

Hestehov - Tussilago farfara

Hestehov - Tussilago farfara

Plante:

Flerårig. 10-30 cm høy urt med dyptliggende, skjellkledd, krypende utløpere. Stengelen har om våren rødbrune skjellblader og en kurv med gullgule blomster i toppen, forlenget og nikkende etter blomstring. Håndnervede blader, langstilkede, nyre- eller hjerteformede, som er grønne på oversiden og hvitfildede under.

Bruk:

Innvortes bruk (Hestehov-te):

- Dosering: 2 ts tørket urt per kopp kokende vann.
- Trekketid: 10 minutter.
- Bruk: Inntil 3 kopper daglig, gjerne med honning mot hoste.
- Viktig: Ikke overskrid 6 g daglig eller 4–6 ukers bruk per år.

Utvortes bruk og kjerringråd:

- Omslag: Legg friske blader på huden mot årebetennelse, hevelser eller sår.
- Hodepine: Legg friske blader med undersiden mot pannen.
- Øreverk: Drypp fersk saft fra bladene direkte i øret.
- Trette føtter: Bruk et sterkt avkok til fotbad eller knuste blader som omslag.

Virkning:

Slimløsende, hostestillende, svettedrivende, urindrivende, astringerende, sårlegende, krampeløsende, betennelseshemmende og immunstyrkende.

Hjelper mot:

oste, bronkitt, astma, bronkialastma, emfysem, luftrørskatarr, lungetuberkulose, krupp, hevelser, muskelsmerter, nervesmerter, årebetennelser, leggsår, brannså, hodepine, øreverk og trøtte føtter.

Generelt:

Hestehov har en over 2500 år lang tradisjon som medisinplante, spesielt mot luftveissykdommer som bronkitt, astma og hoste. Plantens slimløsende egenskaper gjør den til et effektivt middel for å lindre irritasjon i munn, svelg og lunger. Mens man i Vesten tradisjonelt bruker bladene, foretrekker kinesisk medisin blomstene for å behandle kroniske lungeplager.

Til tross for sin lange historie, er det i dag innført restriksjoner på innvortes bruk. Årsaken er innholdet av pyrrolizidin-alkaloider, som i store mengder kan være skadelig for leveren. Myndigheter (som tyske Commission E) tillater fortsatt moderat bruk, men anbefaler en grense på maksimalt 6 gram daglig i inntil seks uker i året. Utvortes kan planten brukes som omslag mot alt fra brannså til muskelverk, takket være innholdet av sink og sårhelende garvestoffer.

Hestehov er en effektiv urt mot hoste og luftveisplager, men må brukes med forsiktighet. Planten inneholder stoffet senkirkin, som kan gi lever- og kreftskader ved overforbruk. Ved inntak av for store mengder kan man oppleve bivirkninger som kvalme, feber og gulsott. Gravide, ammende og personer med leverskader bør utvise ekstra forsiktighet, og den generelle anbefalingen er å begrense bruken til korte perioder hvert år.

Her er noen kjerringråd hvor man bruker hestehov: Mot hodepine kan man legge friske hestehovblad på pannen med undersiden mot huden (husk å bytte blad en gang i blant). Mot øreverk kan man dryppe friskpresset bladsaft i øret. Hovne og trette føtter kan gis et fotbad i sterkt avkok av hestehovblader, eller man legger på omslag av friske, knuste blader.

Andre navn:

- Asteraceae - Kurvplantefamilien
- Latin: Tussilago farfara
- Engelsk: Coltsfoot
- Norsk: Hestehov
- Svensk: Hästhov
- Dansk: Følfod
- Tysk: Huflattich
- Fransk: Tussilage
- Spansk: Tusilago

