



Folkemedisin og ville planter

Nyttevekstkyndig Kristine Enger
Sankeliv





Trygg bruk av planter til urtemedisin

- Bruk bare planter du vet er spiselige
- Bruk bare eteriske planteoljer som er godkjent til bruk internt
- Sjekk advarsler (gravid, medisiner etc.)
- Følg anbefalt dosering
- Stopp bruk ved negative reaksjoner





Vistemannen

- Alv Vistnes var 3. generasjon naturlege og begynte sitt virke på Randaberg i 1951
- Filosofien var enkel og bygget på et nærende prinsipp innen folkemedisinen



Et sjeldent oppdrag

- Skriveoppdrag fra Norges sopp- og nyttevekstforbund sendte meg til Interkommunalt Arkiv i Stavanger
- Kunne jeg finne hemmeligheten til Vistemannen der?



Oppdagelsen på IKA

- Bildet viser en sigarboks fra USA, en ønskekvist og en lapp som B.S.A Vistnes skrev til en pasient.
- Her er framgangsmåten på å lage urtevann til medisin.



Mineraluttrekk av ville vekster som kosttilskudd



- 1 ½ liter kokende vann
- minst en full neve tørkede planter

Kok opp vannet først. Ta i plante-
materialet. Slå ned til laveste varme
og la trekke i to timer. Slå av platen og
la det trekke i minst to timer til. Sil fra
og ha uttrekket på rene glassflasker.



BRENNESLE

Beste medisin

Brukt tradisjonelt som et styrkemiddel. Inneholder en rekke vitaminer og mineraler. Ble brukt ved et utall av sykdommer. Det er toppskudd og blader fra brennesle vi bruker til å lage mineraluttrekk.



LØVETANN

Beste til avgiftning

Løvetann er et av de mest effektive avgiftende midlene vi har i urtemedisinen - bladene kan virke urindrivende og roten leverstyrkende. Løvetann inneholder også en rekke mineraler. Det er løvetannbladene vi bruker til å lage mineraluttrekk.



RØDKLØVER

Nyttige blomsterhoder

Det er blomsterhodene til rødkløver vi bruker til å lage mineraluttrekk. Blomsterhodene er mineralrike. Rødkløver er også en kjent kvinneurt, og blomsterhodene er mye brukt i urteteer for å gi ekstra støtte til hormonsystemet.



La oss ta dette enda
et steg videre – hvor
er folkemedisinen i
dag?



Det er elementene i kroppen som balanseres



- Jordelementet
- Vannelementet
- Ildelementet
- Luftelementet



Jordelementet

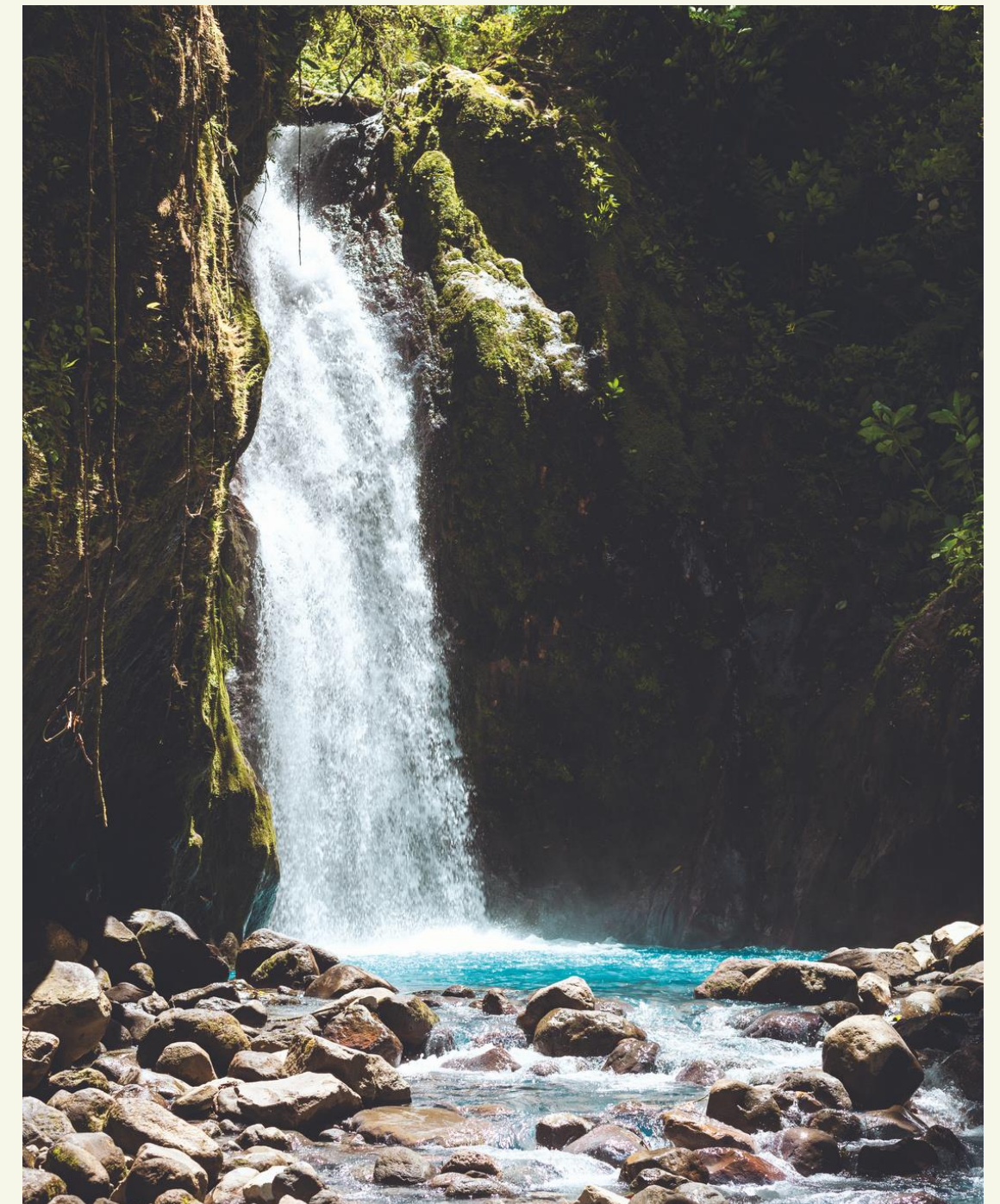


- Vår kropp er bygget opp av mineraler fra jorda. “Av jord er du kommet, til jord skal du bli...”.
- Ubalanse kan gi seg uttrykk som næringsmangel, stress, uro, nedstemthet og utmattelse
- Vill plante: brennesle



Vannelementet

- Det samme vannet som er rundt oss er også i kroppen vår. Vi består av en stor andel vann.
- Ubalanse kan gi seg uttrykk som negative følelser, uforklarlige smerter, mye vann i kroppen.
- Vill plante: løvetann





Ildelementet

- Vi har en kroppsvarme, en forbrenning og kan få feber i kroppen ved betennelser.
- Ubalanse kan gi seg uttrykk som sinne, dårlig fordøyelse og betennelser i kroppen.
- Vill plante: ryllik (kjølende)





Luftelementet

- Vi puster inn luft og uten luft og den utvekslingene som skjer i lungene kan vi ikke leve.
- Ubalanse kan komme til uttrykk som manglende inspirasjon og entusiasme, problemer med å sette sunne grenser.
- Vill urt: furunåler



Måter å bruke planter til å lage urtemedisin



- Urtete av friske eller tørkede urter
- Mineraluttrekk av tørkede urter
- Uttrekk i olje av friske urter
- Uttrekk i eplesidereddik av friske urter
- Tinktur i sprit (40 eller 60 %)
- Destillere ut eterisk planteolje

KVANN

Kvann

- Kvann var trolig den første medisinplanten som ble eksportert fra Norge til resten av Europa, så tidlig som i middelalderen. Tørket rot ble brukt som beskyttelse og medisin mot pest.
- Unge blader gir god te, unge stengler smakstilsetter sirup, saft og syltetøy.





Takk for meg!

Nyttevekstkyndig Kristine Enger

Instagram: @sankeliv

Nettside: www.sankeliv.no,
gå til samleside med ressurser for sankere