



11.9. träffades 21 Grankullamarthor för att lyssna till Henriette Kress som berättade om naturens örtapotek. Henriette fick sin inspiration till sitt nuvarande yrke redan i barndomen, då hon fick följa med sin mormor ut i naturen. Trots att Henriette utbildade sig till ekonom, vann hennes intresse för örter över det merkantila.

Hon åkte till USA och utbildade sig till örterapeut. Henriette har skrivit flere örtböcker och håller ofta föredrag och ordnar kurser.

Bland de örter vi hann gå igenom under kvällen var bland annat:

- Ctronmeliss som håller sköldkörteln i styr och är rogivande
- Gullris mot muskelvärk
- Oregano stärker matsmältningen och är bra för styva leder och muskler utvärtes

Vill man ta ett helbad kokar man oregano med 5 l vatten i 20 minuter, sedan blandar man det i sitt badvatten.

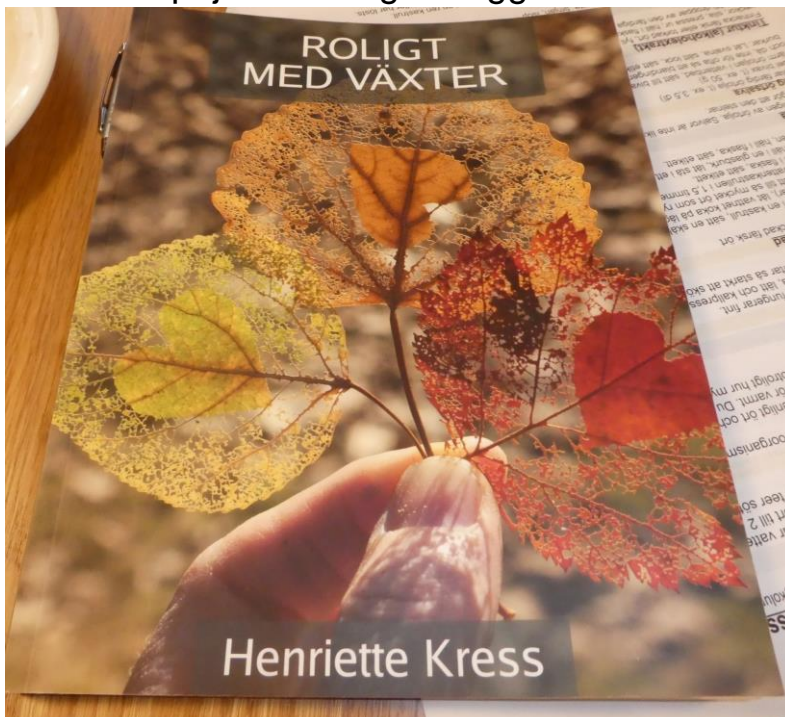
\*

- Älgört invärtes mot magsår
- Dagdkåpa, mycket mineralhaltig

- Nässlor, massor med mineraler och spårämnen
- Groblad, salva på tunn hud
- Havre, ta efter operationer, vid flunssa och benbrott
- Videblad är bra mot värk

Henrietta hade med några av sina fina böcker som man fick köpa. Tänk så mycket roligt man kan pyssla med tillsammans med barn och barnbarn.

Sedan bjöds det på kaffe med en underbar äppelpaj samt en broccoli- och en örtpaj som saltigt tilltugg.



Ha en skön höst!  
Carola