



ÖRTKALENDER 2019

Ha ett härligt nytt år!
önskar Henriette Kress, örterapeut, Helsingfors

© 2018 Henriette Kress

<http://www.henriettes-herb.com/sv/ortkort.html>

Boken "**Praktiska örtkort**" av Henriette Kress är jättefin, med 52 örtkort av paff som går att pressa ut. År 2019 blir det eventuellt 100 nya kort i boken "**Praktiska örtkort 2**".
Mera information hittar du här: <http://www.henriettes-herb.com/sv/ortkort.html>



Kolla också Henriettes andra böcker, "**Praktiska läkeörter**" och "**Roligt med växter**".
Dem hittar du här: <http://www.henriettes-herb.com/sv/prakt-lake.html>
och här: <http://www.henriettes-herb.com/sv/rol-vaxt.html>



<http://www.henriettes-herb.com/sv/ortkort.html>

Kaffe



Coffea L.

Rubiaceae, måreväxter.



Använd: rostat frö.

Kaffe är aromatiskt och beskt. Den är ett av de enda beska ämnen som ännu finns i vår kost.

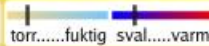
Kaffe stimulerar matsmältningen men den är svalkande. Kaffe är urindrivande.

Forskningen har visat att risken för demens och diabetes minskar i takt med hur många koppar du dricker om dagen.

För mycket kaffe leder ofta till sömnlöshet. Är du beroende av kaffe får du huvudvärk om du inte dricker det. Kort nr 54

odlad • buske

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2017 Henriette Kress

JANUARI 2019

Ska göras

Kom ihåg

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1		1	2	3	4	5	6 ●
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21 ○	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31			

Vitlök



Allium sativum L. Amaryllidaceae, amaryllisväxter.



Använd: lök, gröna delar.

Färsk vitlök är väldigt eldig och torkande. Genomstekt vitlök är mildt värmande och fuktande.

Använd vitlök mot förkylningar och influensa. Regelbunden användning stärker hjärt- och kärlsystemet.

En olja på vitlök fungerar fint mot öronvärk. Gör bara så mycket som du behöver, vitlöksolja luktar väldigt illa.

Lukt fria preparat fungerar inte mot förkylningssjukdomar, men de stärker ändå hjärt- och kärlsystemet.

Kort nr 88

odlad • ettårig

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

FEBRUARI 2019

Ska göras

Kom ihåg

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
5					1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28			

Tuja



Thuja L. Cupressaceae, cypressväxter.



Använd: gröna delar.

Tuja är aromatisk och besk. Den fungerar bra mot svampsjukdomar. Mot fotsvamp rekommenderar jag tuja som olja, salva, vinäger och/eller fotbad. (Ta också B-vitaminer mot svampsjukdomar.)

Inandad ånga kan hjälpa mot kronisk bihåleinflammation.

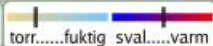
Du kan använda tuja som rökelse.

Undvik tuja om du är gravid eller om du har njurproblem.

Kort nr 70

odlad • träd

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

MARS 2019

Ska göras

Kom ihåg

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

Mattram



Tanacetum parthenium Sch. Bip. Asteraceae, korgblommiga.



Använd: blad, ovanjordiska delar.

Mattram är väldigt besk och hjälper därför både aptit och matsmältning. Ett hett te är svett drivande; en kompress på magen hjälper mot magont.

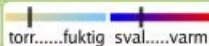
Mattram används mycket mot migrän, och den fungerar också, men jag tycker att det är bättre att ta tillräckliga mängder av B-vitaminer och magnesium. De som har migrän har ofta andra symtom av brister på Mg och B.

Undvik mattram när du är gravid.

Kort nr 67

odlad • ettårig

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

APRIL 2019

Ska göras

Kom ihåg

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

Timjan



Thymus vulgaris L. Lamiaceae, kransblommiga.



Använd: blad, blommande topp.

Under soliga somrar smakar timjan väldigt eldigt. När det är regnigare är den kryddig.

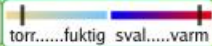
Använd timjan mot hosta och halsont. Ta den som te, sirap, honung, tinktur eller ångbad. Timjan fungerar bra mot illamående, förutsatt att den lidande är en s.k. "het" person. Örten är också annars bra för matsmältningen.

Använd: blad. En vanlig krydda, den finns bl.a. i *Bouquet Garni* och i *Herbes de Provence*.

Kort nr 53

odlad • flerårig

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2017 Henriette Kress

MAJ 2019

Ska göras

Kom ihåg


Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18			1	2	3	4 ●	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18 ○	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		


Humle



Humulus lupulus L. Cannabaceae, hampväxter.




 **Använd:** kotte, blad.

 Humle är väldigt besk och därför svalkande och torkande.

Den passar inte åt dem som ofta fryser, men är en finfin lugnande och sömngivande ört åt sådana som ofta har hett. Ta den som tinktur eller te, eller varför inte som öl.

Honplantor producerar kottar. Har du en hanplanta kan du använda bladen istället.

 Unga skott kan kokas och ätas.

Kort nr 87

odlad • flerårig

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

JUNI 2019

Ska göras

Kom ihåg

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Majs



Zea mays L. Poaceae, gräsväxter.

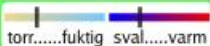


Använd: pistillmärke ("majssilke"), gröna delar.
 Majskolvens vita eller bruna hår (silke, siden) är svalkande och urindrivande, dvs. torkande. De gör att urinvägarnas slemhinnor mår bättre och är därmed lokalt fuktande. Använd majssilke som te mot allsköns urinvägs- och njurproblem.

Uppsök läkare om dina urinvägsproblem är allvarliga!
 Gröna delar av majs är mineralhaltiga. Använd dem som te när du repar dig från en operation eller sjukdom. Kort nr 86

odlad • ettårig

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

JULI 2019

Ska göras

Kom ihåg

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

Rönn



Sorbus aucuparia L. Rosaceae, rosväxter.

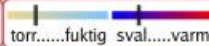


Använd: bär, blad, blomknopp.
 Rönnbär är beska och sura och därmed torkande och svalkande. Blomknoppar och unga blad innehåller amygdalin och smakar likt bittermandel (amaretto).
 Använd bären som gurgelvatten vid ont i halsen, eller ta dem teskedsvist som sylt eller saft mot reumatism.
 Fermenterade blad är goda som te, använd t.ex. mot diarré.
 Fråga markägaren om lov innan du plockar blommor eller blad av träd och buskar.

Kort nr 92

vild • träd • vanlig

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

AUGUSTI 2019

Ska göras

Kom ihåg

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
31				1 ●	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16 ○	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30 ●	31	

Blåbär



Vaccinium myrtillus L. Ericaceae, ljungväxter.



Använd: bär.

Blåbär är syrliga och därmed svalkande. De stärker kapillärer och fungerar speciellt bra mot de ögonproblem som kommer av diabetes.

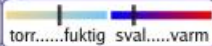
Torkade blåbär hjälper mot diarré, färska hjälper mot väderspänning, förstoppning och hemorrojder. Kokar du blåbär kan du använda dem mot svåra tarmproblem.

Använd: blad. Blåbärsblad fungerar likt mjölonblad men är mycket mildare.

Kort nr 55

vild • halvbuske • vanlig

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2017 Henriette Kress

SEPTEMBER 2019

Ska göras

Kom ihåg

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
35/36	2	3	4	5	6	7	8/1
37	9	10	11	12	13	14	○ 15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	● 29
40	30						

Svarta vinbär



Ribes nigrum L. Grossulariaceae, ripsväxter.

Använd: bär.

Svarta vinbär är aromatiska och syrliga. Som varm saft hjälper bären mot förkylning och influensa. Dessutom är de inflammationshämmande och stärker kapillärer.

Använd: knoppar.

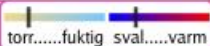
En tinktur på färska knoppar fungerar mot allergier.

Använd: bär som saft, sylt osv. Blad som ett gott tillägg i sallader och t.ex. smörgåsar.

Kort nr 83

vild/odlad • flerårig

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

OKTOBER 2019

Ska göras

Kom ihåg

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13 ○
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	● 29	30	31			

Kryddsalvia



Salvia officinalis L. Lamiaceae, kransblommiga.



Använd: blad.

Salvia är både besk och aromatisk. Den stärker matsmältningen och framför allt fettsmältningen. Den dämpar mjölkproduktion och svettningar om den tas kall (t.ex. kallt te eller tinktur i kallt vatten), och ökar på dem om den tas hett.

Den är effektiv för allsköns lungproblem. Ta salvia om du har en långvarig hosta.

Använd: krydda feta rätter med salvia. Kort nr 57
odlad • flerårig

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2017 Henriette Kress

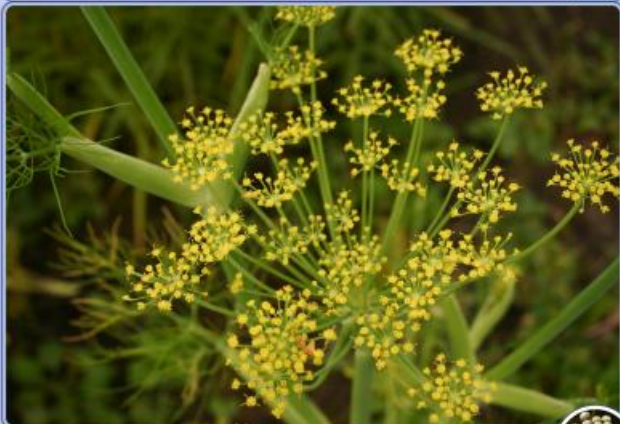
NOVEMBER 2019

Ska göras

Kom ihåg

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Fänkål



Foeniculum vulgare Mill. Apiaceae, flockblommiga.



Använd: frön, gröna delar.

Fänkålsfrön kan som kummin användas mot magont, kolik och väderspänning. Smaken är kryddig och liknar något den av anis. De gröna delarna kan användas på samma sätt.

Fröna har använts mot klimakteriebesvär i nära Östern och färsk forskning från Iran har bekräftat effekten.

Fänkålsfrön brukar ingå i teblandningar för amning.

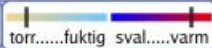
Använd: som grönsak eller krydda.

Kort nr 63



odlad • flerårig

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

DECEMBER 2019

Ska göras

Kom ihåg

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
49	2	3	4	5	6	7	8/1
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

ATT GÖRA

Ska göras

Kom ihåg

Att göra

Att göra

Att göra

Att göra



Lär dig örterapi på distans
med Henriette!

<http://www.henriettes-herb.com/sv/kurs-ortterapi.html>