Legestokkrose - Althaea officinalis

Legestokkrose - Althaea officinalis

Plante:

Denne flerårige urten strekker seg gjerne over en meter i høyden og har et kraftig, kjøttfullt rotsystem. Hele planten har et mykt utseende med sin filthårede stengel og fløyelsaktige, hvithårede blader. Blomstene er relativt små og varierer i farge fra hvit til blekrosa. Et særegent kjennetegn er det doble begeret rundt blomsten og den flate frukten som deler seg opp i mange små frøenheter når den er moden.

Bruk:

Innen urtemedisinen skiller man mellom roten (Radix), bladene (Folium) og selve urten (Herba) av legestokkrosen. Fordi planten er så rik på slimstoffer, er det avgjørende at den tilberedes som et kalduttrekk (maserat); varmt vann vil ødelegge de gode egenskapene. Alle delene av planten har en karakteristisk søtlig og slimete smak. Ved tørking bør temperaturen ligge på rundt 50 grader for best resultat. I Norge er legestokkrose klassifisert som en vanlig handelsvare.

Virkning:

Slimløsende, hostestillende, beroligende, svettedrivende, urindrivende, avførende, sårhelende.

Hjelper mot:

Legestokkrose er spesielt kjent for sin lindrende effekt på kroppens slimhinner. Innvortes brukes den mot alt fra tørrhoste, bronkitt og astma til betennelser i mage og tarm, som magekatarr og magesår. Den er også til god hjelp ved syreoverskudd og urinveisinfeksjoner. Utvortes fungerer planten som et legende omslag på sår, brannsår, byller og ulike typer hudutslett.

Generelt:

Legestokkrose fungerer som et naturlig smøremiddel for kroppen. Den er en av de mest kjente plantene for å døyve hoste og sår hals, samtidig som den gjør godt for magen hvis du sliter med forstoppelse eller en urolig tarm

Legestokkrose fungerer som et "flytende plaster" for innsiden av kroppen. Ved å smøre svelget og magen med et beskyttende lag, roer den ned smertefulle betennelser og stopper plagsom tørrhoste. Den hjelper også lungene og

© Viten.org

luftrørene med å produsere mindre slim når de er irriterte.

Med sitt høye innhold av naturlig slim fungerer legestokkrosen som en smørende balsam for magen og tarmen. Den hjelper kroppen med å hele sår og dempe betennelser i fordøyelsessystemet, samtidig som den får fart på magen på en skånsom måte. Hvis du sliter med mye magesyre eller en urolig tarm, er roten et spesielt godt hjelpemiddel.

Hvilken del av legestokkrosen du bruker, avhenger av hva som feiler deg. Roten hjelper best mot hoste og mageproblemer, mens blomster og blader gir et godt gurglevann for sår hals. Har du sår eller byller på huden, kan du legge på et omslag av kokte blader eller rotpulver for å rense og fremskynde groprosessen.

Gamle urtebøker viser at legestokkrose ble brukt til nesten alt. Folk drakk frø-te mot nyrestein og brukte plantesaften som "smertestillende" mot både tannverk og vepsestikk. I tillegg trodde man før i tiden at planten kunne hjelpe mot alt fra tunge tanker og epilepsi til infeksjoner i hodebunnen, og den ble sett på som en viktig motgift hvis man ble bitt av giftige småkryp.

Er du gravid, ammer eller skal gi noe til barn, bør du unngå legestokkrose. Noen få kan merke ubehag i magen eller miste matlysten av den. En viktig ting å huske på er at "slimet" fra planten kan fungere som en sperre i magen, slik at andre medisiner du svelger ikke virker like godt som de skal.

Andre navn:

- Malvaceae - Kattostfamilien
- Latin: Althaea officinalis
- Engelsk: Marshmallow
- Norsk: Legestokkrose
- Svensk: Läkemalva
- Dansk: Læge-stokrose
- Tysk: Eibisch
- Fransk: Guimauve
- Spansk: Malvavisco

© Viten.org