

MINE BESTE URTETIPS

1. Ville urter du kan starte med:

Løvetann, brennesle og bjørkeblader er urter som i kombinasjon kan gi deg en fantastisk detox. Plukk like stor mengde av alle hver dag og trekk dem i varmt vann i 20 min, og drikk. Trekk alltid urtene under lokk da mye av de gode stoffene i urten kan fordampe ut i lufta. Gjør dette i 2-3 uker mens bladene på brennesla og bjørka er små. Av løvetanna kan du bruke rota tidlig på våren eller det grønne av bladene, det er jo dette du finner av løvetanna samtidig som brennesla og bjørkebladene springer ut.

Løvetann er en plante de fleste ergrer seg grønn over, den kommer opp over alt og den har ei rot du nesten ikke kan få gravd opp. Denne planten har mange gode egenskaper som urt. Den er blant mye annet urindrivende, god for fordøyelsen, skiller ut giftstoffer, forurensinger og avfallsstoffer både gjennom nyrene og leveren. Løvetannen styrker derfor lever, nyrer og galle. Når blomstene kommer kan du med fordel plukke dem og spise dem rå. Med alle bitterstoffene som løvetannen inneholder hjelper du fordøyelsen, noe som er viktig for en optimal helse.

Brennesle er både en virkningsfull urt og en god matplante.

Brenneslesuppe er en rett som mange leger på våren når brennesla er nyutsprunget. Du kan gjerne plukke dem når de har blitt litt større slik at det er litt enklere å finne nok til suppe.

Brennesle har tradisjonelt blitt brukt som en styrke-urt. Den renser blodet og driver ut gifter fra kroppen, samtidig som den stimulerer nyrene til å øke urinutskillingen.

Brennesle er en god kilde til mange mineraler og vitaminer og er nok den mest næringsrike urten vi har.

Bjørka er blitt brukt på mange forskjellige måter i årevis, bladknoppene, bjørkeaske, silkeneveren, sevja og barken. Te av bjørkeblader som plukkes tidlig på våren er et av de beste urin- og svettedrivende midlene man finner i urtemedisinen. Teen kan også ta knekken på skadelige bakterier i urinveiene og nyrene.

Den kraftige urindrivende virkningen kan hjelpe til med å drive ut steiner fra blære og nyrer.

Bjørka har heller ingen bivirkninger på nyrene, som for eksempel bær av einer har.

Dette er bare noen av de gode egenskapene løvetann, brennesle og bjørkeblader har som urtemedisin, så man kan lett forstå at dette er en effektiv utrensings-kur man kan ta gjerne hver vår i et par uker.

2. Noen krydderurter man kan plante i egen urtehage på våren:

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

En urt full av eteriske oljer som fremmer fordøyelsen og blodsirkulasjonen, er krampeløsende, en antioksidant og svettedrivende. I tillegg er denne urten god på alle slags kjøttretter og spesielt lam og vilt. Rosmarin trenger sand- og leirholdig jord og skal stå solrikt. Den er enkel å plant og kan gjerne stå inne i et solrikt vindu.

Timian (*Thymus vulgaris*)

Timian har egenskaper som blant annet hostedempende, desinfiserende, slimløsende, soppdrepende, fremmer fordøyelsen og regulerer menstruasjonen. Timian er god i gryter og supper og på pastaretter. Den er en veldig god smakstilsetter i urtete.

Denne planten greier seg i mager jord men trenger mye sollys.

Sitronmelisse (*Melissa officinalis*)

En urt som fremmer fordøyelsen og bør brukes som forebyggende. Den virker blant annet beroligende, krampeløsende, svettedrivende, hjertestyrkende og vanddrivende. Med disse egenskapene kan en kopp sitronmelissete virke fantastisk når man er stresset, nervøs og/eller har problemer med søvnen.

Persille (*Petroselinum sativum*)

«Lille Persille i hagen står..», hvem kjenner ikke til persille? En urt som kan brukes til alt og er kjempegod å plukke direkte inn i munnen.

Persille virker vanddrivende og renser blodet, den fremmer fordøyelsen og er slimløsende. Den er i tillegg en god kilde til vitaminer og mineraler, spesielt jern. Denne urten burde alle bruke flittig.

Salvie (*Salvia officinalis*)

Denne urten skal ikke brukes av gravide og under amming, da den hemmer melke-dannelse og stopper amming.

Salvie er en effektiv urt ved behandling av svettetokter i overgangsalderen. Den kan også hjelpe ved fotsvette. Salvie kan brukes som gurglevann i starten på halsbetennelse, og ved sår og blemmer i munnen. Denne krydderplanten er også en god gallestyrker og bra ved fordøyelsesproblemer.

3. Høsting og lagring og bruk av ville urter og fra urtehagen

Når du tørker urter skal de tørkes langsomt, heng dem gjerne under taker i et mørkt og tørt rom. Urtene skal aldri tørkes på mer enn 40 grader, men helst mindre. Du kan tørke og lagre i tette bokser i et mørkt og tørt rom. Tørka urter står seg lenge og beholder nestet alle næringsstoffene. Bruk dem gjennom hele vinteren til forebyggende og ved forkjølelse og lignende bruker du de urtene som er bra ved disse sykdommene.

Urtene er sterke virkemidler og man skal ikke ta en urtekur over veldig lang tid. 2-4 uker er passe for en kur og da bør du holde opp i 1-2 uker før du eventuelt starter med en ny kur.

Plukk mye ferske urter og bruk i matlaging eller bare spis som de er. Vassarve for eksempel er et ugras som alle som en gang har luket i kjøkkenhagen vet hva er. Denne planten er en fantastisk urt som du kan bruke til salat. Hvis du ønsker å lære mer om urter og hvilke du kan plukke og hvilke du bør la være kan du gå inn på sia til Rolv Hjelmstad: www.rolv.no/
Han er nok landets fremste når det gjelder urtekunnskap og denne nettsida er veldig fin å bruke hvis du ønsker å lære mer om de forskjellige ville urtene.

Her kan du bestille økologiske frø:

http://solhatt.no/produktkategori/blomster/?gclid=COXVsLa_s8sCFcyRGwodcU8LBQ

<http://www.denlillegartner.no/produkt/vekstsystemer/det-lille-gartneri-200015>

Hos Den Lille Gartner kan du også bestille et helt plantesett der du får med økologisk jord.

Jeg anbefaler økologisk frø og jord da jeg mener dette gir mindre giftstoffer til kroppen og at dette er i tillegg mye mer bærekraftig.

Det aller beste når det gjelder jorder jo å kompostere selv. Dette kan gjøres på flere forskjellige måter og jeg kommer mer inn på kompostering i online urtekurset jeg holder på å lage.