# Legeveronika - Veronica officinalis

Legeveronika - Veronica officinalis

Plante:

Legeveronika er en lav plante som brer seg utover bakken som et grønt teppe. Du kjenner den igjen på de stive stilkene med lyseblå blomster som står rett opp, og de hjerteformede små frøene som kommer senere. Bladene er litt læraktige og grågrønne med små takker i kanten.

Bruk:

Når legeveronikaen blomstrer, klipper man av de øverste delene av planten for å bruke dem som medisin. Pass på at du lar det stå igjen nok til at den overlever til neste sesong. Du vil merke at den lukter litt parfymert, men smaker ganske bittert. Selv om den har en lang historie, står den ikke på den offisielle norske listen over godkjente legemiddelplanter.

Virkning:

Sårlegende, svettedrivende, slimløsende, urindrivende, blodrensende, tonifiserende og stoffskiftestimulerende.

Hjelper mot:

Luftveiskatarr, hoste, forkjølelse, infeksjoner i munn og svelg, diaré, fordøyelsesbesvær, byller, betente sår, brennkopper og nervøs utmattelse.

Generelt:

Før i tiden var legeveronika en av de viktigste medisinplantene vi hadde, og den ble sett på som veldig effektiv. I dag har vi gått bort fra å bruke den, da moderne vitenskap mener den har liten virkning.

Det tok lang tid før legeveronika ble tatt inn i varmen, så du finner den ikke i de aller eldste bøkene. Men på 1500-tallet skrev dansken Simon Paullii ivrig om den. Han hevdet at vi kan takke hjorten for kunnskapen; jegere skal ha sett et bittskadet dyr bli friskt igjen etter å ha forsynt seg av den lille urten i skogbunnen.


© Viten.org

I norsk folkemedisin, og spesielt på Vestlandet, hadde legeveronika en viktig rolle i behandlingen av alvorlige sår. Den ble ofte brukt som avkok eller i grøtomslag på byller og betente sår. Planten var særlig kjent for å behandle «flisme» – verkende sår der beinrester løsnet fra kroppen – noe som ga opphav til lokalnavnet flismegras. I tillegg ble salver og omslag av urten flittig brukt mot brennkopper hos både mennesker og husdyr.

Legeveronika inneholder stoffer som kan hjelpe mot alt fra hoste til mageknip, men virkningen er ikke spesielt sterk. Den fungerer som et mildt middel for å rense sår eller løsne slim. Noen bruker den fortsatt i varme omslag eller i badevannet for å myke opp stive ledd og roe ned irritert hud, eller som et enkelt gurglevann for halsen.

Før i tiden var legeveronika så vanlig å drikke i Frankrike at den ble kalt for «europeisk te». Den smaker litt likt vanlig te fordi den inneholder bitterstoffer, og folk drakk den både for å våkne litt og for å holde smårusk i kroppen unna. Hvis du vil prøve den selv, bør du bruke lite urt så teen ikke blir for sterk. Som regel blandes den med andre urter for å få en god smak og effekt.

Maria Treben hadde stor tro på legeveronika og anbefalte den mot nesten alt – fra hudplager og dårlig fordøyelse til stress og leddsmerter. Hun mente den var spesielt god for å roe ned nervene og rense blodet. Selv om dette høres lovende ut, må vi huske at dette er råd fra folkemedisinen. Moderne vitenskap har foreløpig ikke gjort undersøkelser som beviser at planten faktisk fungerer slik Treben hevdet.

Inntak av store mengder te kan føre til ubehag som kvalme og oppkast. Gravide frarådes å bruke planten, da det mangler tilstrekkelig dokumentasjon på sikkerheten under svangerskap.

Andre navn:

- Scrophulariaceae - Maskeblomstfamilien
- Latin: Veronica officinalis
- Engelsk: Common Speedwell
- Norsk: Legeveronika
- Svensk: Ärenpris
- Dansk: Læge-ærenpris
- Tysk: Ehrenpreis
- Fransk: Veronique
- Spansk: Veronica


© Viten.org