

Inula helenium

Wilhelm Raattamaa

Även denna ört tillhör familjen *Compositae/Asteraceae*.

Örtens vetenskapliga namn kommer från guden Zeus dotter Helena. Enligt sägnen växte ålandsroten på den plats där hennes tårar föll. Ålandsroten räknas till de allra äldsta läkeväxterna. Under första århundradet e. Kr. rekommenderade Dioskurides örten mot hosta, kramper, väderspänning, giftiga djurbett, ischias och blodstörtning. Munkarna tog med sig växten till Norden, där den snart fick namn om sig som ett medel mot pest och inälvsmask. Den användes också som tonikum och för att bota hudsjukdomar och vattusot. Den kunde också kanderas.

Namnet har inget med Åland att göra utan är en förvanskning av det internationella namnet alant.

Ålandsrot är en kraftig, flerårig ört med stor, grenig, knölformad rotstock, som bär en eller flera upprätta och greniga, mjukt håriga stjälkar. Bladen är stora och tandade, håriga ovan och mjukt ludna under. De stora toppställda gula blomkorgarna (6-8 cm vida) har många rader av inåtböjda holkfjäll. Ålandsrot härstammar från Centralasien och förekommer i södra Sverige både som prydnadsväxt och vildväxande. Höjd 100 -150 cm.

Härdig upp till zon V.

Ålandsrot föredrar lerjord.

Ålandsrot förökas genom delning.

Fordrar ingen speciell skötsel. Om hösten vissnar den fullständigt, men den tillhör våra tidigaste vårtecken.

Rotstocken grävs upp i september, klyvs och torkas. Rötterna av andra- och tredjeårsväxter används medicinskt. Den knöliga roten är vit inuti och liknar en banan.

Både rot och stjälk kan syltas. De torkade finfördelade delarna av rotstocken används fortfarande inom folkmedicinen vid urineringsbesvär samt mot urinvägssjukdomar, hosta och luftrörskatarr. Dosering: cirka 6 gram av den torkade, finfördelade roten får dra i ett glas kallt vatten över en natt, silas och intas klunkvis under dagens lopp.

Under antiken använde greker och romare örten vid matsmältningsproblem efter vällustiga kalas. Under medeltiden spelade ålandsroten en stor roll vid vinframställningen och räknades även som ett universalmedel mot diverse sjukdomar. Hildegard av Bingen rekommenderade den vid luftvägsbesvär och hosta.

Ålandsrot kan orsaka hudirritationer och bör därför inte användas utvältes. Beredningar av roten ska inte heller användas under graviditet eller amning.

Ålandsroten innehåller 20-45% inulin, en stärkelserik polysackarid som utgör en av byggstenarna i urinämnen. Inom skolmedicinen används den för att mäta njuravsöndringen. Ålandsroten innehåller även 1-3% eteriska oljor. En av dessa oljor, ålandsrotskamfer, lindrar rethosta. Det bittra ämnet helenin har maskdrivande verkan och användes tidigare för att befria barn från springmask och rundmask.

Ålandsrot har också slemlösande, hostbefordrande, diuretisk, galldrivande, antiseptisk och tonisk verkan. I dag användes växten främst vid hosta, bronkit, aptitlöshet och matsmältningsbesvär.

Tidens stora bok om läkeväxter, 1986

Läkeväxter förr och nu, Forum 1978

FOBO:s handbok, 1980

Naturlig hälsa, 1999.