



HUSAPOTEKET

Naturens egen selvhelbredelse



DEN STORE URTEORDBOG

Egenskaber • indholdsstoffer • tilberedning • sikkerhed



Pia Meyhoff



Copyright

© 2026 Pia Meyhoff

Husapoteket - Naturens egen selvhelbredelse

Alle rettigheder forbeholdes. E-bogen må ikke kopieres, deles, videresendes, offentliggøres eller sælges uden skriftlig tilladelse fra Pia Meyhoff.

Denne e-bog er et opslagsværk - ikke en diagnose-, behandlings- eller doseringsvejledning. Ved alvorlige, vedvarende eller uklare symptomer, graviditet, amning, sygdom eller brug af medicin skal den enkelte urts sikkerhed altid undersøges, og brugen bør om nødvendigt afklares med læge eller apotek.

Forord

Når man læser om urter, møder man hurtigt mange ord og betegnelser, som man måske aldrig før har hørt - eller ikke helt ved, hvad betyder.

Hvad vil det for eksempel sige, at en urt er adstringerende, karminativ eller slimløsnende? Og hvad er flavonoider, garvestoffer og saponiner?

Derfor har jeg samlet **Husapotekets store urteordbog**. Den er tænkt som et enkelt og overskueligt opslagsværk, hvor du hurtigt kan finde forklaringen på de ord, du møder i beskrivelser af urter.

Her finder du forklaringer på urternes egenskaber, indholdsstoffer, tilberedninger, plantedele og vigtige sikkerhedsudtryk.

Mit håb er, at ordbogen gør urternes sprog lettere at forstå og naturens planter mere tilgængelige.

Pia Meyhoff

Husapoteket - Naturens egen selvhelbredelse



Indhold

Forord	3
Egenskaber og virkninger	5
Plantens indholdsstoffer	8
Hyppigt nævnte enkeltstoffer	10
Tilberedning og brug	12
Plantedele og latinske betegnelser	14
Sikkerhed og vigtige begreber	15
Urter efter behov - et hurtigt opslag	16
Smerter og ømhed	16
Uro og søvn	17
Forkølelse, hoste og hals	18
Fordøjelse og oppustethed	19
Kvalme og rejsesygge	19
Forstoppelse	20
Løs mave	20
Mund og tandkød	21
Hudirritation og småsår	21
Menstruationsgener	22
Overgangsalder	23
Urinveje	23
Træthed og manglende energi	24
Hår og hovedbund	25
Alfabetisk register	27

Egenskaber og virkninger

Ordene er samlet efter emne og står alfabetisk i hvert afsnit. En egenskabsbetegnelse fortæller, hvad ordet betyder; den er ikke i sig selv et bevis for, at enhver urt, der beskrives med ordet, har en sikker eller tilstrækkelig virkning hos mennesker.

Adaptogen	Betegnelse for et middel, der traditionelt bruges til at støtte kroppens tilpasning til fysisk eller mental belastning. Ordet siger ikke i sig selv noget om dokumentationsstyrken.
Adstringerende	Sammentrækkende. Bruges om stoffer, især garvestoffer, der får væv og slimhinder til at trække sig let sammen.
Afslappende	Dæmper spænding eller uro. Betegnelsen kan handle om muskler, nervesystem eller en mere generel oplevelse af ro.
Anthelmintisk	Ormedrivende eller ormehæmmende. Bruges om midler, der påvirker indvoldsorme; selvbehandling kan være risikabel og kræver sikker artsbestemmelse og rådgivning.
Antiallergisk	Modvirker eller dæmper allergiske reaktioner. Betegnelsen må ikke forveksles med akut behandling af alvorlig allergi.
Antibakteriel	Hæmmer bakteriers vækst eller skader bakterier. En sådan egenskab betyder ikke automatisk, at urten kan behandle en bakterieinfektion.
Antidiarrhoisk	Modvirker løs mave eller diarré, eksempelvis gennem sammentrækkende eller slimhindebeskyttende stoffer.
Antiemetisk	Kvalmestillende eller opkastningshæmmende.
Antifungal	Svampehæmmende. Bruges om stoffer, der hæmmer vækst af svampe.
Antihidrotisk	Svedhæmmende. Bruges om midler, der mindsker kraftig svedproduktion.
Antiinflammatorisk	Betegnelse for en virkning, der dæmper eller modvirker inflammation.
Antimikrobiel	Samlebetegnelse for en virkning mod mikroorganismer som bakterier, svampe eller visse virus.
Antioxidant	Stof, der kan neutralisere frie radikaler eller begrænse oxidativ skade i kemiske og biologiske processer.
Antipruritisk	Kløestillende. Bruges om midler, der dæmper kløe.
Antipyretisk	Febernedsættende.
Antiseptisk	Hæmmer mikroorganismer på hud, sår eller slimhinder. Ordet bruges ofte om udvortes anvendelse.
Antispasmodisk	Krampeløsnende. Dæmper ufrivillige sammentrækninger i glat muskulatur, eksempelvis i mave-tarm-kanalen.
Antitussiv	Hostestillende. Dæmper hosterefleksen og bruges især ved tør, irriterende hoste.
Antiviral	Hæmmer et virus eller dele af virusets formering. Betegnelsen alene dokumenterer ikke klinisk behandling af en virusinfektion.
Anxiolytisk	Angstdæmpende. Faglig betegnelse for en virkning, der mindsker angst eller udtalt uro.
Appetitstimulerende	Fremmer appetitten, ofte gennem bitterstoffer eller aromatiske stoffer.

Aromatisk	Rig på duft- og smagsstoffer, ofte æterisk olie. Aromatiske urter bruges blandt andet for smag, duft og fordøjelse.
Beroligende	Dæmper mild uro og hjælper kroppen eller sindet til at falde til ro.
Bittertonikum	Bittert middel, som traditionelt bruges før eller omkring måltider for at stimulere appetit og fordøjelsessafter.
Blodstillende	Hæmostatisk. Hjælper med at standse mindre blødninger; større eller vedvarende blødning kræver lægehjælp.
Blødgørende	Emollient. Blødgør og beskytter især tør eller ru hud.
Bronkodilaterende	Udvider luftvejene ved at afslappe muskulaturen omkring bronkierne. Akutte vejrtrækningsproblemer må aldrig selvbehandles med urter.
Carminativ	Luftdrivende. Modvirker oppustethed og hjælper luft i mave-tarm-kanalen med at passere.
Cirkulationsfremmende	Øger eller understøtter den lokale blodgennemstrømning, ofte mærkbart som varme i huden.
Demulcent	Slimhindebeskyttende. Danner et lindrende lag over irriterede slimhinder, typisk ved hjælp af slimstoffer.
Diaphoretisk	Sveddrivende. Fremmer svedproduktionen.
Digestiv	Fordøjelsesfremmende. Samlebetegnelse for en virkning, der støtter appetit, fordøjelsessafter eller bevægelser i mave-tarm-kanalen.
Diuretisk	Vanddrivende. Øger urinproduktionen og bruges ofte i forbindelse med gennemskylning af urinvejene.
Ekspektorativ	Slimophostende. Gør det lettere at hoste slim op fra luftvejene.
Emmenagog	Menstruationsfremmende. Traditionel betegnelse for midler, der menes at påvirke eller sætte gang i menstruationen. Må ikke bruges ukritisk, især ikke under graviditet.
Febrifug	Feberdæmpende eller traditionelt anvendt ved feber.
Galaktagog	Mælkedannende. Bruges om midler, der traditionelt menes at fremme produktionen af modermælk.
Galaktofug	Mælkehæmmende. Bruges om midler, der traditionelt menes at mindske produktionen af modermælk.
Galdedannende	Choleretisk. Fremmer leverens dannelse af galde.
Galdeuddrivende	Cholagog. Fremmer tømning af galde fra galdeblæren til tarmen.
Hepatoprotektiv	Leverbeskyttende. Bruges om stoffer, der undersøges eller anvendes for at beskytte leverceller; ordet er ikke en behandlingstilladelse ved leversygdom.
Hypnotisk	Søvnfremmende. En stærkere betegnelse end blot beroligende.
Immunmodulerende	Påvirker eller regulerer dele af immunforsvarets aktivitet. Virkningen kan være kompleks og er ikke altid det samme som at stimulere immunforsvaret.
Immunstimulerende	Aktiverer eller øger dele af immunforsvarets aktivitet. Kan være uegnet ved visse autoimmune sygdomme eller behandling med immundæmpende medicin.
Kardiotonisk	Hjertestyrkende. Bruges om midler, der påvirker hjertets sammentrækning eller funktion; flere sådanne planter er stærkt virkende og kan være giftige.
Keratolytisk	Opløser eller løsner det yderste lag af forhornede hudceller.

Krampeløsnende	Se antispasmodisk. Dæmper ufrivillige sammentrækninger i glat muskulatur.
Laksativ	Afførende. Fremmer tarmtømningen; virkningen kan være volumenøgende, blødgørende, osmotisk eller stimulerende.
Mildt afførende	Fremmer en blødere eller lettere afføring uden den kraftige tarmstimulation, som findes ved stærkere afføringsmidler.
Mucolytisk	Slimfortyndende. Gør sejt slim mindre tykt og lettere at hoste op.
Nærende	Nutritiv. Bidrager med næringsstoffer som mineraler, vitaminer, proteiner eller fedtsyrer.
Nervinum	Ældre urtefaglig betegnelse for en nerveurt, som traditionelt bruges ved uro, spænding eller udmattelse.
Rubefacient	Hudrødmefremkaldende. Øger den lokale gennemblødning og giver varme eller rødme i huden.
Sedativ	Beroligende eller sløvende. Kan nedsætte reaktionsevnen og forstærke virkningen af andre beroligende midler.
Sekretolytisk	Øger eller fortynder sekret, især i luftvejene, så det lettere kan fjernes.
Slimløsnende	Samlebetegnelse for en virkning, der gør slim lettere at hoste op; kan være ekspektorativ, sekretolytisk eller mucolytisk.
Smertelindrende	Analgetisk. Dæmper oplevelsen af smerte uden nødvendigvis at fjerne årsagen.
Spasmolytisk	Et andet ord for krampeløsnende eller antispasmodisk.
Stomakikum	Mavestyrkende. Traditionel betegnelse for et middel, der støtter appetit og fordøjelse.
Styptisk	Stærkt sammentrækkende og lokalt blodstillende, ofte på grund af et højt indhold af garvestoffer.
Tonikum	Styrkende middel. En bred traditionel betegnelse for noget, der bruges ved svækkelse eller under rekonvalescens.
Udrensende	Depurativ. Et traditionelt udtryk for urter, der især fremmer urin, sved eller afføring. Det betyder ikke, at en urt dokumenteret fjerner uspecificerede 'giftstoffer' fra kroppen.
Vanddrivende	Se diuretisk. Øger urinproduktionen.
Vasoprotektiv	Karbeskyttende. Bruges om stoffer, der støtter blodkarrenes vægge eller modvirker skrøbelige småkar.
Venotonisk	Øger spændingen i venernes vægge og bruges som betegnelse ved venøs træghed eller tyngdefornemmelse.
Vulnerær	Sårhelende. Traditionel betegnelse for midler, der bruges udvortes på mindre sår og irriteret hud.

Plantens indholdsstoffer

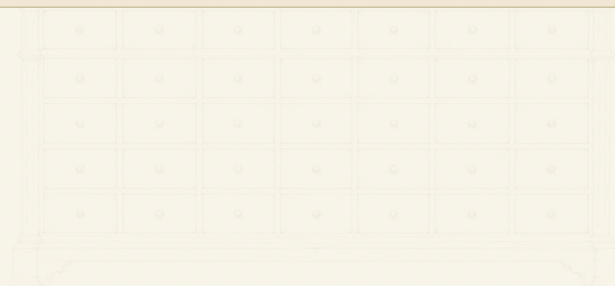
Æteriske olier	Flygtige, stærkt koncentrerede duftstoffer fra planter. De er ikke det samme som fede planteolier og skal bruges med stor forsigtighed.
Alkaloider	Kvælstofholdige plantestoffer, som ofte har tydelig biologisk virkning. Nogle er lægemidler, andre er giftige selv i små mængder.
Aminosyrer	Byggesten i proteiner. Planter indeholder både frie aminosyrer og aminosyrer bundet i proteiner.
Anthocyaniner	Røde, blå eller violette plantepigmenter i flavonoidgruppen, eksempelvis i mørke bær og blomster.
Anthraquinoner	Stoffer, der blandt andet findes i senna, aloe og visse barkdroger. Flere virker kraftigt stimulerende på tarmen.
Bitterstoffer	Forskellige stoffer med tydeligt bitter smag, som stimulerer smagsreceptorer og traditionelt bruges til appetit og fordøjelse.
Carotenoider	Gule, orange og røde pigmenter som betacaroten, lutein og lycopen. Nogle kan omdannes til A-vitamin.
Chlorofyl	Det grønne farvestof, der gør planterne i stand til at udnytte lys i fotosyntesen.
Coumariner	Aromatiske plantestoffer med mange forskellige virkninger. Enkelte coumarinderivater kan påvirke blodets størkning eller gøre huden lysfølsom.
Enzymer	Proteiner, der sætter kemiske processer i gang eller får dem til at forløbe hurtigere.
Essentielle fedtsyrer	Fedtsyrer kroppen ikke selv kan danne i tilstrækkelig mængde, og som derfor skal tilføres gennem kosten.
Fenoler	Stor gruppe aromatiske stoffer med en eller flere hydroxylgrupper. Gruppen omfatter blandt andet simple fenoler, fenolsyrer og flavonoider.
Fenolsyrer	Plantefenoler som kaffe-, chlorogen- og rosmarinsyre. De findes ofte sammen med flavonoider og andre polyfenoler.
Flavonoider	Stor gruppe plantepigmenter og polyfenoler, eksempelvis quercetin, apigenin og rutin.
Fruktaner	Kulhydratkæder opbygget hovedsageligt af fruktose. Inulin er et kendt eksempel.
Fytoøstrogener	Plantestoffer, der kan binde til kroppens østrogenreceptorer og have svag østrogenlignende eller modulerende virkning.
Fytosteroler	Plantesteroler, der strukturelt ligner kolesterol. Betasitosterol er et almindeligt eksempel.
Garvestoffer	Tanniner. Polyfenoler, der binder til proteiner og virker sammentrækkende på hud og slimhinder.
Glykosider	Stoffer, hvor en sukkerdel er bundet til en anden kemisk del. Når bindingen spaltes, kan den aktive del frigives.
Harpikser	Klæbrige, vandafvisende blandinger af plantestoffer, som planten ofte udskiller ved skade.
Hjerteglykosider	Stærkt virkende glykosider, der påvirker hjertets sammentrækning. Planter med hjerteglykosider kan være meget giftige.

Iridoider	Bittert smagende monoterpenforbindelser, ofte bundet som glykosider. Findes blandt andet i vejbred og baldrian.
Kulhydrater	Sukkerarter, stivelse og fibre, som planten bruger til energi, opbygning og oplagring.
Lignaner	Polyfenoliske forbindelser, der blandt andet findes i frø og ved. Nogle lignaner regnes som fytoøstrogener.
Lipider	Fællesbetegnelse for fedtstoffer, olier, voks og beslægtede fedtopløselige stoffer.
Mineraler	Uorganiske næringsstoffer som calcium, magnesium, kalium og jern.
Monoterpener	Små terpen, der ofte indgår i æteriske olier og bidrager med tydelig duft, eksempelvis limonen og pinen.
Organiske syrer	Kulstofholdige syrer som citronsyre, æblesyre og oxalsyre, der påvirker plantens smag og kemi.
Polyfenoler	Stor samlegruppe af plantestoffer med flere fenolstrukturer, herunder flavonoider, tanniner og mange farvestoffer.
Polysaccharider	Lange kæder af sukker-enheder. Gruppen omfatter blandt andet stivelse, cellulose, pektin og visse slimstoffer.
Proteiner	Store molekyler opbygget af aminosyrer. De fungerer blandt andet som byggemateriale og enzymer.
Salicylater	Salicylsyre og beslægtede forbindelser. Findes blandt andet i pilebark og mjørdurt og kan være uegnede ved salicylatallergi.
Saponiner	Stoffer, der kan skumme i vand. Nogle påvirker slim, cellemembraner eller optagelse af andre stoffer.
Sesquiterpener	Terpen, der er større end monoterpener. De findes ofte i æteriske olier og bitre plantebestanddele.
Slimstoffer	Vandbindende polysaccharider, som svulmer og danner en gelagtig eller beskyttende masse.
Sporstoffer	Mineraler, som kroppen behøver i meget små mængder, eksempelvis zink, kobber og selen.
Steroler	Fedtopløselige strukturstoffer med steroidkerne. Plantesteroler kaldes fytosteroler.
Terpener	Stor gruppe plantestoffer opbygget af isopren-enheder. Mange duftstoffer i æteriske olier er terpen.
Triterpener	Terpen med tredive kulstofatomer. Gruppen omfatter blandt andet triterpensaponiner og visse harpikssyrer.
Vitaminer	Organiske næringsstoffer, som kroppen behøver i små mængder. Indholdet kan ændres ved tørring, lagring og tilberedning.

Hyppigt nævnte enkeltstoffer

1,8-cineol	Også kaldet eucalyptol. Et aromatisk terpenoxid, der blandt andet findes i eucalyptus, rosmarin og salvie.
Allicin	Svovlholdigt stof, der dannes fra alliin, når frisk hvidløg knuses eller skæres.
Alliin	Stabil svovlforbindelse i intakt hvidløg og forstadie til allicin.
Anethol	Sødligt duftende phenylpropen, der giver anis og fennikel en stor del af deres karakteristiske smag.
Apigenin	Flavonoid, der blandt andet findes i kamille, persille og selleri.
Arbutin	Glykosid i blandt andet melbærris. I kroppen kan det omdannes til hydroquinonforbindelser.
Aucubin	Iridoidglykosid, der blandt andet findes i vejbred.
Berberin	Gult alkaloid i blandt andet berberis og mahonie. Det er biologisk aktivt og kan interagere med medicin.
Betasitosterol	Et almindeligt plantesterol, som findes i frø, nødder, planteolier og mange lægeplanter.
Betulin	Triterpen, som især kendes fra den lyse bark på birk.
Boswelliasyrer	Triterpensyrer i harpiks fra Boswellia-arter, også kendt som virak eller frankincense.
Capsaicin	Det stærke stof i chili, som aktiverer varme- og smertereceptorer. Koncentrerede produkter kan irritere hud og slimhinder.
Carvacrol	Aromatisk fenol i blandt andet oregano og timian.
Chamazulen	Blåt farvestof, der dannes fra matricin under destillation eller kraftig opvarmning af blandt andet tysk kamille.
Chlorogensyre	Fenolsyreester af kaffesyre og quinsyre. Findes i mange planter, blandt andet kaffe.
Curcumin	Gult polyfenolisk pigment i gurkemeje. Curcumin er én del af blandingen af curcuminoider.
Eugenol	Aromatisk phenylpropen, som udgør en stor del af nellikeolie.
Gingeroler	Skarpe fenolforbindelser i frisk ingefær. Ved tørring og opvarmning kan en del omdannes til shogaoler.
Ginkgolider	Terpenlaktoner, som er karakteristiske for ginkgo-blade.
Glycyrrhizin	Meget sødt triterpensaponin i lakridsrod. Større eller længerevarende indtag kan påvirke blodtryk og kaliumbalance.
Harpagosid	Iridoidglykosid og et af de markeringsstoffer, der bruges ved vurdering af djævleklo.
Hyperforin	Indholdsstof i perikon, som bidrager til mange af plantens medicininteraktioner.
Hypericin	Rødt naphthodianthron i perikon. Høje mængder kan være forbundet med lysfølsomhed.
Inulin	Fruktan og opløselig kostfiber, der blandt andet findes i cikorie, jordskok og mælkebøtterod.

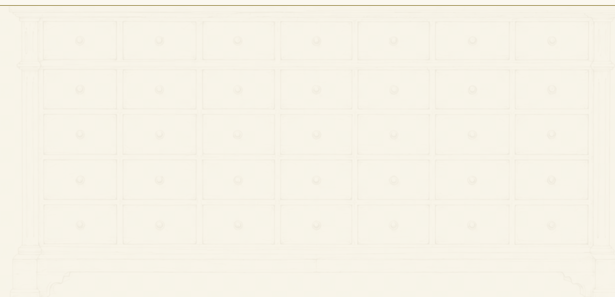
Kaffesyre	Fenolsyre, der forekommer frit og som byggesten i mere komplekse plantestoffer.
Katechiner	Flavanoler i polyfenolgruppen. Findes blandt andet i te, kakao og mange frugter.
Limonen	Citrusduftende monoterpen, som især findes i skallen fra citrusfrugter.
Linalool	Blomsterduftende monoterpenalkohol i blandt andet lavendel og koriander.
Linalylacetat	Duftende ester og et vigtigt indholdsstof i lavendelolie.
Marrubiin	Bitter diterpenlakton, der er karakteristisk for kransburre.
Menthol	Kølede monoterpenalkohol, især kendt fra pebermynteolie.
Menthone	Mintduftende monoterpenketon og et hovedstof i pebermynteolie.
Quercetin	Udbredt flavonol i mange urter, frugter og grøntsager.
Rosmarinsyre	Fenolsyreester, der findes i mange læbeblomstrede planter som rosmarin, citronmelisse og salvie.
Rutin	Flavonoidglykosid af quercetin, kendt fra blandt andet boghvede og rude.
Salicin	Fenolglykosid i især pilebark. I kroppen omdannes det gennem flere trin til salicylatforbindelser.
Shogaoler	Skarpe forbindelser, som især dannes, når ingefær tørres eller opvarmes.
Silymarin	Blanding af flavonolignaner fra maretidsfrø, blandt andet silybin. Det er altså ikke ét enkelt stof.
Thymol	Aromatisk fenol i især timianolie.
Valerensyrer	Gruppe af sesquiterpensyrer i baldrianrod, som bruges som karakteristiske indholdsstoffer ved kvalitetsvurdering.



Tilberedning og brug

Acetum	Latinsk betegnelse for et eddikeudtræk; se urteeddike.
Afkog	Udtræk, hvor plantedelen småkoges i vand i en bestemt tid. Bruges især til hårde plantedele som bark, frø og rødder.
Badeudtræk	Infusion eller afkog, der tilsættes et hel- eller delbad.
Capsule	Hylster med pulveriseret urt eller et tørret ekstrakt i en afmålt mængde.
Creme	Halvfast blanding af vandfase og fedtfase, som er lettere og mere vandholdig end en salve.
Dampinhalation	Indånding af varm vanddamp, eventuelt med et mildt urteudtræk. Æteriske olier kræver særlig forsigtighed.
Destillat	Væske, der er fremstillet ved fordampning og efterfølgende kondensering.
Ekstrakt	Koncentreret udtræk, hvor bestemte stoffer er trukket ud af planten med vand, alkohol eller et andet udtræksmiddel.
Frisk plantesaft	Saft presset af frisk plantemateriale og anvendt kort efter fremstilling eller konserveret som et færdigt produkt.
Gel	Halvfast, vandrig tilberedning, hvor en væske er gjort tyktflydende med et geldannende stof.
Glycerit	Alkoholrit eller alkoholsvagt udtræk, hvor glycerin og vand bruges som udtræksmiddel.
Gurglevand	Væske, der gurgles i halsen og derefter spyttes ud.
Hydrolat	Det aromatiske vand, der dannes ved dampdestillation af planter. Det indeholder vandopløselige duftstoffer og små mængder æterisk olie.
Infusion	Udtræk, hvor varmt eller kogende vand hældes over planten, som derefter trækker under låg. Svarer i daglig tale til urtete.
Inhalation	Tilførsel gennem indånding. Kan være damp, aerosol eller duft, afhængigt af produktet.
Kold infusion	Udtræk, hvor planten trækker i koldt eller stuetempereret vand. Bruges blandt andet til slimrige plantedele.
Kompres	Stof eller gaze vædet med et urteudtræk og lagt mod huden.
Liniment	Flydende eller halvflydende præparat, der gnides ind i huden.
Lotion	Tynd, flydende hudtilberedning, ofte en emulsion eller opløsning.
Macerat	Udtræk, der fremstilles ved at lade plantemateriale stå i et udtræksmiddel uden kogning.
Mundskyl	Væske, der skylles rundt i munden og spyttes ud.
Olieudtræk	Udtræk, hvor plantemateriale trækker i en fed planteolie. Kaldes også et oliemacerat.
Omslag	En fugtig eller tør urteblanding, eventuelt indpakket i stof, som lægges mod huden.
Oxymel	Traditionel blanding eller udtræk med honning og eddike.

Pasta	Meget fast, halvfast tilberedning med et højt indhold af pulver eller andet fast stof.
Plaster	Tilberedning, der sidder fast på huden og afgiver indholdsstoffer lokalt over tid.
Pulver	Tørret plantemateriale eller ekstrakt, der er formålet til fine partikler.
Sædebad	Bad, hvor underlivet og hofterne dækkes af urteudtræk eller vand.
Salve	Halvfast, næsten vandfrit fedtpræparat til huden.
Sirup	Koncentreret, sødet væske med urteudtræk.
Standardiseret ekstrakt	Ekstrakt med en fastsat mængde af bestemte indholdsstoffer.
Stikpille/suppositorium	Fast præparat, der smelter eller opløses i endetarmen.
Tablet	Presset fast dosis, som indeholder pulveriseret urt, ekstrakt eller andre ingredienser.
Te-blanding/species	Blanding af flere tørrede urter beregnet til infusion eller afkog.
Tinktur	Udtræk fremstillet med alkohol og vand.
Tør ekstrakt	Ekstrakt, hvor næsten al væske er fjernet.
Udtræksmiddel/solvent	Væsken, der trækker bestemte stoffer ud af planten.
Udvortes vask	Urteudtræk, der bruges til at vaske eller skylle et mindre hudområde.
Urteeddike/acetum	Udtræk fremstillet med eddike.
Væskeekstrakt	Koncentreret flydende ekstrakt.
Varm infusion	Udtræk, hvor varmt eller kogende vand hældes over planten.



Plantedele og latinske betegnelser

Aerial parts/overjordiske dele	Blade, stængler og blomster over jorden.
Aetheroleum	Æterisk olie.
Bulbus	Løg.
Cortex	Bark.
Flos	Blomst.
Folium	Blad.
Fructus	Frugt.
Gemma	Knop.
Hel urt	Hele planten med eller uden rod, afhængigt af beskrivelsen.
Herba	Plantens overjordiske dele.
Inderbark	Det levende barklag under den grove yderbark.
Latex/mælkesaft	Mælkevid eller farvet plantesaft, der løber ud ved beskadigelse.
Lignum	Ved.
Pericarpium	Frugtskal eller frugtvæg.
Plantemateriale	Hele eller findelte planter og plantedele i frisk eller tørret form.
Radix	Rod.
Resina	Harpiks.
Rhizoma	Jordstængel.
Semen	Frø.
Stigma	Støvfang, eksempelvis de røde tråde i safran.
Summitas	Blomstrende topkud.
Tuber	Knold.

Sikkerhed og vigtige begreber

Akut toksicitet	Skadelig virkning efter en enkelt dosis eller kort tids brug.
Allergi	Immunreaktion mod et stof i planten.
Antagonisme	Et stof svækker eller modarbejder et andet stofs virkning.
Biotilgængelighed	Den del af et stof, der optages og bliver tilgængelig i kroppen.
Bivirkning	Uønsket virkning, der opstår ved brug.
Dosering	Den mængde, styrke og hyppighed et præparat anvendes med.
Dosis-respons	Sammenhængen mellem dosis og virkning.
Embryotoksisk	Skader fosteranlægget under den tidlige graviditet.
Farmakodynamik	Beskriver, hvad et stof gør ved kroppen.
Farmakokinetik	Beskriver kroppens optagelse, omsætning og udskillelse af et stof.
Fotosensibiliserende	Gør huden mere følsom over for sollys.
Fototoksisk	Fremkalder hudskade, når stoffet på huden udsættes for lys.
Genotoksisk	Skader cellernes arvemateriale.
Hepatotoksisk	Skader leveren.
Indikation	Den tilstand eller det symptom, et middel anvendes ved.
Indvortes brug	Anvendelse gennem munden og optagelse i kroppen.
Interaktion	Samspil mellem en urt og medicin, mad eller andre urter.
Kontraindikation	En tilstand, hvor urten ikke skal bruges.
Kronisk toksicitet	Skadelig virkning efter langvarig eller gentagen brug.
Mutagen	Fremkalder ændringer i arvematerialet.
Nefrotoksisk	Skader nyrerne.
Neurotoksisk	Skader nervesystemet.
Posologi	Fagord for dosering, hyppighed og behandlingsvarighed.
Sikkerhedsmargin	Afstanden mellem virksom dosis og skadelig dosis.
Synergi	Flere stoffer eller urter supplerer eller forstærker hinandens virkning.
Teratogen	Fremkalder misdannelser hos fosteret.
Toksisk	Giftig eller skadelig for kroppen.
Traditionel anvendelse	Anvendelse dokumenteret gennem mange års medicinsk brug og erfaring.
Udvortes brug	Anvendelse på hud, hår, mund eller slimhinder uden indtagelse.
Veldokumenteret anvendelse	Anvendelse understøttet af offentliggjorte undersøgelser af virkning og sikkerhed.

Urter efter behov - et hurtigt opslag

Dette afsnit er en enkel vejviser til urter, som traditionelt har været anvendt ved forskellige behov. Det er ikke en opskriftsbog eller en færdig behandlingsplan, men en hjælp til at finde de urter, man kan læse videre om.

Dosering er ikke medtaget, fordi den afhænger af urten, plantedelen og det valgte præparat. Ved graviditet, amning, sygdom eller brug af medicin skal den enkelte urts sikkerhed altid undersøges først.

Smerter og ømhed

Pilebark - bark

Gammel anvendelse: Blev anvendt ved feber, hovedpine og ømme eller stive led.

Brug i dag: Findes som te, ekstrakt og færdige urtepræparater til kortvarig lindring af lettere hovedpine og ledsmerter.

Vigtigt: Indeholder salicylatforbindelser. Må ikke bruges ved allergi over for aspirin eller salicylater, mavesår eller sammen med blodfortyndende medicin uden rådgivning. Må ikke gives til børn og unge ved feber.

Arnica - guldblomme - blomst

Gammel anvendelse: Blev lagt udvortes på blå mærker, forstuvninger, hævelser og ømme muskler.

Brug i dag: Anvendes i salver og geler ved lokale muskelsmerter, blå mærker og lettere forstuvninger.

Vigtigt: Kun til udvortes brug og aldrig på åbne sår. Kan give allergi, især hos personer, der reagerer på planter fra kurvblomstfamilien.

Djævleklo - rod

Gammel anvendelse: Roden blev traditionelt brugt ved stive og ømme led og som bitterurt for fordøjelsen.

Brug i dag: Findes især som tørret ekstrakt i præparater til lettere ledsmerter og stivhed.

Vigtigt: Bør ikke bruges ved mave- eller tolvfingertarmssår. Ved galdesten eller medicinsk behandling bør brugen først afklares.

Mjødurt - blomster og blomstrende toppe

Gammel anvendelse: Blev anvendt ved forkølelse, feberfornemmelse og ømme led.

Brug i dag: Bruges hovedsageligt som urtete ved forkølelsesgener og lettere ledsmerter.

Vigtigt: Indeholder salicylatforbindelser og skal undgås ved allergi over for aspirin eller salicylater. Bør heller ikke kombineres med pilebark eller salicylatholdig medicin uden rådgivning.

Uro og søvn

Baldrian - rod

Gammel anvendelse: Blev brugt ved nervøs uro, anspændthed og vanskeligheder med at falde til ro.

Brug i dag: Findes som te, dråber, kapsler og ekstrakt ved mild uro og søvnbesvær.

Vigtigt: Kan gøre en døs. Bør ikke kombineres med alkohol, sovemedicin eller anden beroligende medicin uden rådgivning.

Citronmelisse - blade

Gammel anvendelse: Blev betragtet som en mild hjerte- og nerveurt og anvendt ved uro, søvnbesvær og nervøs mave.

Brug i dag: Drikkes som te eller bruges i ekstrakter ved mild stress, søvnbesvær og oppustethed.

Vigtigt: Er normalt mild, men kan forstærke virkningen af andre beroligende midler.

Passionsblomst - overjordiske dele

Gammel anvendelse: Blev brugt ved rastløshed, tankemylder og dårlig søvn.

Brug i dag: Findes som te og ekstrakt ved mild mental uro og som hjælp til søvnen.

Vigtigt: Kan virke sløvende og bør ikke kombineres med sovemedicin eller stærkt beroligende medicin uden rådgivning.

Humle - tørrede hunblomster

Gammel anvendelse: Humlekopper blev lagt i sovepuder og anvendt ved uro og søvnløshed.

Brug i dag: Findes i te og urtepræparater, ofte sammen med baldrian.

Vigtigt: Kan give døsighed. Medicinsk brug under graviditet og amning frarådes uden rådgivning.

Lavendel - blomster og æterisk olie

Gammel anvendelse: Lavendelblomster blev lagt i puder, bade og duftposer for at skabe ro og støtte søvnen.

Brug i dag: Bruges som te, badeurt, duft og i færdige lavendeloliepræparater ved mild mental uro, udmattelse og søvnbesvær.

Vigtigt: Æterisk olie er koncentreret og må ikke bruges ufortyndet på huden eller indtages som almindeligt køkkenprodukt. Kan virke sløvende sammen med andre beroligende midler.

Forkølelse, hoste og hals

Timian - blomstrende urt

Gammel anvendelse: Blev brugt ved hoste, sejt slim og forkølelse.

Brug i dag: Findes i te, sirup og hostemidler ved slimhoste i forbindelse med forkølelse.

Vigtigt: Ved åndenød, høj feber eller gult eller grønt slim skal man ikke nøjes med urter.

Lægestokrose - rod

Gammel anvendelse: Den slimrige rod blev anvendt til at lægge et lindrende lag over en tør og irriteret hals.

Brug i dag: Findes som koldudtræk, sirup og sugetabletter ved tør hoste og irritation i mund og hals.

Vigtigt: Slimstofferne kan forsinke optagelsen af medicin. Hold derfor mindst en times afstand til anden medicin.

Salvie - blade

Gammel anvendelse: Blev brugt som gurglevand ved øm hals, hæshed og irritation i munden.

Brug i dag: Anvendes som te, mundskyl eller gurglevand ved lettere irritation i mund og hals.

Vigtigt: Stærke præparater og langvarig indvortes brug bør undgås. Medicinsk brug anbefales ikke under graviditet eller ved epilepsi uden rådgivning.

Hyld - blomster

Gammel anvendelse: Varm hyldeblomstte blev givet ved de første tegn på forkølelse og kuldefornemmelse.

Brug i dag: Bruges som varm te ved begyndende forkølelsesgener.

Vigtigt: Det er blomsterne, der anvendes her. Blade, bark og umodne bær skal ikke bruges på samme måde.

Solhat - friske overjordiske dele, ofte som pressesaft

Gammel anvendelse: Nordamerikanske Echinacea-arter blev brugt ved sår, infektionstegn og forskellige betændelsestilstande.

Brug i dag: Præparater af purpursolhat bruges kortvarigt ved de første tegn på almindelig forkølelse. Forskellige arter og plantedele kan ikke uden videre sidestilles.

Vigtigt: Kan give alvorlige allergiske reaktioner, især hos personer med allergi over for kurvblomstfamilien. Brug ved autoimmune sygdomme eller sammen med immundæmpende medicin bør altid afklares.

Fordøjelse og oppustethed

Pebermynte - blade

Gammel anvendelse: Blev drukket efter måltider ved tung mave, luft og fordøjelsesbesvær.

Brug i dag: Anvendes som te og ekstrakt ved oppustethed, luft i maven og mild fordøjelsesuro.

Vigtigt: Kan forværre halsbrand og sure opstød. Forsigtighed anbefales ved galdesten og andre galdevejsproblemer.

Kamille - blomster

Gammel anvendelse: Blev brugt ved mavekneb, luft og en urolig mave.

Brug i dag: Drikkes som te ved mild oppustethed og krampagtige spændinger i maven.

Vigtigt: Kan give allergi hos personer, der reagerer på kurvblomstfamilien.

Fennikel - frugter, ofte kaldet frø

Gammel anvendelse: Blev tygget eller drukket som te efter måltider ved luft og mavekramper.

Brug i dag: Bruges som te og i urtepræparater ved oppustethed, luft og lettere kramper i maven.

Vigtigt: Kan give allergi hos personer, der reagerer på fennikel, selleri, anis eller andre skærmpplanter. Medicinsk brug under graviditet og amning frarådes uden rådgivning.

Kommen - frugter, ofte kaldet frø

Gammel anvendelse: Blev anvendt i mad og te for at gøre tunge måltider lettere at fordøje.

Brug i dag: Bruges især ved luft i maven og oppustethed.

Vigtigt: Skal undgås ved allergi over for kommen eller andre planter i skærmpplantefamilien.

Kvalme og rejsesyge

Ingefær - jordstængel

Gammel anvendelse: Blev brugt ved søsyge, kvalme, kuldefornemmelse og en tung eller urolig mave.

Brug i dag: Pulver og færdige ingefærpræparater bruges især til at forebygge kvalme og opkastning ved transportsyge. Ingefær bruges også traditionelt ved lettere fordøjelsesgener.

Vigtigt: Kan give halsbrand, opstød og maveuro. Medicinsk brug under graviditet og amning bør afklares, og man bør være forsigtig ved samtidig medicinsk behandling.

Pebermynte - blade

Gammel anvendelse: Pebermyntete blev drukket i små slurke ved kvalme og urolig mave.

Brug i dag: Bruges som te ved mild kvalme, især når kvalmen hænger sammen med oppustethed eller fordøjelsesuro.

Vigtigt: Er ikke et sikkert middel mod vedvarende opkastning og kan forværre halsbrand. Gentagen opkastning eller tegn på væskemangel kræver vurdering.

Forstoppelse

Hørfrø - frø

Gammel anvendelse: Hele eller knuste frø blev brugt som et mildt, slimrigt middel til at gøre afføringen blødere.

Brug i dag: Bruges som volumenøgende afføringsmiddel ved almindelig forstoppelse og når en blødere afføring er ønskelig.

Vigtigt: Skal altid tages med rigelig væske. Må ikke bruges ved synkebesvær, mistanke om tarmslyng eller forsnævring, uforklaret blødning eller stærke mavesmerter. Hold afstand til anden medicin, fordi optagelsen kan forsinkes.

Loppefrø - frø eller frøskaller, afhængigt af produktet

Gammel anvendelse: De slimrige frø blev sat i vand og brugt til at regulere en træg mave.

Brug i dag: Psyllium og loppefrøskaller svulmer i vand, øger afføringens volumen og gør den blødere.

Vigtigt: Skal blandes med og efterfølges af rigelig væske. Må ikke bruges ved synkebesvær eller mulig forsnævring i mave-tarm-kanalen. Kan forsinke optagelsen af medicin og bør tages med tidsmæssig afstand.

Løs mave

Tormentil - jordstængel

Gammel anvendelse: Den meget garvestofrige jordstængel blev brugt som et sammentrækkende middel ved løs mave og irriterede slimhinder.

Brug i dag: Bruges kortvarigt som te eller flydende præparat ved mild, uspecifik diarré.

Vigtigt: Må ikke skjule alvorlig sygdom. Ved blod i afføringen, høj feber, stærke smerter, tegn på væskemangel eller diarré i mere end tre dage skal man søge læge. Kan give kvalme eller maveuro.

Mund og tandkød

Salvie - blade

Gammel anvendelse: Et afkog eller en stærk te blev brugt som mundskyl og gurglevand ved ømt tandkød, små sår og irritation i halsen.

Brug i dag: Anvendes i mundskyl og gurglevand ved mindre irritation og inflammation i mund og hals.

Vigtigt: Mundskyl skal normalt spyttes ud. Stærke præparater og langvarig indvortes brug bør undgås. Sår, hævelse eller tandkødsblødning, der fortsætter, bør undersøges.

Myrra - harpiks

Gammel anvendelse: Fortyndet myrratinktur blev brugt på ømt tandkød og små sår i munden.

Brug i dag: Findes i fortyndede mundskyl og lokale præparater til mindre mundsår og irritation i mundslimhinden.

Vigtigt: Koncentreret tinktur og æterisk olie kan irritere og må ikke bruges ufortyndet. Ved vedvarende sår, stærke smerter eller hævelse skal tandlæge eller læge kontaktes.

Kamille - blomster

Gammel anvendelse: Lunken kamillete blev brugt som et mildt skyl ved irriteret mund og tandkød.

Brug i dag: Kan bruges som mildt, afkølet mundskyl ved lettere irritation.

Vigtigt: Kan give allergi hos personer, der reagerer på kurvblomstfamilien. Er ikke behandling af tandbyld, paradentose eller anden alvorlig tandlidelse.

Hudirritation og småsår

Morgenfrue - blomster

Gammel anvendelse: Blomsterne blev lagt i olie eller fedt og brugt på rød, ru og irriteret hud samt mindre sår.

Brug i dag: Findes i salve, creme og olie til mindre hudirritationer og overfladiske sår.

Vigtigt: Må ikke bruges i dybe, stærkt blødende eller betændte sår. Kan give allergi hos personer, der reagerer på kurvblomstfamilien.

Røllike - blomstrende urt

Gammel anvendelse: Friske, knuste blade og blomstrende toppe blev brugt på mindre blødninger og småsår.

Brug i dag: Anvendes i urteudtræk og hudpræparater til små, overfladiske sår.

Vigtigt: Kun til mindre sår. Kan fremkalde hudallergi hos personer, der reagerer på kurvblomstfamilien.

Havre - korn

Gammel anvendelse: Havrebade blev brugt til tør, kløende og rød hud.

Brug i dag: Fintmalet eller kolloid havre findes i badeprodukter og cremer ved tør hud, mild irritation og solskoldning.

Vigtigt: Skal ikke bruges som eneste behandling på væskende eller betændt hud. Stop ved svie eller allergisk reaktion.

Hamamelis - bark, blade og destillat

Gammel anvendelse: Blev brugt som omslag ved irriteret, hævet eller øm hud.

Brug i dag: Findes som hamamelisvand, creme og gel til mild hudirritation og øm, rød hud.

Vigtigt: Må ikke komme i øjnene. Stop brugen, hvis huden bliver mere rød, tør eller irriteret.

Menstruationsgener

Munkpeber - frugter

Gammel anvendelse: Blev brugt ved cyklusgener og uro op til menstruationen.

Brug i dag: Standardiserede ekstrakter anvendes ved PMS-gener som irritabilitet, brystspænding og humørsvingninger.

Vigtigt: Kan påvirke hormon- og dopaminsystemet. Skal afklares ved hormonfølsomme sygdomme eller brug af hormonmedicin, fertilitetsbehandling eller visse psykiske lægemidler. Må ikke bruges under graviditet.

Hindbær - blade

Gammel anvendelse: Hindbærblade blev drukket som kvindeurt ved lettere menstruationskrampe.

Brug i dag: Bruges som urtete ved mindre, krampagtige menstruationsgener.

Vigtigt: Medicinsk brug under graviditet bør altid aftales med jordemoder eller læge.

Røllike - blomstrende urt

Gammel anvendelse: Blev brugt ved mavekrampe og menstruationssmerter.

Brug i dag: Drikkes som te eller findes i urteblandinger ved lettere, krampagtige gener under menstruationen.

Vigtigt: Bør ikke bruges under graviditet. Kan give allergi hos personer, der reagerer på kurvblomstfamilien.

Hyrdetaske - overjordiske dele

Gammel anvendelse: Blev brugt som blodstillende kvindeurt ved kraftige menstruationer.

Brug i dag: Anvendes traditionelt kortvarigt ved kraftig menstruationsblødning hos kvinder med en regelmæssig cyklus, når alvorlige årsager er udelukket.

Vigtigt: Pludselig kraftig blødning, blødning mellem menstruationer eller efter overgangsalderen skal altid undersøges. Må ikke bruges under graviditet.

Overgangsalder

Sort slangerod - jordstængel

Gammel anvendelse: Planten blev brugt i nordamerikansk urtetradition ved blandt andet kvindelige cyklusgener og smerter.

Brug i dag: Standardiserede præparater bruges ved overgangsalderens hedeture og kraftige svedtendens.

Vigtigt: Må ikke bruges ved leversygdom uden lægelig vurdering. Stop brugen og søg læge ved gul hud eller øjne, mørk urin, udtalt træthed eller smerter øverst i maven. Brug ved hormonfølsom sygdom eller samtidig medicin skal afklares.

Salvie - blade

Gammel anvendelse: Salviete blev brugt, når sveden blev oplevet som overdreven, også omkring overgangsalderen.

Brug i dag: Salviepræparater anvendes traditionelt til at dæmpe kraftig svedproduktion og bruges derfor også ved svedtendens og hedeture i overgangsalderen.

Vigtigt: Stærke præparater og langvarig indvortes brug bør undgås. Medicinsk brug anbefales ikke under graviditet, amning eller ved epilepsi uden rådgivning.

Urinveje

Melbærris - blade

Gammel anvendelse: Blev brugt ved svie, hyppig vandladning og blæregener.

Brug i dag: Anvendes kortvarigt ved milde, tilbagevendende gener fra de nedre urinveje hos voksne kvinder, når alvorlige årsager er udelukket.

Vigtigt: Må højst bruges i en uge og ikke ved nyresygdom. Feber, blod i urinen eller smerter i ryggen eller siden kræver lægekontakt.

Birk - blade

Gammel anvendelse: Birkeblade blev drukket som en vanddrivende forårsurt til at skylle urinvejene.

Brug i dag: Bruges som te og ekstrakt til at øge urinmængden ved lettere urinvejsgener.

Vigtigt: Kræver, at man må drikke rigeligt. Må ikke bruges ved alvorlig hjerte- eller nyresygdom, hvor væskeindtaget skal begrænses, eller ved allergi over for birk.

Gyldenris - blomstrende urt

Gammel anvendelse: Blev brugt som gennemskylningsurt ved blære- og urinvejsgener.

Brug i dag: Findes i te og urtepræparater, som øger urinmængden og skyller urinvejene.

Vigtigt: Behandler ikke en alvorlig infektion. Må ikke bruges, hvis væskeindtaget skal begrænses.

Brændenælde - blade og overjordisk urt

Gammel anvendelse: Blev drukket som en vanddrivende forårssurt.

Brug i dag: Anvendes i te og urteblandinger til gennemskylning ved lettere urinvejsgener.

Vigtigt: Skal bruges sammen med tilstrækkelig væske og ikke ved væskerestriktion på grund af hjerte- eller nyresygdom.

Træthed og manglende energi

Rosenrod - jordstængel og rod

Gammel anvendelse: Blev brugt i nordlige egne som en styrkende rod ved hårdt arbejde, kulde og udmattelse.

Brug i dag: Findes som ekstrakt til kortvarig lindring af stressrelateret træthed og svaghedsfornemmelse.

Vigtigt: Er beregnet til kortvarig brug hos voksne. Ved træthed, der fortsætter uden kendt grund, bør årsagen undersøges.

Ginseng - rod

Gammel anvendelse: Blev anvendt i østasiatisk urtetradition som styrkende middel ved svækkelse og rekonvalescens.

Brug i dag: Findes som standardiseret ekstrakt ved midlertidig træthed og manglende energi.

Vigtigt: Kan give uro og søvnbesvær. Brug sammen med diabetesmedicin eller blodfortyndende medicin skal afklares.

Eleutherococcus - sibirisk ginseng - rod

Gammel anvendelse: Blev brugt som styrkende rod ved udmattelse og nedsat modstandskraft. Planten er ikke en ægte ginseng.

Brug i dag: Findes som ekstrakt ved træthed og svaghedsfornemmelse.

Vigtigt: Kan give uro, hjertebanken og søvnbesvær. Forsigtighed anbefales ved forhøjet blodtryk og hjertesygdom.

Guarana - frø

Gammel anvendelse: Frøene blev traditionelt brugt i Amazonas for at øge vågenhed og udholdenhed.

Brug i dag: Findes i præparater til kortvarig træthed. Virkningen skyldes især koffein.

Vigtigt: Det samlede indtag fra guarana, kaffe, te og energidrikke skal tælles sammen. Bør undgås ved søvnbesvær, hjertebanken og udtalt uro.

Hår og hovedbund

Burre - rod

Gammel anvendelse: Burreroden blev lagt i olie eller lavet til hårvand til en fedtet, skællende hovedbund og for at pleje håret. Til dette formål er det roden - ikke bladene eller selve burrene - der traditionelt anvendes.

Brug i dag: Burrerodekstrakt findes i hovedbundsolier, shampoo og hårvand, især til fedtet eller skællende hovedbund.

Vigtigt: Anvendelsen bygger hovedsageligt på tradition. Der er ikke sikker dokumentation for, at burre får nyt hår til at vokse frem. Kan give allergi hos personer, der reagerer på kurvblomstfamilien.

Birk - blade

Gammel anvendelse: Birkeblade blev lavet til hårs kyl ved fedtet hår, skæl og en kløende hovedbund.

Brug i dag: Birkebladekstrakt findes i enkelte shampooer, hårvande og hovedbundsprodukter.

Vigtigt: Det er først og fremmest hovedbundspleje. Dokumentationen for egentlig hårvækst er begrænset. Bør undgås ved allergi over for birk.

Brændenælde - blade og overjordisk urt

Gammel anvendelse: Blev brugt som hårs kyl ved fedtet hår, skæl og en uren hovedbund.

Brug i dag: Findes i shampoo, hårvand og hovedbundstonic til fedtet og skællende hovedbund.

Vigtigt: Brændenælde er traditionelt knyttet til hovedbundens tilstand, men er ikke dokumenteret som behandling af egentligt hårtab.

Rosmarin - blade og æterisk olie

Gammel anvendelse: Rosmarinvand og rosmarinolie blev masseret i hovedbunden for at styrke håret og sætte liv i hovedbunden.

Brug i dag: Rosmarin findes i hårvand, shampoo og færdigfortyndede hovedbundsolier. En mindre undersøgelse har vist en mulig virkning ved arveligt hårtab, men dokumentationen er stadig begrænset.

Vigtigt: Ren æterisk rosmarinolie må aldrig bruges direkte på hovedbunden. Brug et færdigt produkt eller korrekt fortyndet olie, og stop ved svie eller irritation.

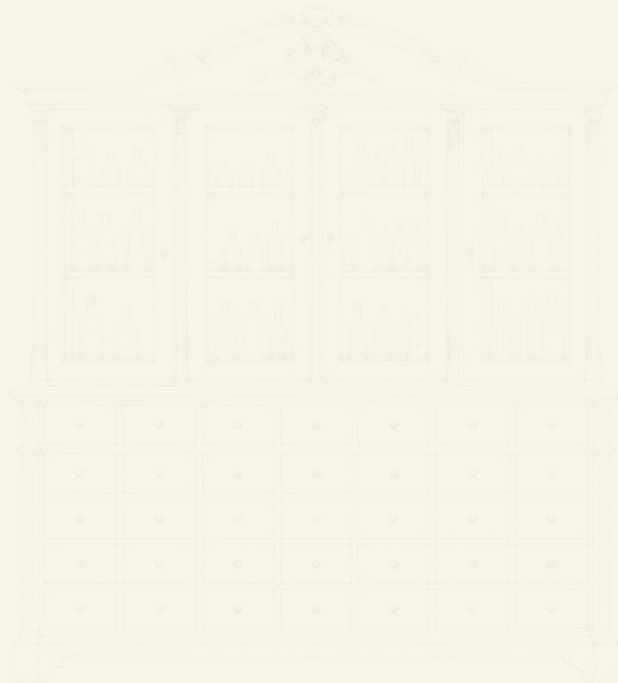
Padderok - sterile, grønne overjordiske skud

Gammel anvendelse: Et afkog af padderok blev brugt som hårs skyl, og urten blev forbundet med stærkt hår og negle på grund af sit indhold af kiselforbindelser.

Brug i dag: Padderokekstrakt findes i enkelte shampooer, hovedbundsprodukter og kosttilskud til hår og negle.

Vigtigt: Der er ikke sikker dokumentation for, at padderok får nyt hår til at vokse frem. Ved egen indsamling skal planten artsbestemmes sikkert, fordi andre padderokarter kan forveksles med den. Langvarig indvortes brug bør ikke ske ukritisk.

Pludseligt eller pletvist hårtab, kraftig fældning eller en øm og betændt hovedbund bør undersøges, fordi årsagen kan være noget, som en urtekur ikke kan rette op på.



Alfabetisk register

Registeret samler både ordbogens fagudtryk og urterne fra det hurtige opslag. Sidetallene henviser til første side i den samlede e-bog efter forsiden.

1,8-cineol 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Acetum 11 Tilberedning og brug
Adaptogen 4 Egenskaber og virkninger	Adstringerende 4 Egenskaber og virkninger
Aerial parts/overjordiske dele 13 Plantedele og latinske betegnelser	Æteriske olier 7 Plantens indholdsstoffer
Aetheroleum 13 Plantedele og latinske betegnelser	Afkog 11 Tilberedning og brug
Afslappende 4 Egenskaber og virkninger	Akut toksicitet 14 Sikkerhed og vigtige begreber
Alkaloider 7 Plantens indholdsstoffer	Allergi 14 Sikkerhed og vigtige begreber
Allicin 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Alliin 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Aminosyrer 7 Plantens indholdsstoffer	Anethol 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Antagonisme 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Anthelmintisk 4 Egenskaber og virkninger
Anthocyaniner 7 Plantens indholdsstoffer	Anthraquinoner 7 Plantens indholdsstoffer
Antiallergisk 4 Egenskaber og virkninger	Antibakteriel 4 Egenskaber og virkninger
Antidiarrhoisk 4 Egenskaber og virkninger	Antiemetisk 4 Egenskaber og virkninger
Antifungal 4 Egenskaber og virkninger	Antihidrotisk 4 Egenskaber og virkninger
Antiinflammatorisk 4 Egenskaber og virkninger	Antimikrobiel 4 Egenskaber og virkninger
Antioxidant 4 Egenskaber og virkninger	Antipruritisk 4 Egenskaber og virkninger
Antipyretisk 4 Egenskaber og virkninger	Antiseptisk 4 Egenskaber og virkninger
Antispasmodisk 4 Egenskaber og virkninger	Antitussiv 4 Egenskaber og virkninger
Antiviral 4 Egenskaber og virkninger	Anxiolytisk 4 Egenskaber og virkninger
Apigenin 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Appetitstimulerende 4 Egenskaber og virkninger
Arbutin 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Arnica - guldblomme 15 Urter efter behov: Smerter og ømhed
Aromatisk 5 Egenskaber og virkninger	Aucubin 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Badeudtræk 11 Tilberedning og brug	Baldrian 16 Urter efter behov: Uro og søvn

Berberin 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Beroligende 5 Egenskaber og virkninger
Betasitosterol 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Betulin 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Biotilgængelighed 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Birk 22, 24 Urter efter behov: Hår og hovedbund; Urter efter behov: Urinveje
Bitterstoffer 7 Plantens indholdsstoffer	Bittertonikum 5 Egenskaber og virkninger
Bivirkning 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Blodstillende 5 Egenskaber og virkninger
Blødgørende 5 Egenskaber og virkninger	Boswelliasyrer 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Brændenælde 23, 24 Urter efter behov: Hår og hovedbund; Urter efter behov: Urinveje	Bronkodilaterende 5 Egenskaber og virkninger
Bulbus 13 Plantedele og latinske betegnelser	Burre 24 Urter efter behov: Hår og hovedbund
Capsaicin 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Capsule 11 Tilberedning og brug
Carminativ 5 Egenskaber og virkninger	Carotenoider 7 Plantens indholdsstoffer
Carvacrol 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Chamazulen 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Chlorofyl 7 Plantens indholdsstoffer	Chlorogensyre 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Cirkulationsfremmende 5 Egenskaber og virkninger	Citronmelisse 16 Urter efter behov: Uro og søvn
Cortex 13 Plantedele og latinske betegnelser	Coumariner 7 Plantens indholdsstoffer
Creme 11 Tilberedning og brug	Curcumin 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Dampinhalation 11 Tilberedning og brug	Demulcent 5 Egenskaber og virkninger
Destillat 11 Tilberedning og brug	Diaphoretisk 5 Egenskaber og virkninger
Digestiv 5 Egenskaber og virkninger	Diuretisk 5 Egenskaber og virkninger
Djævleklo 15 Urter efter behov: Smerter og ømhed	Dosering 14 Sikkerhed og vigtige begreber
Dosis-respons 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Ekspektorativ 5 Egenskaber og virkninger
Ekstrakt 11 Tilberedning og brug	Eleutherococcus - sibirisk ginseng 23 Urter efter behov: Træthed og manglende energi
Embryotoksisk 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Emmenagog 5 Egenskaber og virkninger
Enzymer 7 Plantens indholdsstoffer	Essentielle fedtsyrer 7 Plantens indholdsstoffer
Eugenol 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Farmakodynamik 14 Sikkerhed og vigtige begreber
Farmakokinetik 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Febrifug 5 Egenskaber og virkninger

Fennikel 18 Urter efter behov: Fordøjelse og oppustethed	Fenoler 7 Plantens indholdsstoffer
Fenolsyrer 7 Plantens indholdsstoffer	Flavonoider 7 Plantens indholdsstoffer
Flos 13 Plantedele og latinske betegnelser	Folium 13 Plantedele og latinske betegnelser
Fotosensibiliserende 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Fototoksisk 14 Sikkerhed og vigtige begreber
Frisk plantesaft 11 Tilberedning og brug	Fructus 13 Plantedele og latinske betegnelser
Fruktaner 7 Plantens indholdsstoffer	Fytoøstrogener 7 Plantens indholdsstoffer
Fytosteroler 7 Plantens indholdsstoffer	Galaktagog 5 Egenskaber og virkninger
Galaktofug 5 Egenskaber og virkninger	Galdedannende 5 Egenskaber og virkninger
Galdeuddrivende 5 Egenskaber og virkninger	Garvestoffer 7 Plantens indholdsstoffer
Gel 11 Tilberedning og brug	Gemma 13 Plantedele og latinske betegnelser
Genotoksisk 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Gingeroler 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Ginkgolider 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Ginseng 23 Urter efter behov: Træthed og manglende energi
Glycerit 11 Tilberedning og brug	Glycyrrhizin 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Glykosider 7 Plantens indholdsstoffer	Guarana 24 Urter efter behov: Træthed og manglende energi
Gurglevand 11 Tilberedning og brug	Gyldenris 23 Urter efter behov: Urinveje
Hamamelis 21 Urter efter behov: Hudirritation og småsår	Harpagosid 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Harpikser 7 Plantens indholdsstoffer	Havre 21 Urter efter behov: Hudirritation og småsår
Hel urt 13 Plantedele og latinske betegnelser	Hepatoprotektiv 5 Egenskaber og virkninger
Hepatotoksisk 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Herba 13 Plantedele og latinske betegnelser
Hindbær 21 Urter efter behov: Menstruationsgener	Hjerteglykosider 7 Plantens indholdsstoffer
Hørfrø 19 Urter efter behov: Forstoppelse	Humle 16 Urter efter behov: Uro og søvn
Hydrolat 11 Tilberedning og brug	Hyld 17 Urter efter behov: Forkølelse, hoste og hals
Hyperforin 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Hypericin 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Hypnotisk 5 Egenskaber og virkninger	Hyrdetaske 22 Urter efter behov: Menstruationsgener
Immunmodulerende 5 Egenskaber og virkninger	Immunstimulerende 5 Egenskaber og virkninger

Inderbark 13 Plantedele og latinske betegnelser	Indikation 14 Sikkerhed og vigtige begreber
Indvortes brug 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Infusion 11 Tilberedning og brug
Ingefær 18 Urter efter behov: Kvalme og rejsesyge	Inhalation 11 Tilberedning og brug
Interaktion 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Inulin 9 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Iridoider 8 Plantens indholdsstoffer	Kaffesyre 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Kamille 18, 20 Urter efter behov: Fordøjelse og oppustethed; Urter efter behov: Mund og tandkød	Kardiotonisk 5 Egenskaber og virkninger
Katechiner 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Keratolytisk 5 Egenskaber og virkninger
Kold infusion 11 Tilberedning og brug	Kommen 18 Urter efter behov: Fordøjelse og oppustethed
Kompres 11 Tilberedning og brug	Kontraindikation 14 Sikkerhed og vigtige begreber
Krampeløsnende 6 Egenskaber og virkninger	Kronisk toksicitet 14 Sikkerhed og vigtige begreber
Kulhydrater 8 Plantens indholdsstoffer	Lægestokrose 17 Urter efter behov: Forkølelse, hoste og hals
Laksativ 6 Egenskaber og virkninger	Latex/mælkesaft 13 Plantedele og latinske betegnelser
Lavendel 16 Urter efter behov: Uro og søvn	Lignaner 8 Plantens indholdsstoffer
Lignum 13 Plantedele og latinske betegnelser	Limonen 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Linalool 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Linalylacetat 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Liniment 11 Tilberedning og brug	Lipider 8 Plantens indholdsstoffer
Loppefrø 19 Urter efter behov: Forstoppelse	Lotion 11 Tilberedning og brug
Macerat 11 Tilberedning og brug	Marrubiin 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Melbærris 22 Urter efter behov: Urinveje	Menthol 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Menthone 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Mildt afførende 6 Egenskaber og virkninger
Mineraler 8 Plantens indholdsstoffer	Mjødurt 15 Urter efter behov: Smerter og ømhed
Monoterpener 8 Plantens indholdsstoffer	Morgenfrue 20 Urter efter behov: Hudirritation og småsår
Mucolytisk 6 Egenskaber og virkninger	Mundskyl 11 Tilberedning og brug
Munkpeber 21 Urter efter behov: Menstruationsgener	Mutagen 14 Sikkerhed og vigtige begreber

Myrra 20 Urter efter behov: Mund og tandkød	Nærende 6 Egenskaber og virkninger
Nefrotoksisk 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Nervinum 6 Egenskaber og virkninger
Neurotoksisk 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Olieudtræk 11 Tilberedning og brug
Omslag 11 Tilberedning og brug	Organiske syrer 8 Plantens indholdsstoffer
Oxymel 11 Tilberedning og brug	Padderok 25 Urter efter behov: Hår og hovedbund
Passionsblomst 16 Urter efter behov: Uro og søvn	Pasta 12 Tilberedning og brug
Pebermynte 18, 19 Urter efter behov: Fordøjelse og oppustethed; Urter efter behov: Kvalme og rejsesyg	Pericarpium 13 Plantedele og latinske betegnelser
Pilebark 15 Urter efter behov: Smerter og ømhed	Plantemateriale 13 Plantedele og latinske betegnelser
Plaster 12 Tilberedning og brug	Polyfenoler 8 Plantens indholdsstoffer
Polysaccharider 8 Plantens indholdsstoffer	Posologi 14 Sikkerhed og vigtige begreber
Proteiner 8 Plantens indholdsstoffer	Pulver 12 Tilberedning og brug
Quercetin 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Radix 13 Plantedele og latinske betegnelser
Resina 13 Plantedele og latinske betegnelser	Rhizoma 13 Plantedele og latinske betegnelser
Røllike 20, 21 Urter efter behov: Hudirritation og småsår; Urter efter behov: Menstruationsgener	Rosenrod 23 Urter efter behov: Træthed og manglende energi
Rosmarin 24 Urter efter behov: Hår og hovedbund	Rosmarinsyre 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Rubefacient 6 Egenskaber og virkninger	Rutin 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Sædebad 12 Tilberedning og brug	Salicin 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Salicylater 8 Plantens indholdsstoffer	Salve 12 Tilberedning og brug
Salvie 17, 20, 22 Urter efter behov: Forkølelse, hoste og hals; Urter efter behov: Mund og tandkød; Urter efter behov: Overgangsalder	Saponiner 8 Plantens indholdsstoffer
Sedativ 6 Egenskaber og virkninger	Sekretolytisk 6 Egenskaber og virkninger
Semen 13 Plantedele og latinske betegnelser	Sesquiterpener 8 Plantens indholdsstoffer
Shogaoler 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Sikkerhedsmargin 14 Sikkerhed og vigtige begreber
Silymarin 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer	Sirup 12 Tilberedning og brug
Slimløsnende 6 Egenskaber og virkninger	Slimstoffer 8 Plantens indholdsstoffer

Smertelindrende 6 Egenskaber og virkninger	Solhat 17 Urter efter behov: Forkølelse, hoste og hals
Sort slangerod 22 Urter efter behov: Overgangsalder	Spasmolytisk 6 Egenskaber og virkninger
Sporstoffer 8 Plantens indholdsstoffer	Standardiseret ekstrakt 12 Tilberedning og brug
Steroler 8 Plantens indholdsstoffer	Stigma 13 Plantedele og latinske betegnelser
Stikpille/suppositorium 12 Tilberedning og brug	Stomakikum 6 Egenskaber og virkninger
Styptisk 6 Egenskaber og virkninger	Summitas 13 Plantedele og latinske betegnelser
Synergi 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Tablet 12 Tilberedning og brug
Te-blanding/species 12 Tilberedning og brug	Teratogen 14 Sikkerhed og vigtige begreber
Terpener 8 Plantens indholdsstoffer	Thymol 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Timian 17 Urter efter behov: Forkølelse, hoste og hals	Tinktur 12 Tilberedning og brug
Tør ekstrakt 12 Tilberedning og brug	Toksisk 14 Sikkerhed og vigtige begreber
Tonikum 6 Egenskaber og virkninger	Tormentil 19 Urter efter behov: Løs mave
Traditionel anvendelse 14 Sikkerhed og vigtige begreber	Triterpener 8 Plantens indholdsstoffer
Tuber 13 Plantedele og latinske betegnelser	Udrensende 6 Egenskaber og virkninger
Udtræksmiddel/solvent 12 Tilberedning og brug	Udvortes brug 14 Sikkerhed og vigtige begreber
Udvortes vask 12 Tilberedning og brug	Urteeddike/acetum 12 Tilberedning og brug
Væskeekstrakt 12 Tilberedning og brug	Valerensyrer 10 Hyppigt nævnte enkeltstoffer
Vanddrivende 6 Egenskaber og virkninger	Varm infusion 12 Tilberedning og brug
Vasoprotektiv 6 Egenskaber og virkninger	Veldokumenteret anvendelse 14 Sikkerhed og vigtige begreber
Venotonisk 6 Egenskaber og virkninger	Vitaminer 8 Plantens indholdsstoffer
Vulnerær 6 Egenskaber og virkninger	