




Tid til ro – Urteliste (dansk)

	<p>Timian</p> <p>Timian indeholder den flygtige olie thymol, som er stærkt bakteriedræbende. Planten er god mod menstruationssmerter, diarré, hoste, hovedpine, halsonde og tømmermænd.</p> <p>Timian er slimløsende og godt at drikke som te, hvis man hoster eller lider af kighoste, astma eller bronkitis. Timian blandet med salvie og islandsk mos skulle være den ideelle lungete. Urten virker også bakteriedræbende ved alle infektionssygdomme i fordøjelsesorganerne. Desuden er timian et krydderi, som giver god smag til mange kødretter.</p>
	<p>Rosmarin</p> <p>Rosmarin er siden oldtiden blevet hyldet for sine medicinske egenskaber. Nu har hjerne-forskere fra Performance and Nutrition Research Centre på Northumbria University i England rent faktisk vist, at vores hjernes præstationsevne bliver forbedret, når vi har en rosmarinolie-komponent i vores blod. Der er tale om stoffet 1,8-cineol, som bliver optaget i vores krop via næsen eller lungerne – altså, når vi indånder de æteriske olier, som rosmarin udsender. Resultaterne antyder, at jo højere en koncentration af 1,8-cineol, et menneske har i blodet, desto bedre fungerer dets hjerne. Rosmarin-duften får os ikke til at tage flere sanseindtryk ind, men det, vi tager ind, behandler vi hurtigere og mere præcist.»Vi ved allerede, at der i rosmarin er noget, der ændrer blodgennemstrømningen i hjernen. Så resultatet er ikke helt ude i skoven,« vurderer Ulf Simonsen, der er professor i farmakologi ved Aarhus Universitet.</p>
	<p>Salvie</p> <p>Planten har en stærk aromatisk duft, der skyldes dens indhold af en æterisk olier: thujon, ca. 20% cineol. Takket være disse olier og garve- og bitterstoffer har salvie flere forskellige medicinske anvendelsesmuligheder. Den stimulerer blodomløbet, nervesystemets arbejde lettes. Overanstrengte og trætte mennesker, studerende og intellektuelt arbejdende kan have stor gavn af salvie som et opstrammingsmiddel. Ikke uden grund hørte salvie sammen med rosmarin til de mest populære urter i klostrenes urtehave i middelalderen, da man endnu ikke kendte til brug af kaffebønner. Kvinder i overgangsalderen anbefales salvie, da den bekæmper generne i menopausen. Den er det klassiske middel mod ubehagelig nattesved og gunstig for kvindens hormonale balance. Antioxidant. 1 tsk. skåret og tørret salvie overhældes med 1 kop kogende vand, trækker 5-10 minutter, 1-2 kopper daglig. Fås også som Phytonorm Salvie kapsler; dosis: 1-2 kapsler 3 gange daglig.</p>



Pebermynte

Pebermynte er den mest anvendte af myntearterne og indeholder bl.a. garvesyre, som er sammentrækkende, og mentol, der virker antiseptisk. Bitterstofferne i planten stimulerer appetitten og fordøjelsen. En kop forfriskende pebermyntete gør godt ved hovedpine, ligesom den modvirker oppustethed, kvalme og dårlige ånde. Endvidere har den en nerveberoligende virkning og kan også bruges ved søvnløshed og mavesmerter. Pebermynte er en populær "børnethe". Børnene kan lide den, og så virker den generelt styrkende for hjerte, nerver og kirtler uden bivirkninger. 1 tsk. pr. kop kogende vand. 1-3 kopper daglig drikkes varm.



Basilikum




Er appetitvækkende og fordøjelsesfremmende. Medicinsk bruges den mod nervøsitet, søvnløshed, svimmelhed, kvalme, kolik, hoste, halsbetændelse, anti-aging, kighoste, migræne, og til forøgelse af mælkeproduktionen hvis man ammer. Den er styrkende, betændelseshæmmende, bakteriedræbende, muskelafslappende, beroliger maven, stimulerer binyrebarken og skulle hjælpe på potensen og frugtbarhed.

Blandt oldtidens urtedoktorer var basilikum en af de mest omdiskuterede urter. Flere mente, at den fremkaldte had, ondskab og bagvaskelse. Ja, den kunne ligefrem få skorpioner til at vokse frem i hjernen på folk, der bare lugtede til den. Andre mente tværtimod, at den kunne jage trolddom, hekse og det onde bort. Derudover kunne den helbrede en mængde sygdomme. På landet i Mexico blev den af og til bragt med i lommerne på personer, der ønskede, at en elskeds øjne skulle falde på dem.



Oregano

Olien af oregano er udvundet fra blomsten af den vilde oreganoplante. Der er mange vigtige lægemidler, som stammer fra denne. Ordet oregano kommer fra det græske ord for "glæde af bjergene". Med de fremragende anti-mikrobielle egenskaber kan olien dræbe de fleste bakterieangreb, da i sær bakterier, der forårsager problemer med fordøjelsen og diarré. Olien af oregano er effektiv til at lindre smerter og i tilfælde af sår, bid eller stik kan den anvendes som et anti-inflammatorisk middel. Oreganolie kan også anvendes til behandling af muskelsmerter og ledsmerter, således findes god anvendelse med arthritis patienter. Olierne besidder også antifungale aktiviteter og kan anvendes til bekæmpelse af svampeinfektioner eller slim lignende betingelser. Den er også effektiv mod skæl og allergiske reaktioner.

	<p>Lavendel</p> <p>Lavendelolie udvindes af forskellige blomsterarter i lavendel-slægten (<i>Lavandula</i>). Selve fremstillingen sker ved dampdestillation af planternes blomster. Selvom lavendelolie i høje koncentrationer er giftigt for menneskekroppen, har olien længe været anvendt i naturmedicin såvel som i kosmetik. I nogle lande er der videnskabelig dokumentation for, at lavendelolie kan anvendes mod helbredsproblemer – men pga. lovgivning anerkendes disse egenskaber ikke i alle lande (inkl. Danmark).</p> <p>Beroligende effekt: Adskillige undersøgelser har vist, at lavendelolie har en beroligende effekt på mennesket og derfor kan anvendes som f.eks. sovemiddel. I Tyskland er Lasea-kapsler (markedsføres under navnet <i>Silexan</i>) – der indeholder lavendelolie – godkendt som et anxiolytika (dvs. et middel mod angst, uro, nervøsitet o.lign.)</p> <p>Lus: Der findes adskillige undersøgelser, der har påvist, at lavendelolie – også i kombination med andre æteriske olier – kan bruges til bekæmpelse af hovedlus (<i>Pediculus humanus capitis</i>).</p>
	<p>Oliventræsblade</p> <p>Ekstrakt af blade fra oliventræet (<i>Olea europaea</i>) er efter forskning foretaget i 60 år, blevet anerkendt som et stærkt middel i kampen mod forkølelse, influenza, de syv kendte herpes-vira, herunder Epstein-Barr, gærinfektioner, malaria, hud-, hjerte- og ledproblemer - og endog forhøjet blodtryk. I 1962 opdagede en italiensk forsker, at oleuropein sænker blodtrykket hos dyr. Andre forskere efterprøvede hans påstand og påviste også, at stoffet kan øge blodstrømmen i kranspulsårerne og forebygge spasmer i tarmmuskulaturen. Det aktive stof hedder elenolsyre. Yderligere europæisk forskning fastslog, at dette stof også havde stærke bakterie-, virus- og parasitdræbende egenskaber. Kort fortalt dræber olivenbladsekstrakt bakterier og infektioner af enhver art. Denne styrke kommer fra det aktive stof elenolsyre med dets saltindhold, calciumeleonat. Det har vores forfædre vidst, siden oliventræet blev omtalt som "livets træ" i Skabelsesberetningen i Det Gamle Testamente.</p>
	<p>Stevia</p> <p>Planten fra Sydamerika indeholder sødestoffforbindelser uden at tilføre kalorier og er blevet anvendt af Guarani- og Aché-indianere i Paraguay og Brasilien igennem århundreder til især at søde urtete.</p> <p>Opdagelsen af stevia-sødestofferne er blevet betegnet som den anden sukkerrevolution. Planten indeholder mange forskellige forbindelser der er 300-400 gange sødere end almindelig bordsukker.</p> <p>Produktionsteknisk kan man selvfølgelig "udtrække" disse sødestoffer, og de har været anvendt i mere end 30 år i Japan, hvor man allerede i 1985 godkendte Stevia som sødestof. Senere er mange andre lande fulgt efter som f.eks. USA, Israel, Schweiz, Kina og nu også EU.</p>