

Föreläsning med örtterapeut Henriette Kress 11.9.2019

Henriette Kress - Erätie 8 A, 00730 Helsingfors - 040 505 1344 - hetta@kolumbus.fi

Örtte

En infusion är det vanligaste sättet att göra te. Du kokar vatten och håller det över örten. De vanliga proportionerna är 1-2 tsk torkad krossad ört till 2 dl kokande vatten, och man skall vanligen låta teet dra i 5-10 minuter. Sila, drick. För hosta får teer sötas, men för matsmältningsbesvär skall de drickas så beska som de är.

Allmänt om örtteer

Gör inte mera än en dags portion. Diverse mikroorganismer trivs till och med i kylskåp, och dessutom fälls örternas aktiva ämnen ut rätt så fort.

Te för bad: gör en liter infusion eller dekokt enligt ört och örtedel, sila, håll i badet, fyll på med vatten. Om du håller hett te i ett fullt bad kan det vara för varmt. Du spar mycket örter om du har ett litet sittkar - men sätt det på badkarets botten, det är otroligt hur mycket rum en rumpa tar. Du behöver inte sila bort örterna om du gör fotbad.

Örtolja

Vilken olja skall jag ta?

Olivolja finns att få överallt. Den fungerar fint.

Mandelolja är en mycket fin olja, lätt och kallpressad, men den kostar.

Sesamolja är fin, men den doftar så starkt att sköra blomdofter (ros) och även mindre sköra blomdofter (lavendel) kan försvinna.

Snabb örtolja i vattenbad

krossad torkad eller finhackad färsk ört

1 l olja

Vattenbad: sätt vatten i en kastrull, sätt en skål på kastrullen så att den inte tar i sidorna på kastrullen (jag använder ätpinnar), låt vattnet koka på låg värme, sätt till mera vatten om det kokar torrt.

Håll olja i skålen, sätt till så mycket ört som ryms (inga torra högar ovanom ytan, inte för mycket "tom" olja). Låt vara på vattenkastrullen i 1,5 timme. Rör om nu och då. Oljan får inte ryka eller koka.

Torr ört: sila, håll i flaska, sätt etikett.

Färsk ört: sila, håll i en glasburk, låt stå i ett mörkt hörn i 4-7 dagar (tills oljan klarnat), håll försiktigt oljan av bottensatsen, håll i flaska, sätt etikett.

Örtsalva

görs vanligen av örtolja. Salvor är inte lika klottiga som oljor och du behöver mindre mängder. Bivax i salvan gör att den stelnar.

Vanlig örtsalva

7 delar färdig örtolja (t. ex. 3,5 dl)

1 del bivax (t. ex. 50 g)

Värm örtoljan i vattenbad, sätt till bivax, låt koka på full värme (annars smälter inte vaxet). Rör om nu och då, inte för ofta så att blandningen inte svalnar. När vaxet har smält är salvan klar att hållas i små burkar. Låt svalna, sätt lock, sätt etikett.

Tinktur (alkoholextrakt)

Finhacka färsk eller torkad ört, fyll i en glasburk, täck med alkohol (så starkt du kan få), låt stå i 2-4 veckor, sila, pressa ur, håll i flaska, sätt etikett.

Ta 15-30 droppar av den färdiga tinkturen 1-3 gånger om dagen och/eller enligt behov.

Örtsirap

örter med stark egen smak, t.ex. mynta, timjan, isop
vatten
socker

Koka ett starkt te på örterna. Sila. Ta tillvara 2 dl och håll tillbaka i en ren kastrull.

Tillsätt 400 g socker och låt stå på svag värme. Rör om tills alla sockerkristaller har lösts.

Håll på burk, sätt tätt lock och förvara i kylskåp.

Ta 1 tsk vid behov mot hosta och halsont.

Föreläsningar

Du hittar en lista över mina aktuella föreläsningar här:

<http://www.henriettes-herb.com/luentoja.html>

Publikationer

Svenska

- Broschyren "**Vilda grönsaker**" kom ut i oktober 2010. Häftad, 30 sidor. Texten och växtbilderna är mina, bakpärmens info är litet missvisande. Ladda ner här: <http://www.henriettes-herb.com/sv/vilda-gronsaker.html> eller beställ från Marthorna (minst 5 st., mot portokostnader).
- "**Praktiska läkeörter**" kom ut den 15.5.2011. 150 sidor. <http://www.henriettes-herb.com/sv/prakt-lake.html>
- "**Roligt med växter**" kom ut i början av maj 2016. 192 sidor. <http://www.henriettes-herb.com/sv/rol-vaxt.html>
- "**Praktiska örtkort**" kom ut i november 2017. 144 sidor inklusive 52 örtkort samt kortask. <http://www.henriettes-herb.com/sv/ortkort.html>

Finska

- "**Käytännön lääkekasvit**" ilmestyi 17.11.2010. 150 sivua. <http://www.henriettes-herb.com/fi/kayt-laak.html>
- "**Käytännön lääkekasvit 2**" ilmestyi 30.11.2012. 168 sivua. <http://www.henriettes-herb.com/fi/kayt-laak2.html>
- "**Hauskaa kasveilla**" ilmestyi 19.10.2015. 192 sivua. <http://www.henriettes-herb.com/fi/hausk-kasv.html>
- "**Käytännön yrttikortit**" kom ut i november 2017. 144-sivuinen kirja, mukana 52 yrttikorttia sekä korteille rasia. <http://www.henriettes-herb.com/fi/yrttikortti.html>
- "**Käytännön yrttikortit 2**" kom ut i maj 2019. 52 uutta yrttikorttia sekä korteille rasia <http://www.henriettes-herb.com/fi/yrttikortti2.html>

Engelska

- "**Practical herbs**" kom ut 18.11.2011. 150 sidor. <http://www.henriettes-herb.com/articles/pract-herbs.html>
- "**Practical herbs 2**" kom ut 28.11.2013. 164 sidor. <http://www.henriettes-herb.com/articles/pract-herbs2.html>
- "**Practical Herb Cards**" kom ut i november 2017. 144 sidor med 52 örtkort i paff samt kortask. <http://www.henriettes-herb.com/articles/herbcards.html>
- "**Practical Herb Cards 2**" kom ut i maj 2019. 52 nya örtkort i paff samt kortask. <http://www.henriettes-herb.com/articles/herbcards2.html>

Distanskurs i örterapi

En 21 månader lång distanskurs per brev och/eller internet. Sju delar, sju teorihäften, finfint material.

<https://www.henriettes-herb.com/sv/kurs-ortterapi.html>

Samma kurs går också på finska: <https://www.henriettes-herb.com/fi/etaopiskelu.html>



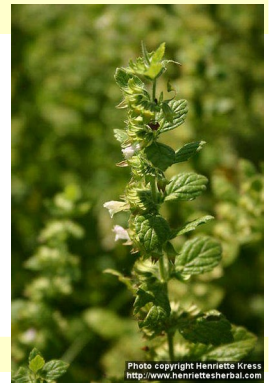
Örter

Citronmeliss, *Melissa officinalis*. Sitruunamelissa

Mångårig 50–60 cm hög ört med små vita blommor. ☼ 7–8. Genomsläpplig jord, gödsla.

Använd blad och blommande skott som te eller tinktur mot stress, spänning, sömnlöshet, och som lugnande och stämningshöjande ört. Den är speciellt bra mot herpes-virus såsom bältros (vyöruusu, "helveteseld" på norsk, shingles), munsår (huuliherpes, yskänrokko), genitalherpes (alapään herpes) och vattkoppor (vesirokko). För herpesvirusarna kan man både badda utvärtes och ta örten invärtes.

Färsk ört ger en god smak till fruktsallader.



Daggkäpa, *Alchemilla* -arter. Poimulehti.



10–40 cm höga mångåriga örter. ☼ 6–8. Även trädgårdens jättedaggkäpa kan användas, förutsatt att man inte använder gifter i sin trädgård. Trivs på fuktiga ängar.

Använd bladen till te eller i grönpulver för diverse mensproblem och vid graviditet.

Groblad, kämpar, *Plantago*-arter. Ratamo.

De är väldigt anspråkslösa. De som odlas hos oss är mångåriga. ☼ 6–8.

Arter:

- *Plantago lanceolata*, svartkämpar, heinäratamo. Väldigt smala blad, upp till 50 cm hög, fina vita blommor.
- *Plantago major*, groblad, piharatamo. Det finns en fin rödbladig sort. Upp till 40 cm hög.
- *Plantago media*, rödkämpar, soikoratamo. Väldigt vacker i blom, med små ljusröda blommor i en lång blomklase. Upp till 50 cm hög.
- samt övriga *Plantago*-arter.

Använd bladen som te, sirap och olja.

Groblad och kämpar stärker lungorna, stöder slemhinnorna, lugnar magen och läker sår.

Använd fröna i vatten för olika matsmältningsproblem, och om du är en s.k. "torr" person.

Obs. Psyllium och ispaghula är grobladsarter.



Gullris, *Solidago virgaurea*. Kultapiisku

Mångårig 40–60 cm hög ört. ☼ 7–8, gula blommor. Pionjär på hyggen.

Använd blommande toppar som te eller tinktur för astma, hösnuva, eksem och urinvägsinflammationer. Använd dem som olja eller salva för djupare muskelsmärta, stukningar, och blåmärken.

Kanadensiskt gullris (och andra importerade gullris), *Solidago* sp., kanadapiisku

Mångårig 80–120 cm hög ört. ☼ 7–9, gula blommor. Sprider sig väldigt fort både med frön och rötter, plantera inte i trädgården!

Använd blommande toppar som gullris.

Hagtorn, *Crataegus*-arter. Orapihlaja.

Häck, buske eller ganska lågt träd. ☼ 5–6. Blommor vita med rosa i mitten, det finns också rosa sorter. Bär röda eller svarta.

På aptekslistan.

Använd blommande toppar (på våren), **blad** (på sommaren), **bär** (på hösten) till te eller tinktur.

Hagtorn är en av våra bästa örter för hjärtat. Den stärker både hjärta och blodkärl. Den ger också mod.

Obs. Hagtorn kan göra betablockerarens biverkningar mera markanta. Om du får lågt blodtryck när du använder både betablockerare och hagtorn är det bäst att sluta med hagtornen. Prata med din läkare om betablockerarens behov: hagtorn hjälper samma problem, nästan helt utan biverkningar.

Obs. Alla kan inte ta hagtorn. De som får hjärklappningar eller blir helt kraftlösa av hagtorn ska sluta ta örten. Om dessa biverkningar ska komma gör de det den andra eller tredje dagen du använder hagtorn. Sluta ta örten och problemet försvinner på en dag. Hagtorn är på Fimeas läkemedelslista.



Hallon, *Rubus idaeus*. Vadelma.

Ca 1 m hög mångårig ört med tvååriga kvistar. ☼ 6–7. Trädgårdens hallon går bra, om de inte har blivit sprutade.

Använd blad till te för allsköns mensproblem. Hallonbladen stärker kvinnans bäckenorgan. Drick te under graviditeten också, men börja först i 4. månaden.

Obs. Hallonblad har taggar som kan irritera slemhinnorna. Sila genom kaffefilter så slipper du harkla dig efter hallonteet!

Bären är svalkande, använd dem som febersänkande medel vid behov.



Isop, *Hyssopus officinalis*. Isoppi.

Mångårig, 50–100 cm hög ört med mörkblå, lila, ljusröda eller vita blommor. ☼ 8–9.

Använd blommande toppar som te, sirap eller tinktur som en av de starkaste inflammationshämmande örterna i kransblommiga, för hosta (sötat) eller matsmältningsproblem (osötat).

God som te, mycket bra som krydda i köttretter.



Johannesört, *Hypericum*-arter. Kuisma.

Tyvär! Kan inte trädgårdens praktfulla johannesörter användas.

Bara de småblommiga fungerar, om de färgar fingrarna rött.

Gula blommor, mörkgröna blad. Mångårig, vinterståndens rödbruna. ☼ 7–9. Torra ängsmarker. 30–50 cm hög.

Använd blommande toppar, knoppar, blommor. Använd som tinktur eller te för att stärka nerver och nervsystemet, för att lugna och mot depression. Stärker levern, stöder urinvägarna. Motverkar endel virus och bakterier. Väldigt bra för sömnlöshet, speciellt i kombination (1:1) med antingen havre eller sömntuta.

Använd som olja eller salva mot svullnad från trauma, stukningar, vrickningar, blåmärken, psoriasis (fungerar inte alltid) och ledvärk (fungerar inte alltid).

Obs. Köpt torkad ört är nästan obrukbar. Ört som du själv har torkat och förvarar regelrätt (tät glasburk, jämn temperatur, skyddat från ljus) håller länge. Olja (och därmed också salva) måste göras av färsk ört.

Johannesört är på Fimeas läkemedelslista.

Jordreva, *Glechoma hederacea*. Maahumala).

Mångårig, till ca 20 cm hög ört med lila blommor. ☼ 4–5.

Använd blommande ört (tidigt på våren) eller **bladrevor** (efter midsommaren) som te eller tinktur. Jordreva är inflammationshämmande och speciellt bra för ansiktets slemhinnor. Använd 2–3 koppar te per dag i 2–3 månader vid tinnitus.

Bladen är en intressant krydda för t.ex. sallader.



Kamomill, *Matricaria recutita*. Kamomillasauanio.

30–50 cm hög växt med gul-vita blommor. Ettårig. ☼ 6–9. Genomsläpplig jord — potatislandets kanter är perfekta.

Använd blommor, blommande ört. Ta örten som te eller tinktur eller gör ångbad eller kompresser.

Kamomill är väldigt bra för illamående hos sk. "heta" personer. Den hjälper också lindriga ögonproblem (lägg avsvanat silat te som kompress på ögat). Den lugnar och är en "mammaört": den delar ut kramar. Örten är också bra vid förkylningar. Obs. Använd gatkamomill (*Matricaria matricarioides*, pihasaunio) på samma sätt.



Lavendel, *Lavandula* -arter. Laventeli.

Mångårig 40–50 cm hög buske med lila blommor. ☼ 8–9. Sand är bäst. Gödsla inte!

Använd blommande toppar och blad som te, olja (av topparna, inte av eteriska oljan!), salva eller örtdyna. Örten är lugnande, sömngivande, stämningshöjande.

Läkemalva, altearot, *Althaea officinalis*. Rohtosalkoruusu.

100–150 cm hög, mångårig. ☼ 7–9. Små vita blommor med lila i mitten, gråludna blad. Odlas bäst med våta fötter ("*marshmallow*").

Använd blad och blommor av alla arter från malva till läkemalva till te eller sirap.

Malvor stöder slemhinnorna i hela kroppen och verkar därför anti-inflammatoriskt vid t.ex. förkylning, urinvägsinflammationer, matsmältningsproblem, hosta och sjuk hals. De är dessutom väldigt bra för s.k. "torra" människor.



Marietistel, *Silybum marianum* (*Carduus marianus*).

Maarianohdake.

Tvåårig, hos oss ofta ettårig ca 80 cm hög taggig tistel. ☼ 7–8, fint röda eller vita blommor.

Använd just krossade frön som sådana, som te eller som tinktur för att hjälpa levern återhämta sig från olika anfall (t.ex. gift, alkohol, lösningsmedel, cirrhos, hepatit).

Bladen kan ätas, taggarna fås lättast bort med sax. Bladens smak är väldigt intressant.

Obs. Marietistel är på Fimeas läkemedelslista.



Maskros, *Taraxacum officinale*. Voikukka.

Mångårigt 10–50 cm högt ogräs i trädgården. ☼ 5–6, blommor knallgula och fina.

Använd rot och blad som sallad, te eller t.ex. tuggade som sådana för att stärka en överaktiv lever. Örten är diuretisk och hjälper därmed endel folk med högt blodtryck. Den innehåller kalium, orsakar därför inte kaliumbrist.

Använd blommor som te eller tinktur för att höja humöret. Utvärtes fungerar en olja (och salva) gjord på färsk blommor som avslappning för spända muskler.

Gör omelett med färsk blommor, gör maskroskapis, gör maskrosblomsirap, gör olika sallader.

Maskros är besk, kräver alltså något surt, t.ex. citronsaft eller vinäger för att mildra smaken.

Roten har använts som "kaffe".



Mjölkört, duntrav, rallarros, *Epilobium angustifolium*. Maitohorsma, rentun ruusu

Mångårig 100–200 cm hög ört med fina lila blomklasar. ☼ 7–8.

Använd bladen som te eller i grönpulver vid matsmältningsbesvär och för lindriga prostatabesvär.

Kulinariskt är unga skott väldigt goda stekta i smör, kryddade med en skvätt citronsaft.



Natagräs (*Stellaria media*) (vesiheinä, pihatähtimö)

Använd del: saft, färsk gröna delar

Används hur: som sådan, olja, salva

Används för: klåda.

Nässla, *Urtica dioica*. Nokkonen.

Mångårig 50–100 cm hög ört. ☼ 6–7, gröna hängen.

Använd unga toppar och blad som te, grönpulver eller tinktur. Örten hjälper vid hösnuva och mineralbrist och stärker naglar, hår och benstomme. Den är speciellt bra vid järnbrist. Nässla är urindrivande.

Ett bad mineraliserar skinn och naglar, men också djupare.

Ett starkt te som hårsköljning stärker hår och hårbotten.

Använd roten som te, pulver eller tinktur för prostatabesvär.

Använd fröna som te, pulver eller tinktur för att stärka binjurarna (vid t.ex. utmattning) och njurarna (vid t.ex. njursvikt).

Nässlan är vår bästa vilda bladgrönsak. Plocka massor! Den är godare om den finhackas, eftersom den annars är något sträv.

Gör **bastukvastar** av långa nässlor och piska för ledvärk.

Obs. Äldre nässlor kan irritera njurarna. Plocka hellre unga och fina!

Obs. Nässlor kan plockas från kompost och liknande väldigt näringsrika ställen om det har varit några soliga dagar. Örten använder sina nitrater själv i solsken.



Ros, *Rosa* -arter. Ruusu

Buske eller klätterväxt. ☼ 6–8. Ljusröda, röda, vita eller gula blommor. Röda eller svarta bär (nypon).

Använd kronbladen som te, tinktur, vinäger, sirap, elixir eller som sådana för att ge sammet inåt och taggar utåt. Också stämningshöjande.

Obs. kronbladen smakar parfym.

Använd nyponen som sylt, gele, mos, te eller pulver för C-vitaminbrist.

Obs. Det finns kliande hår i nyponen. De är besvärliga att bli av med.

Nypon brukar ha mask när det är dåliga äppel- och rönnår.



Röd rudbeckia, solhatt, *Echinacea purpurea*. Punahattu, auringonhattu.

Mångårig till 100 cm hög ört med ståtliga ljusröda eller vita blommor. ☼ 7–8.

Använd rot, blommor, frön, ovanjordiska delar som te eller tinktur för att stärka immunförsvaret. Örtan är speciellt bra mot flunssa om den tas vid de allra första tecknen.

Utvärtes: Echinacea är mycket effektiv vid getingbett och liknande.

Obs.: om du är allergisk mot gråbo eller rölleka kan du också vara allergisk mot solhatt.

Obs.: solhatt behöver kalkhaltig jord. Den blommar betydligt bättre om pH:n är tillräckligt hög.



Rölleka (*Achillea millefolium*) (siankårsämö)

Använd del: blommande toppar

Används hur: te, 1 tsk till 2 dl kokande vatten, låt dra i 10–15 minuter, sila, drick 1–3 koppar / dag.

Tinktur.

Används för: lättare att säga vad den inte kan användas för.

Utvärtes: rölleka håller bromsar på avstånd.

Använd del: rot

Används hur: färsk eller torkad rot som sådan

Används för: tandvärk.

Timjan, *Thymus vulgaris*. Tarha-ajuruoho, timjami.

Låg växt med ljust eller mörkt lila (ibland vita) blommor. Mångårig. ☼ 6–7. Sand (eller mycket genomsläpplig jord) med kalk är bäst.

Använd ovanjordiska delar med eller utan blommor. Ta örten till te, sirap, tinktur, kompresser osv.

Timjan är en eldig läppblomstrig ört. Den ökar sekretionerna, är bra vid hosta och snuva, ökar svettning, stärker lungorna. Bra mot illamående.

Obs. Timjan är vintergrön och torkar bort på våren, när snön smälter och solen gassar. Täck in den redan på hösten!

Kulinariskt är timjan en av de viktigaste kryddörterna. Den är också god som te.



Älggräs, *Filipendula*-arter. Mesiangervot.

Mångåriga 80–200 cm höga örter. ☼ 7–8, krämvita blommor. Det finns rödblommiga arter.

Använd blommor av doftande arter som te eller tinktur mot förkylning, huvudvärk och för att svettas.

Använd blommor eller gröna delar av doftande arter som bad, olja eller salva mot värk.

Obs. Älggräs innehåller salicylater, men den värklindrande effekten beror bara delvis på dem. De gröna delarna kan invärtes irritera slemhinnor. Blommor och knoppar hjälper slemhinnorna.

Blommorna kan användas för att krydda t.ex. vispgrädde, mjöd och öl. Ta inte för mycket!