

# Klourt - *Lycopus europaeus*

## Klourt - *Lycopus europaeus*

### Plante:

Dette er en flerårig plante som blir mellom 20 og 70 cm høy og kan se veldig forskjellig ut fra sted til sted. Bladene er ovale eller avlange, med hakkete kanter og dype fliker nederst. De fleste bladene har en kort stilk. De små, hvite blomstene vokser i kranser innerst ved de øverste bladene.

### Bruk:

Du høster de delene av planten som vokser over bakken når den blomstrer om sommeren. Urten kan brukes enten frisk eller tørket, og den egner seg godt til å lage te eller tinktur.

### Virkning:

Klourt har mange gode egenskaper: den styrker hjertet, virker beroligende og hjelper sår med å gro. Den kan også senke både feber og blodsukker, i tillegg til å dempe et for høyt stoffskifte. Planten er rik på antioksidanter og kan dessuten brukes til å farge garn og tøy.

### Hjelper mot:

Klourt brukes mot høyt stoffskifte (hyperthyreose) og Graves sykdom, samt ved hjertebank og andre hjerteproblemer. Den kan også hjelpe mot angst, feber og hoste. Historisk har den blitt brukt ved alvorlig lungeblødning ved tuberkulose og til rensing av infiserte sår.

### Generelt:

Ifølge et gammelt sagn brukte sigøynere den mørke saften fra klourt til å farge huden for å ligne på egyptere – noe som har gitt planten de engelske navnene Gipsywort og Gipsyweed. I dag er den likevel mest kjent som et fargestoff for ull og silke, og fargen sies å sitte utrolig godt.

Gjennom tidene har urteleger brukt klourt for å senke feber, roe ned kroppen og styrke hjertet. Den kan også hjelpe mot mye slim i luftveiene, hoste og kraftige menstruasjonsblødninger. Bladene fungerer fint som omslag for å rense sår. Forskning viser dessuten at planten inneholder antioksidanter som beskytter kroppens celler mot skader som i verste fall

kan føre til kreft.

I nyere tid brukes urten først og fremst mot for høyt stoffskifte (hyperthyreose), en tilstand der skjoldbruskkjertelen er overaktiv. Ved alvorlige tilfeller kalles dette ofte Graves sykdom. Vanlige tegn på sykdommen er vekttap, kraftløshet, hjertebank, nervøsitet og hevelse på halsen (struma).

Planteuttrekket fungerer ved å endre strukturen på hormonene, slik at de ikke lenger passer inn i cellenes mottakere i skjoldbruskkjertelen. I tillegg påvirker urten selve utskillelsen av hormoner direkte. Forsøk har vist at hele planten fungerer mye bedre enn hvis man bare bruker de isolerte virkestoffene hver for seg.

Tyske helsemyndigheter har uttrykt forsiktighet ved bruk av denne urten for personer med forstørret skjoldbruskkjertel eller lavt stoffskifte. Den bør heller ikke kombineres med medisiner mot høyt stoffskifte. Det er rapportert at langvarig bruk av høye doser i sjeldne tilfeller kan påvirke skjoldbruskkjertelens størrelse, og brå endringer i inntaket kan føre til økte symptomer.

Andre navn:

- Familie: Lamiaceae - Lippeblomstfamilien
- Latin: *Lycopus europaeus*
- Engelsk: Gypsywort
- Norsk: Klourt
- Svensk: Strandklo
- Dansk: Sværtevæld
- Tysk: Ufer-Wolfstrapp
- Spansk: Menta de lobo