

# Örtte

Ekologiskt odlat eller vildplockat  
40 kr per strut.

**Björklöv** – Främjar njurarnas arbete. Bra vid ödem (vätskeansamling) samt då njurarna behöver hjälp i sitt arbete, t.ex. vid gikt, högt blodtryck och eksem.

**Brännässla** - Blodrenande, rik på mineraler.

**Citronmeliss** – Lugnande för hjärta och själ. Kan bidra till att sänka högt blodtryck orsakat av stress. Av Linné kallad "hjärtans fröjd"

**Fläderblomma** – Vid förkylning och influensa. Stimulerar immunförsvaret. Milt svett- och urindrivande.

**Gullris** - Stärker gullris njurarnas funktion, använt vid ödem, eksem och gikt.

**Hallonblad** – Ett te som traditionellt har använts för att underlätta förlossning och graviditet. Hallonbladste kan verka stoppande vid diarré.

**Johannesört** – Stärker leverns avgiftning, skall därför med observandum användas tillsammans med konventionella mediciner. Höjer halten av serotonin vilket gör att johannesört verkar gynnsamt vid depression, ångest och nedstämdhet.

**Jordrök** – Främjar matsmältningen. Stimulerar gallans flöde.

**Kamomill** – Bra vid lättare kramper i magtarmkanalen, diarré samt väder-spändhet. Särskilt bra vid orolig mage pga. av nervositet och oro. Milt rogivande te.

**Lindblom** – Vid halsont och heshet. Lindblomste lenar och skyddar samt verkar inflammationshämmande på slemhinnorna i svalget. Milt svett drivande, bra vid förkylning och influensa.

**Malört** – Beskt te som verkligen stimulerar matsmältningen. Stödjer sekretionen av såväl galla, saltsyra som matsmältnings-enzymmer. Svamp- och bakteriehämmande.

**Maskros** – Milt verkande te, bra för att stödja såväl matsmältning som avgiftning.

**Ringblomma** – Låker tarmslemhinnan. Bra för dem som har en känslig mage och har svårt att äta kryddstark mat och dricka kaffe. Även för dem som har problem med eksem, speciellt psoriasis. Drickes mellan måltiderna för bästa effekt.

**Pepparmynta** – Uppiggande. Bra vid gasighet i mage och tarm. Främjar gallproduktionen och kan mildra kramp i gallblåsan.

**Pors** – För den goda smakens skull används pors till snaps. Håller myggorna på avstånd vid utvärtes bruk.

**Rölleka** – Motverkar förkylning. Tas vid den första känningen av att en förkylning är i antågande. Besk ört som även främjar matsmältningen, men skall ej tas under längre tid.

**Åkerfräken** – Utvärtes vid hudsvamp. Kan tas som fotbad. Drickes annars som dekokt (kokas 10 min) för att främjar njurarnas funktion. Innehåller en hel del kisel vilket främjar magsäckens slemhinna, därav bra vid magkatarr.

**Älggräs** – Lindrar värk och minskar ned feber och inflammation. Reglerar saltsyran i magsäcken och är bra som te vid problem halsbränna som beror på såväl över- som underproduktion av saltsyra. Tack vare övriga ämnen i örten ger inte salicylsyran de klassiska besvären med belastning på tarmslemhinnan som vanlig magnecyl ger.

**Äppelmynta** – Gott och lite annorlunda te som är bra för matsmältningen.