratur visar att åtminstone 1,3 procent av den svenska florans arter har biologiska effekter som vi inte bör nonchalera. Veldig många växter har olika medicinska effekter och dessutom andra välgörande och allmänt väpnadsvårdande effekter på kroppsorganen och deras funktioner.

## Kunskap om örter effekter

Om vi tittar på relationen ört/människa så kan vi konstatera att vi sedan vi uppstod ur naturen varit i stor utsträckning hänvisade till växter som föda. Som naturfolk har vi ätit lite av många olika typer av växter, dels för att de var sällsynta och spridda i naturen, dels för att smaken eller de medicinska effekterna inte alltid manade till riklig förtäring av en enda växtart. Vi observerade också vilka växter djuren åt, när och varför de gjorde det och konsekvenserna av det. Växternas olika effekter har i varje ögonblick servat och understött kroppen. Kroppens organ och vävnader har fått hjälp med viktiga funktioner i kroppens arbete att upprätthålla sig själv. Dramatiskt uttryckt har kroppen varit örternas "sprattelgubbe". I miljoner år har detta varit Livets och människans lott.

I världen finns cirka 250.000 högre växtarter och jämfört med andelen viktiga svenska medicinalväxter bör det finnas tusentals arter som har ospecifika effekter på den mänskliga organismen, och hundratals växtarter som har mer specifikt botande egenskaper eller andra exklusiva effekter.

## Örter för alla ändamål

Bara för att belysa mångsidigheten i växternas egenskaper presenteras ett kraftigt urval av växter fördelade i några få olika kategorier efter deras verkan. Recept på några av de listade örternas användning följer senare i artikeln.

### Antiseptiska

Bakterie- och/eller svamphämmande ämnen; Ärenpris, Blåbär, Brännässla, Trädgårdtimjan, Bactimjan, Kyndel, Salvia, Svarta vinbär, Kunsmynta, Basilika, En, Pepparmynta, Humle, Malört, Svartkämpar, Åkerfräken, Kanel, Kryddnejlika, Läkealoe, Vitlök, Vitmossa.

**Aptitretande**

Örter med bitterämnen stimulerar matsmältningsvätskorna och tarmvitaliteten: Daggkåpa, Skelört, Koriander, Rundhagorn, Lakrits, Johannesört, Kungsmymta, Gåsört, Rosmarin, Tussilago, Läkevänderot, Malört, Vattenklöver, Maskros, Nyponros, Ärenpris, Islandslav, Vitlök, Kanel, Ingefära, Kardemumma.

**Blod- och diarréstoppande**

Örter med garvämnen som verkar sammandragande: Daggkåpa, Mjölön, Smultron, Nejlilikrot, Johannesört, Vitplister, Gåsört, Slån, Björnbär, Hallon, Tussilago, Blåbär, Lingon.

**Galldrivande**

Stimulerar utsöndring av gallsalter: Malört, Skelört, En, Gulsporre, Maskros, Gurkmeja, Vitlök.

**Gasdämpande**

Eteriska oljor lindrar och underlättar tarmfunktionen: Anis, Kummin, Fänkål, Kamomill, Ingefära, Kardemumma, Vitlök.

**Hjärtstärkande**

Liljekonvalj, Rundhagorn, Fingerborgsblomma, Hjärtstilla.

**Hostdämpande och slemlösande**

Slemlösande och lenande i slemhinnorna: Kungsljus, Tussilago, Stensöta, Lakrits, Honung, Anis, Kummin, Fänkål, Lakrits. Trädgårdstimjan, Opievallmo, Timjan, Ålandsrot, Kungsmymta, Bockrot, Sårnejlika, Gullviva, Svartkämpar, Kryddnejlika, Vitlök.

**Inflammationshämmande**

Gurkmeja, Rölleka, Hästkastanj, Slåttergubbe, Gurkört, Lakrits, Kamomill, Svartkämpar, Slån, Björnbär, Sårnejlika, Vallört, Ingefära.

**Insektsavskräckande**

Aromatiska oljor mot utvärtes ohyra: Malört, Renfana, Skvattram, Vitlök.

**Kramplösande**

Eteriska oljor som invärtes lindrar tarmsmärter: Rölleka, Rosmarin, Lakrits, Anis, Kummin, Fänkål, Gåsört, Koriander, Sötväppling, Bockrot, Tussilago, Ingefära, Kardemumma.

**Laxerande**

Läkemalva, Brakved, Gulsporre, Lin, Slån, Fläder, Loppfrö,

**Lugnande**

Lugnande, sömnbefrämjande medel: Ljung, Humle, Läkevänderot, Skelört, Kamomill, Pepparmymta, Slåttergubbe, Johannesört, Citronmeliss.

**Menstruationsdämpande**

Vitplister, Gåsört, Kamomill

**Mjökstimulerande**

Stimulerar mjölkutsöndring vid amning: Fänkål, Vinruta, Järnört.

## Parasitrensande

Aromatiska oljor mot invärtes parasiter: Trädgårdstimjan, Malört, Renfana, Träjon, Kanel.

## Smärtstillande

Bolmört, Opievallmo, Fläder, Kryddnejlika.

## Sårläkande

Sammandragande och/eller antiseptisk effekt som omslag på utvärtes sårskador: Malört, Hästkastanj, Humle, En, Ärenpris, Daggkåpa, Al, Kamomill, Åkerfräken, Blåbär, Pepparmynta, Vitmossa, Johannesört, Sötväppling, Vallört, Svartkämpar, Åkerfräken, Tussilago, Läkealoe.

## Urindrivande

[Mjölön](#), [Ljung](#), [Åkerfräken](#), Gulsporre, Bockrot.

## Förlorad kunskap

I samband med avfolkningen av landsbygden och inflyttning till städerna tilltog främlingskapet inför naturen. I denna process förlorade vi samtidigt kunskapen om örternas kvaliteer och andra viktiga naturföreteelser. Ännu för bara några hundra år sedan var örtkunskapen hos allmänheten mycket större än idag och många örter användes invärtes och utvärtes som föda och medicin, till sårvård och hudvård. Idag kan knappast någon säga hur Ärenpris ser ut, var den växer och vilka medicinska egenskaper den har.

Den livaktiga örtmedicin som fanns ett par hundra år tillbaka blev starkt diskriminerad när den moderna skolmedicinen förfäktade sina rön med samma överdrivna anda som kännetecknar alla trendgenombrott. Därtill utsattes företrädare för ört. och naturmedicin för trakasserier, fängslanden och "häxbränning", ofta med läkarnas goda minne och illa dolda förtjusning . de blev ju på ett enkelt sätt av med konkurrenter. Till de stora folksjukdomarna hör idag mag. och tarmbesvär, katarrar, diarreeer, uppstötningar, förstopp-ningar ,gasbildning, dålig blodcirkulation, otillräckligt fungerande körtlar och slemhinnor, infektioner, problem i hjärtat och dess kranskärl, muskelspänningar, mental anspänning, ångest och många andra för individen plågsamma och för samhället kostsamma tillstånd.

Förvisso beror inte dessa tillstånd enbart på utebliven örterterapi utanfrämst på självdestruktiva beteenden som rökning, drogmissbruk, överintag av proteiner, fetter och kolhydrater, fiberfattig kost, otillräcklig motion, trauma och stress. Utan tvekan skulle dock en kompetent och seriöst framlagd och utlärd örterterapi avsevärt kunna höja folkhälsan, lätta överbelastningen inom sjukvården och därmed även gynna samhällsekonomin och lätta skattebördan.

## Myten om giftighet

Många växter har fått oförtjänt dåligt rykte till följd av schablonmässiga vetenskapliga tester utan uttalat syfte. I dessa utför man normalt LD.50 test vilket innebär att försöksdjur utsätts för en sådan dos att 50 procent av djuren dör. I praktiken betyder detta att man höjer dosen ända tills hälften av djuren slutligen dör, och sedan kallar man detta för "dödlig dos" och avfärdar den undersökta växten som "giftig", en uppgift som sedan fortplantar sig i populära florer

Flera invändningar kan resas mot LD.50.förfarandet. Ämnen som normalt förtärs kan injiceras i

försöksdjuren och de utsätts ofta för ämnet i så stora doser eller under så lång tid att det inte på något sätt liknar en naturlig exponering. Enligt denna definition sätter vi själva i oss massor av gifter: salt, peppar, alkohol, nikotin, saffran, bensoesyra, ättika, och åtskilliga andra. En klassisk sanning är att giftighet är en dosfråga, som avgör om den tillförda mängden dödar, förgiftar, botar förbättrar, eller saknar effekt. Detta gäller även i högsta grad skolmedicinens konventionella läkemedel (vissa av dess företrädare anser till och med att ett läkemedel måste vara höggradigt "giftigt" för att vara effektivt, en uppfattning som står i stark kontrast till homeopatin). En annan missvisande faktor är att extremt renframställda verksamma substanser i örter eller dess syntetiska motsvarigheter saknar buffrande ämnen och därför kan vara giftigare än den naturliga örtdrogen. I ett naturellt, ej extremt renat örtpreparat kan utöver den verksamma substansen ingå flera ämnen som reducerar skadliga biverkningar och genom inbördes samverkan förstärker den botande effekten. eller som har en gifteffekt.

## Det våras för örtmedicinen

Örtmedicin är troligen människans äldsta läkekonst. I alla tider har människor observerat att olika växter kan ha effekter på olika tillstånd. Örtmedicin har haft, och har alltjämt stor betydelse inom läkarvetenskapen. På senare tid har örtmedicin rönt ny uppskattning och spridning, baserat på ny och vederhäftig forskning. Länder i alla världsdelar har en livaktig folkmedicin baserad på örtpreparat. FN har utfört omfattande undersökningar av folkmedicinska örtpreparat och lyckats bekräfta, upptäcka och återupptäcka många medicinskt värdefulla och verksamma substanser. Samtidigt har man lyckats sortera bort "utfyllnadsörter" som av tradition blandats in men saknar effekt.

I Östeuropa, liksom andra områden med mindre raffinerad västerländsk sjukvård har man bedrivit mycket seriös forskning och insamling kring läkeörter, och hushållen har en levande tradition av insamling och bruk av naturmedel. Under andra världskriget gav svenska medicinalstyrelsen (socialstyrelsens föregångare) ut en skrift där man beskrev och efterlyste insamling av olika växtdelar från följande medicinalväxter, eftersom motsvarande konventionella preparat inte gick att få fram på grund av avspärrningen. Det var: Bäcktimjan, Fläder, Lind, Spansk körvel, Besksöta, Getpors, Malört, Stensöta, Björk, Tussilago, Maskros, Svarta vinbär, Blodrot, Islandslav, Mjöldryga, Tall, Bockrot, Isop, Mjölön, Träjon, Bolmört, Johannesört, Mattlummer, Vallört, Brakved, Kalmus, Nyponros, Vattenklöver, Brännässla, Kamomill, Odört, Vitklöver, Ek, Kardborre, Rölleka, Åkerfräken, En, Kummin, Slättergubbe

## Lika farligt som svamp

Medvetenheten om risken med giftiga svampar är väl ganska spridd idag. Även om det är svårt att finna växtrikets motsvarighet till vit flugsvamp, finns det anledning att vara försiktig i utnyttjandet av örter. Uppfattningen att alla naturliga preparat från örter är ofarliga och okritiskt kan konsumeras invärtes eller utvärtes är naiv och farlig och skadar bara örtmedicinens rykte. Tvärtom kan exempelvis alkaloider och eteriska oljor både in- och utvärtes orsaka allvarliga organ- och vävnadsskador och till och med döden vid överdos.

En annan försvårande faktor är att växter är flexibla biologiska enheter som svarar på den samlade yttre miljöns påverkan, vilket medför att växtens halt av verksam substans kan variera avsevärt mellan olika platser och mellan olika år på samma plats. Detta är bakgrunden till att vissa viktiga naturmediciner syntetiseras i laboratorier till preparat med känd halt eller odlas under minutiösa förhållanden.

## Användning av läkeörter

Läkeväxter som används kontinuerligt har förebyggande och friskvårdande effekt genom att ständigt stimulera kroppens vävnader och organsystem. I den meningen är örterna inte i egentlig mening mediciner, utan snarare viktiga komponenter i en fullvärdig kost. Vid akut sjukdom eller nedsatt organfunktion används örtterapi mer som medicin i större doser under kortare tid. Intag av örter kan ske i form av dryck, sallad, krydda eller huvudrätt, brödkrydda (om den verksamma substansen tål gräddningsvärmnen) eller som torkat råprepatat, bara man tänker på rätt dosering. Många växter har så svag medicinsk effekt att överdosering inte ger biverkningar och de kan med fördel användas som livsmedel, exempelvis brännässla, kirskaål, mällor, tistlar, maskros och kavelkun.

## Bli din egen örtläkare

Alldeles utanför din dörr finns flera läkeörter och inom några kilometer från ditt hem finns förmodligen en mängd medicinalväxter. Allemansrätten tillåter oss att plocka dem om vi inte skadar naturen och det kostar inte mer än arbetet att bereda dem. Den här artikeln är en introduktion men bestämningsfloror krävs för att med säkerhet bestämma växter vilket är viktigt. Bra floror med både bestämningsnycklar och bilder finns med i litteraturförteckningen.

När du väl kommit igång fylls dina köksskåp av doftande och mystiska burkar och påsar och dina vänner börjar bli nyfikna på vad du egentligen sysslar med, och då kan du dela med dig av dina örter och dina kunskaper!

## Verksamma substanser

I laboratoriet har man identifierat de ämnen som utgör de verksamma substanserna . de medicinskt effektiva ämnena . i örter.

### Alkaloider

Kväveinnehållande ämnen som bildar vattenlösliga salter med organiska syror. I ren basform är alkaloiderna fettlösliga och genomtränger lätt slemhinnor och når slutligen kroppscellerna. De är vanliga hos tvåhjärtbladiga växtfamiljer som Apocynaceae (Vintergröne.växter), Berberidaceae (Berberis.växter), Fabaceae (Ärtväxter), Papaveraceae (Vallmoväxter), Ranunculaceae (Smörblommeväxter), Rubiaceae (Mårväxter) och Solanaceae (Potatisväxter). Kända alkaloider är heroin, morfin, kokain, nikotin och solanin.

### Glykosider

En sockermolekyl, ofta glukos, bunden till en aglukon eller genin, ofta en alkohol eller fenol. Fasta ämnen, vattenlösliga, eller lösliga i organiska lösningsmedel. Vid olika pH spjälkas de båda molekyldelarna och får nya egenskaper. De finns hos växtfamiljerna Brassicaceae (Korsblommiga växter), Caryophyllaceae (Nejlikväxter), Ericaceae (Ljungväxter), Rosaceae (Rosväxter) och Scrophulariaceae (Lejongapsväxter).

### Saponiner

Löddrande, tvålaktiga och ytaktiva glykosider med aglukondel av exempelvis steroider och triterpener. Binds till kolesterol och tas ej upp genom slemhinnor, vilka dock stimuleras och aktiveras, samt ökar sin genomsläpplighet för andra ämnen. Finns hos ex. björk, gullviva, luktviol, styvmorsviol, smörblomma, spenat, mangold, tomat och rödbeta.

## Garvämmen (Garvsyror)

Kvävefria organiska syror med komplex struktur, lösliga i vatten, alkohol eller glycerin. Har sammandragande effekt på slemhinnor och motverkar blödning och inflammation. Finns hos ex. Geraniaceae (Näveväxter), Rosaceae (Rosväxter) och Boraginaceae (Strävbladiga växter). och särskilt i ex. blodrot, ek, blåbär, johannesört, pepparmynta, salvia och mjölon.

## Eteriska oljor

Flytande, flyktiga ämnen med oljig karaktär, oftast med terpenier som aromatisk substans. Fettlösliga, lätt upptagbara genom hud och slemhinnor och spridande sig i hela kroppen dock med kort uppehållstid, högst något dygn. Finns främst hos Apiaceae (Flockblommiga växter), Brassicaceae (Korsblommiga växter), Lamiaceae (Kransblommiga växter), Pinaceae (Barrväxter). Särskilt hos ex. anis, kummin, fänkål, enbär, citrusfrukter, nejlikor, ingefära, kanel och vitlök.

## Bitterämnen

Kvävefria, bittert smakande ämnen med variabel kemisk struktur. Aktiverar slemhinnor och tarmkanal och ökar aptiten genom att stimulera utsöndring av saliv och matsmältningsvätskor samt ökar blodflödet i slemhinnorna. Finns i ex. sprängört, vattenklöver, humle, islandslav och maskros.

## Slemämnen

Kvävefria makromolekyler av kolhydrater, normalt bildande mer eller mindre trögflytande sav eller slem hos växter. Verkar smörjande och skyddande på slemhinnor och tarmvägg, även laxerande vid stor tillförd volym. Finns i ex. lin, islandslav, rödmalva, svartkämpar och tussilago.

## Örtmedicinsk terminologi

De olika delarna i en växt kan innehålla helt olika ämnen, eller mycket olika halter av samma ämne och det är därför viktig att veta vilken växtedel man använder. Vedertagen farmakologisk praxis med latinska beteckningar för växtdelar, med tillägg för växtartens latinska artled används för att skilja preparaten:

**Bulbus = Lök**, ex. Bulbus allii (Vitlök; Allium sativum)

**Cortex = Bark**, ex. Cortex quercus (Ekbark; Quercus robur)

**Flos (Flores) = Blomma**, ex. Flos chamomillae (Kamomillblomma; Chamomilla recutita)

**Folium (Foli) = Blad**, ex. Folium uvae ursi (Mjölonblad; Arctostaphylos uvaursi)

**Fructus = Fukt**, ex. Fructus dumalii (Nypon; Rosa dumalis)

**Herba = Ört**, ex. Herba piperita (Pepparmynta; Mentha piperita)

**Lignum = Ved**, ex. Lignum juniperi (Enved; Juniperus communis)

**Pericarpium = Fruktskal**, ex. Pericarpium aurantii (Pomeransskal; Citrus aurantium)

**Radix = Rot**, ex. Radix glycyrrhizae (Lakritsrot; Glycyrrhiza glabra)

**Rhizoma = Rotstock**, ex. Rhizoma valerianae (Vänderot; Valeriana officinalis)

**Semen = Frö**, ex. Semen psyllii (Loppfrö; Plantago psyllium)

**Tuber = Jordstam**, ex. Tuber polypodii (Stensöta; Polypodium vulgare)

De färdiga örtpreparaten uppdelas i olika kategorier med avseende på hur de beretts och hur de är avsedda att användas:

**Macerat** - växtpreparatet slås över med kallt, ljummet eller kokande vatten och får ligga i blöt över dagen eller natten (0.5.12 timmar), varefter spadet silas av och används.

**Infusion** - Kokande vatten slås över växtpreparatet som får dra i 10-45 minuter, varefter spadet silas av och används.

**Dekokt** - Växtpreparatet kokas i vatten 15.30 minuter, varefter spadet silas av och används.

**Tinktur** - Växtpreparatet får dra genom maceration i stark alkohol (cirka 85 %) i slutet kärl under 8.10 dagar.

**Extrakt** - Odefinierat, ofta alkoholutlakat preparat.

**Sirap** - Växtpreparatet extraheras från växtpreparatet på något av ovanstående sätt och reds av med sockerlag.

**Juice** - Färskt växtpreparat mals eller krossas och växtsaften filtreras av och används som färskvara.

**Pulver** - Det torkade växtpreparatet krossas eller mals till en finfördelad blandning, normalt omedelbart före användandet, annars förstörs preparatet genom den ökade kontakten med luft.

**Aetheroleum** - vanligen med destillat ur vattenånga framställd eterisk olja.

**Oleum** - Olja, kall- eller varmpressad basolja ur frön eller frukter.

**Aromolja** - Växtpreparatet, eller en beredning enligt ovan, får dra i/blandas med en vegetabilisk olja, ex. oliv., mandel., soja., avocado. eller jordnötsolja till flytande konsistens.

**Pyroleum** - Tjära framställd genom torrdestillation av växtpreparat.

**Salva** - En beredning av ett växtpreparat enligt ovan blandas med ett fast vegetabiliskt fett som ullfett och vax eller glycerin, till fast konsistens.

**Balsam** - Lösning av harts i flyktig eterolja.

**Resin** - Produkt av sekret eller balsamdestillat av växtpreparat.

Generellt brukar späda växtdelar som blommor och blad beredas som infusion, medan hårdare växtdelar som bark, rötter och läderartade blad bereds som dekokt. Macerat, infusion, dekokt och sirap används normalt invärtes som örtte/i örtte. Juice används invärtes som okokt färskpreparat. Tinktur, olja, salva, tjära och balsam används normalt utvärtes på sår, brännskador, mot parasiter, insekter, eksem och andra hudproblem, samt vid massage.

## Skörd och beredning

Skörd av medicinalväxter måste planeras utifrån vilken vilken växtedel man är intresserad av:

**Blad** - plockas som unga och fräscha, men ändå så stora som möjligt och alltid innan växten blommat.

**Blommor** - Kronblad eller hela blommor plockas i början av blomningen, och definitivt innan blomman börjat vissna.

**Frukt** - Samlas i ungt stadium och får efter mogna inomhus. När frukten mognat plockas alla frön bort.

**Bark** - Skördas på våren då den är savmättad.

**Ved** - Skördas som kvistar eller tunna stammar under vår och höst då den är savmättad.

**Rot** - Skördas på hösten efter tillväxtsäsongen då den är fullmatad med lagrade ämnen.

**Lökar** - Skördas på hösten efter att plantan vissnat och alla ämnen dragits tillbaka ned i löken.

**Helväxt** - Ovanjordiska delar skördas under tidig blomning. Vedartade partier lämnas.

Växten eller växtdelarna behandlas varsamt. Växterna måste hållas rena, alternativt sköljas av om det inte förstör preparatet. Rotdelar måste noggrant rensas från sand och jord och eventuellt medföljande insekter eller larver.

Den dominerande konserveringsmetoden för växter är torkning. Torkningstemperaturen kan

inledningsvis gärna vara 60 grader under några minuter, detta för att förstöra växtens egna enzymer som kan bryta ned de aktiva medicinska substanserna. Undantag utgörs av örter med känsliga aktiva substanser som ej tål 60 grader, exempelvis eteriska oljor, enzymer och andra proteiner som snabbt dunstar eller bryts ned.

Växtmaterialet som skall torkas läggs i ett enkelt lager på torrt, rent nät eller papper eller hängs upp i luftiga klasar i snören på varm, torr plats. Det färdigtorkade preparatet skall ha kvar sin naturliga färg, vara obetydligt skrumpnat, ha behaglig doft, samt ha en lätt smulbar eller brytbar konsistens. Preparaten förvaras torrt svalt och mörkt i lufttät förpackning av papper, plåt, plast eller glas. Särskilt fuktkänsliga preparat måste hettas upp i burken som försluts innan den svalnat. Hållbarheten för torkade och rätt förvarade örtpreparat är normalt 1.2 år. Därefter förlorar det i kvalitet ju längre det ligger.

Denna artikel skrevs först av Torbjörn Peterson och publicerades i den gamla handboken. Du kan läsa originalversionen [här](#).

