

Groblad -Plantago major

Groblad - Plantago major

Plante:

Dette er en lav, flerårig plante som enten kan være glatt eller hårvokst. Den kjennetegnes av en bakkestilt rosett med ovale blader, som i noen tilfeller er hjerteformede ved grunnen og har enten hel eller ujevnt tannet kant. Bladene er mørkegrønne og har mellom tre og ni tydelige, elastiske nerver som løper langs hele flaten. Blomstene vokser i smale, sylindriske aks som vanligvis er like lange som selve stengelen de sitter på. Selve blomstringen har gulbrune kronbladfliker og fiolette støvknapper, og planten produserer frø som blir klebrige når de utsettes for fuktighet.

Bruk:

Grobladurt (*Herba plantaginis majoris*) utnyttes i mange former, enten som fersk eller tørket urt, som nypresset saft fra bladene eller i form av ekstrakter fra hele planten. Utover bladverket brukes også frøene til både matlaging og som et naturlig avføringsmiddel. Bladene høstes fortløpende gjennom hele blomstringsperioden og kan enten brukes direkte eller tørkes skånsomt for senere bruk. I Norge er groblad klassifisert som en handelsvare hos Legemiddelverket, noe som betyr at den fritt kan omsettes utenfor apotek.

Virkning:

Astringerende, sårhelende, antiseptisk, blodrensende, blodstillende, urindrivende, slimløsende, slimhinnebeskyttende, giftnøytraliserende, rensende, avførrende, krampeløsende ved astma og kolikk, hostedempende, katarrhemmende, febersenkende og øyehelbredende.

Hjelper mot:

Sår, kutt, skader, hudbetennelser, godartede svulster, hodeverk, eksem, kviser, helvetesild, hoste, magesår, magekatarr, tarmbetennelse, irritabel tykktarm, blødninger i fordøyelsessystemet, diaré, blærekatarr, bitt, insektstikk, brannså, leggsår, betente mandler, hemorroider, åreknuter, liktorner, astma, bronkitt, bihulebetennelse, høyfeber, hornhinnebetennelse, halsinfeksjon og øreinfeksjoner.

Generelt:

Groblad har vært hyllet som medisiplante siden antikken. Dioscorides og Plinius anbefalte den mot alt fra blødninger og brannså til bitt fra ville dyr. Planten ble ofte kalt «herskeren over veikantene», og vandrere la friske blader i skoene for å styrke trette og såre føtter – en praksis de delte med bruken av burot.

Groblad er kanskje aller mest kjent som et uovertruffent sårmiddel. En gammel regel sier at bladets fremside leger, mens baksiden trekker. Dette betyr at undersiden av bladet brukes først for å rense ut materie fra såret, før man legger oversiden ned for å fremskynde selve groingen.

Moderne vitenskap har bekreftet disse egenskapene. Friske blader inneholder stoffer som:

Virker desinfiserende og dreper bakterier.

Demper betennelser.

Fremskynder heling av sår, insektstikk og infeksjoner.

Planten er effektiv ved plager i luftveiene fordi den reduserer slimdannelse og virker antiseptisk. Den brukes ved forkjølelse, bihulebetennelse, mandelbetennelse og astma. Innholdet av kiseltsyre er dessuten gunstig for lungene.

For fordøyelsen virker groblad sammentrekkende og regulerende. Studier har vist gode resultater ved kroniske magesår og ubalanse i magesyren. Te av grobladblader kan hjelpe mot diaré og hemorroider, mens frøene kan lindre magesmerter og betennelser i tarmen.

En blanding av groblad, smalkjempe og solsikkeolje kan brukes som hudolje eller som et lindrende liniment ved bronkitt hos barn.

Olje og liniment: For fordøyelsen virker groblad sammentrekkende og regulerende. Studier har vist gode resultater ved kroniske magesår og ubalanse i magesyren. Te av grobladblader kan hjelpe mot diaré og hemorroider, mens frøene kan lindre magesmerter og betennelser i tarmen.

Homøpati: Middeliet *Plantago* lages av hele planten og brukes blant annet mot tannpine og øreverk.

Mat: Unge blader kan spises, og de næringsrike frøene (rike på vitamin B1) kan brukes på samme måte som sagogryn.

Andre navn:

- Familie: Plantaginaceae - Kjempefamilien
- Latin: *Plantago major*
- Engelsk: Common Plantain
- Norsk: Groblad
- Svensk: Groblad

- Dansk: Glat vejbred
- Tysk: Wegerich
- Fransk: Plantain majeur