

Gjetertaske - *Capsella bursa-pastoris*

Gjetertaske - *Capsella bursa-pastoris*

Plante:

Dette er et ettårig ugras som varierer mye i utseende og blir mellom 10 og 50 cm høyt. Planten kjennetegnes av en bladrosett ved bakken, mens bladene lenger opp er pilformede og omslutter stengelen. De hvite blomstene dukker opp i mai og holder ut hele sommeren – ofte tåler de også de første frostnettene. Navnet på planten kommer fra de karakteristiske trekantede frøkaplene.

Bruk:

Herba Bursae pastoris (syn. *Herba Sanguinariae*): gjetertaskeurt. Hele den overjordiske delen samles inn og tørkes. Drogen har en ubehagelig lukt og en svakt bitter smak. Urten brukes i form av avkok, uttrekk, friske blad, flytende ekstrakter og tinkturer. Ofte tilsettes et søtstoff for å bedre smaken. Gjetertaske er i Norge klassifisert som legemiddel.

Virkning:

Astringerende, blodstillende, sårhelende, menstruasjonsstillende, livmorstimulerende, betennelseshemmende, febersenkende, avførende, urindrivende, urinveisantiseptikum, urinsyrereduserende og blodtrykksenkende.

Hjelper mot:

Indre og ytre blødninger av enhver art, fra neseblod til blod i urinen, kraftige menstruasjonsblødninger, premenstruelle spenninger, nervøsitet, hemorroider, gikt, slimhinnebetennelser, halsbyller, sår, forbrenninger, blærebetennelse og urinveisinfeksjoner. Tradisjonell folkemedisinsk bruk omfatter også blod i urinen, diaré, dysenteri, feber og hodepine.

Generelt:

Før du bruker gjeterstaske i noen form, er det viktig å konsultere en helsepersonell for å sikre at det er trygt for deg og for å få veiledning om eventuelle interaksjoner med medisiner du tar. Informasjonen som presenteres her er kun for generell kunnskap og bør ikke tolkes som medisinsk rådgivning.

Gjeterstaske (*Capsella bursa-pastoris*) er en plante med en rik historie som både medisin og matkilde. Her er en oppsummering av bruksområdene:

Historisk bruk: Planten har vært brukt siden oldtiden for sine blodstillende egenskaper. I middelalderen ble den anbefalt mot neseblod og menstruasjonsblødninger, og under første verdenskrig ble den brukt som nødløsning når andre medisiner manglet.

Moderne urtemedisin: I dag anbefales den ofte ved indre og ytre blødninger, slik som kraftige menstruasjoner og blødninger etter fødsel. Den brukes også utvortes i omslag for å lindre åreknuter og hemorroider.

Virkningsmekanisme: Effekten antas å skyldes et planteprotein som ligner på hormonet oxytocin, som får glatt muskulatur rundt blodårene til å trekke seg sammen. Den inneholder også stoffer som fremskynder blodets koagulering.

Kinesisk medisin: Her brukes urten til å "kjøle blodet" og behandle høyt blodtrykk. Det høye innholdet av kalium og vitamin C anses også som gunstig for øyehelsen.

Selv om folk har brukt gjetertaske i århundrer, og det i moderne medisinsk litteratur ikke foreligger rapporter om alvorlige bivirkninger ved bruk av moderate mengder av urten, er det ennå mange ubesvarte spørsmål knyttet til urtens sikkerhet. Studier på mus tyder imidlertid på at giftigheten er liten. Den kanskje største risikoen knyttet til bruk av urten, er at ved å stole på gjetertaske til behandling av alvorlige sykdommer, kan man forhindre den profesjonelle medisinske hjelpen som trengs i slike tilfeller. Kraftige, langvarige og uventede menstruasjonsblødninger eller livmorblødninger bør alltid undersøkes av lege, det samme gjelder hvis man har blod i urinen, avføringen eller i oppkast.

Gjeterstaske er spiselig og har vært en del av kostholdet i årtusener (blant annet funnet i magen til Tollundmannen).

Blader: Er rike på vitamin A, B og C. De kan spises rå i salater eller kokes som en grønnsak.

Frøkapsler: Har en krydret, pepperaktig smak og kan erstatte sennepsfrø.

Matkultur: I Japan inngår urten tradisjonelt i en ris- og byggsuppe som spises i begynnelsen av januar.

Gjeterstaske kan brukes i form av urtete, ekstrakt eller tinktur.

Viktig forbehold: Selv om urten regnes som trygg i moderate mengder, bør alvorlige blødninger (blod i urin, avføring eller oppkast) alltid undersøkes av lege. Den bør unngås av gravide da den kan stimulere livmorsammentrekninger.

Andre navn:

- Familie: Brassicaceae - Korsblomstfamilien

- Latin: *Capsella bursa-pastoris*

- Engelsk: Shepherd's Purse
- Norsk: Gjetertaske
- Svensk: Lomme
- Dansk: Hyrdetaske
- Tysk: Hirtenfaschel
- Fransk: Bouse de Pasteur
- Spansk: Borsa de Pastor