



# Hälsa

Få livskraft av skott och knoppar

# Plocka ditt eget apotek i naturen!

I maj börjar naturen bli som mest sprängfull av antioxidanter, vitaminer och mineraler.

Här får du tips på 10 läkeörter – och recept på hälsote, gröna plåster och läcker örtmat.

AV ANNIKA BOLTEGÅRD  
FOTO SÖREN ANDERSSON & SJÖBERG BILD

**D**e första späda skotten och bladen som sticker upp efter den långa vintern väcker glädjefnatt hos oss i Norden.

Förr gav de spirande vårörterna också ett välkommet vitamintillskott, just när fjolårets matförråd var på upphällningen. Det kan vi göra även i dag. Att plocka späda blad är inte svårt och de är enormt rika på antioxidanter, vitaminer och mineraler.

– Nästan alla gröna blad och skott på våren är fulla av stärkande och läkande ämnen, säger Marie-Louise Eklöf, örtterapeut i Stockholm.

Hon arrangerar örtutbildningar och har skrivit flera böcker om läkeörter.

Törs man plocka växter i naturen?

– Javisst, törs man det. Men precis som med svamp ska man bara plocka det man är alldeles tvärsäker på. Aldrig chans. Men jämfört med svamp finns förhållandevis få giftiga vilda växter i Norden. Bäst är förstås att ta med sig flora och örtbok och bara plocka några sorter i taget, säger Marie-Louise Eklöf. ■



Vinn!

## Vi lottar ut boken!

■ Den som vill veta mer om läkeörter kan gå in på Marie-Louise Eklöfs hemsida [www.inspira.cc](http://www.inspira.cc), eller läsa hennes böcker *Gröna apoteket* eller *Vanliga vilda växter till mat, krydda, hälso- och kroppsvård* (Prisma).

Vi lottar ut 5 exemplar av den sist-

nämnda. Skriv ditt namn och din adress i ett mejl till [hemtrevligt@lrfmedia.lrf.se](mailto:hemtrevligt@lrfmedia.lrf.se), eller ett vykort till Hemtrevligt, 109 28 Stockholm, för att delta i utlottningen. Märk mejlet eller vykortet "Växter 5". Senast den



LÄGG NYPONROSORNAS BLAD i salladen, tipsar örterapeuten Marie-Louise Eklöf. Bären kan plockas hela sommaren, hösten och långt i på vårvintern om de är fina.

# 10 läkeörter som ger dig styrka

## Björklöv bra mot urinvägsproblem

**Läkeört:** Björklöv är både stärkande och läkande med sin urindrivande och antiinflammatoriska verkan.

**Växer:** I hela landet, lätt att hitta.

**Nyttiga ämnen:** Saponiner, eterisk olja, flavonoider och C-vitamin.

**Hälsoeffekt:** Bra vid urinvägsinfektion och ledbesvär.

*Rik på C-vitamin*

### BJÖRKLÖVSTE

#### Gör så här:

Lägg 4 msk fräska björklöv (eller 2 msk torkade) i en kopp, slå över 2,5 dl kokhett vatten. Låt dra under lock i 5 min. Drick en kopp tre gånger per dag. Obs! Kuren får pågå i max 14 dagar.



## Kamomill lugnar irriterad hud

**Läkeört:** Kamomill kan förväxlas med snarlika (och ofarliga) baldersbrän, men äkta kamomill har en kryddig doft när man bryter av en stjälk.

**Växer:** I kulturmarker, nära människor, mest i södra och mellersta Sverige.

**Nyttiga ämnen:** Eterisk olja, kumarin, flavonglykosider, bitter- och slemämnen.

**Hälsoeffekt:** Mångsidig – mild bakteriedödande, klädstillande, kramplösande vid mensvärk och kolik, lugnande och sömngivande. Bra vid irriterad hud.

*Sömngivande*

### KLÄDSTILLANDE INFUSION

**Gör så här:** Ta 2 msk torkad kamomill eller 4 msk färsk. Slå över 3 dl kokande vatten och låt dra i 15–20 min. Badda den irriterade huden och låt torka in. Upprepa 3–7 dagar.



## Groblad läker sår

**Läkeört:** Groblad dödar både bakterier och påskyndar läkning. Typiskt är de vita "trådar" som sticker ut när du bryter av ett groblad.

**Växer:** I kulturmark, ofta längs stigar och gångvägar.

**Nyttiga ämnen:** Slemämnen, glykosider aucubin, xantofyll, garvämnen, kiselsyra och zink.

**Hälsoeffekt:** Hjälper sår att läka. Slemämnen lägger sig som en barriär över såret samt "drar" ut stickor och var. De andra ämnena är starkt bakteriedödande.

*Bakteriedödande*

### GRÖNA PLÅSTER

#### Gör så här:

Plocka fräscha, hela blad. Skölj noga, torka och banka lätt med kniv för att frigöra läkeämnena. Lägg bladet på såret/stickan och täck med kirurgtejp och eventuellt en kompress. Låt verka i 6–8 tim. Upprepa i 3–7 dagar. Först kan såret nästan se sämre ut.



## Kirskål kan ersätta spenat

**Läkeört:** Ogräset kirskål innehåller många nyttiga och läkande ämnen och kan ersätta spenat i mat. Har en kryddig doft när man bryter av stjälken.

**Växer:** Både i naturen och i trädgårdar, i södra och mellersta Sverige.

**Nyttiga ämnen:** Eteriska oljor och harts.

**Hälsoeffekt:** Kan lindra gikt och ledvärk som omslag. Värmer och stimulerar blodcirkulationen. Rik på mineraler och antioxidanter.

*Lindrar ledvärk*

### KIRSKÅLSSÅS

**Gör så här:** Plocka 2 dl späda, fina kirskålsblad och förväll dem. Bryn dem mjuka i 2 msk smör. Strö över lite vetemjöl, späda med 2 dl buljong och rör tills blandningen är jämn. Tillsätt 2 dl grädde och servera varm eller kall, till kött eller fisk.



VÄND ▶

# Hälsa

FORTS ▶

## Nyponrosor rika på vitaminer

**Läkeört:** Nypon är nyttiga både som rosor och som mogna nypon.

**Växer:** I södra och mellersta Sverige i kulturlandskap.

**Nyttiga ämnen:** C-vitamin, antioxidanter, pektin och garvämnen.

**Hälsoeffekt:** Nypon, särskilt strandnypon, har visat sig ha starkt antiinflammatorisk effekt. Mest C-vitamin i färska bär. Rosorna är också rika på vitaminer och antioxidanter.

### NYPONSALLAD

**Gör så här:** Ät en färsk ros om dagen under försommaren, lägg blombladen på salladen. Eller dekorera en tårta med små skära, nyponrosknoppar.



**Antiinflammatorisk effekt**

## Rölleka är kramplösande

**Läkeört:** De vita blommorna och den kryddiga doften är röllekans kännetecken.

**Växer:** I hela Sverige, ofta på torra och öppna platser.

**Nyttiga ämnen:** Achillein, bitterämnen, flavonoider och eterisk olja.

**Hälsoeffekt:** Verkar kramplösande och hjälper matsmältningen och leverns gallutsöndring. Bra vid problem med gaser och mensvärk.

### RÖLLEKA-TE MOT MENSVÄRK

**Gör så här:** Ta 2 tsk torkad ört eller fyra tsk färsk. Häll över 2 dl kokande vatten. Låt dra under lock i 15 min. Drick tre gånger om dagen vid mensvärk, kuren kan påbörjas i förväg. Tag den dock max 14 dagar åt gången.



**Lindrar mensvärk**

## Löktrav är antibakteriell

**Läkeört:** Löktravens späda blad känns igen på lökdoften om man gnuggar dem.

**Växer:** På kulturmarker i södra och mellersta Sverige. Mycket vanlig.

**Nyttiga ämnen:** C-vitamin och svavelhaltiga lökämnar.

**Hälsoeffekt:** Antibakteriell och stärkande med sin höga halt av C-vitamin.

### KRYDDSMÖR OCH FÄRSKOST

**Gör så här:** Plocka späda blad av löktrav. Finhacka och blanda med smör till ett mildt vitlöksmakande kryddsmör. Eller blanda i naturlig yoghurt som får rinna i kaffefilter till en fast färskost.



**Stärkande**

## Maskros spjälkar fett

**Läkeört:** Gräsmattans gula solar älskas inte av alla, men är en kraftfull läkeört.

**Växer:** Över nästan hela landet.

**Nyttiga ämnen:** Bitterämnen taraxacin som kraftigt stimulerar lever, galla och bukspottskörtel, samt ämnet kolin som hjälper till att spjälka fett.

**Hälsoeffekt:** Bra om man har svårt att spjälka fett och lätt får uppstötningar efter en fet måltid. Kan också sänka blodtryck och lindra gallbesvär.

### MASKROSTE MOT UPPSTÖTNINGAR

**Gör så här:** Gör ett te på 4 msk hackade och färska blad, blommor och stjälkar eller 2 msk torkade. Häll över 2,5 dl kokande vatten och låt dra under lock i 5 min. OBS! Drick tre gånger per dag i max 14 dagar.



**Kraftfull läkeört**

## Älgört dämpar smärta

**Läkeört:** Älgört är naturens egen värkmedicin som användes i de första aspirinpreparaten.

**Växer:** I hela landet, gärna i fuktiga ängsmarker.

**Nyttiga ämnen:** Metylsalicylsyra, som liknar acetylsalicylsyra som finns i magnecyl och treo. Flavonoider med höga halter av quercetin.

**Hälsoeffekt:** Dämpar inflammationer och är bakteriedödande.

### HUVUDVÄRKSVA-TTEN

**Gör så här:** Låt 1–2 tsk torkade älgörtsblommor dra i ett kallt glas vatten över natten. Sila bort blommorna och drick vattnet vid behov. Eller häll 2 dl kokande vatten över 1–2 tsk blommor och låt dra i 5 min. Tre koppar motsvarar ungefär en värktablett, men är skonsammare för magen. OBS! Passar inte personer som är överkänsliga mot salicyl.



**Bakteriedödande**

## Nässlor bra vid låg järnvärde

**Läkeört:** Nässlor är naturens egen vitamineraltablett som är extremt rik på näringsämnen. Nässlan kan förväxlas med vitplister, som är ofarlig men inte lika nyttig. Skillnaden är att nässlan har brännhår och kraftiga flikar på sina blad.

**Växer:** I kväverika kulturmarker i nästan hela landet.

**Nyttiga ämnen:** Kalium, järn, magnesium, vitaminer, svavel, garvsyra, slemämne, klorofyll, karotin, olika syror och eterisk olja.

**Hälsoeffekt:** Bra vid lågt järnvärde som mineraltillskott, kan hjälpa njurarna att bli av med slagpprodukter och överflödigt vätska med mera.

### NÄSSELPULVER

**Gör så här:** Plocka späda nässlor och lägg på ett lakan för att lufttorka. Smula sönder de torkade nässlorna till ett fint pulver, lägg i lufttät burk. Strö två tsk pulver på fil eller gröt, som ett multivitamin- och mineralpreparat.



**Mineraltillskott**