

I følge Verdens Helseorganisasjon dekker 80 % av verdens befolkning sitt behov for medisin gjennom bruk av planter. Selv om mer og mer av dagens medisin blir fremstilt syntetisk kommer fremdeles ca 40 % fra planter, f.eks. malaria-middelet klorochin. Bruk av urter er dypt rotfestet i folks lokale kultur, gjerne gjennom lokale urtekyndige slik som medisinmenn, sjamaner og "kloke" koner.

Også her i dalen vet vi at mangel på leger og moderne medisiner gjorde at en måtte nytte seg av lokale planter i behandling av skader og sykdom. Til å begynne med nyttet en seg hovedsakelig av lokale planter, men etter hvert som reisevirksomheten økte, for eks. gjennom vikingtokter, handelsferder og langveisfarende munkere, ble det innført urter til medisinsk bruk fra områder langt borte. Dessverre er mye av den kunnskapen som lokalbefolkningen hadde etter hvert blitt glemt, men fremdeles finnes det eldre mennesker som kan fortelle om nytten de hadde av lokale plantearter.

I dette heftet har vi samlet en del kunnskap om de plantene som finnes i medisinhagen til museet. En har benyttet seg mye av lokal viten, men også viten fra Østersjølandene og fra England/Skottland. Medisinhagen er opparbeidet av den estiske kunstneren Jaröna Ilo. Teksten i dette heftet er forfattet av henne og tidligere museumsleder Steinar Tjomlid.

Sirdal kommune, enhet for kultur og fritid.



# MEDISINHAGEN PÅ KVÆVEN

Velkommen til en flott hage på Sirdal fjellmuseum



Me har òg eit hefte om  
**Sigbjørn K. hagen på Tonstad.**  
Ta kontakt om du vil ha den.



## Register:

<b>A</b>		<b>K</b>		Ryllik	6
Alantrot	3	Kjørvel	4	<i>Achillea millefolium</i>	
<i>Inula helenium</i>		<i>Myrrhis odorata</i>		Røsslyng	6
<b>B</b>		Krattmjølke	4	<i>Calluna vulgaris</i>	
Bergenia	3	<i>Epilobium montanum</i>		<b>S</b>	
<i>Bergenia crassifolia</i>		Kvann	4	Salvie	6
Bergmynte	3	<i>Angelica archangelica</i>		<i>Salvia officinalis</i>	
<i>Origanum vulgare</i>		<b>L</b>		Sitronmelisse	6
Blomkarse	3	Legeveronika	4	<i>Melissa officinalis</i>	
<i>Tropaeolum majus</i>		<i>Veronica officinalis</i>		Smaltimian	6
<b>E</b>		Løpstikke	5	<i>Thymus serpyllum</i>	
Eplemynte	3	<i>Levisticum officinalis</i>		Steinnype	7
<i>Mentha rotundifolia</i>		Løvetann	5	<i>Rosa canina</i>	
Estragon	3	<i>Taraxacum officinalis</i>		Stornesle	7
<i>Artemisia dracuncululus</i>		<b>M</b>		<i>Urtica dioica</i>	
<b>F</b>		Malurt	5	Stemorsblomst	7
Filtkongsslys	3	<i>Artemisia absinthium</i>		<i>Viola tricolor</i>	
<i>Verbascum thapsus</i>		Marikåpe	5	Svarthyll	7
Fjellflokk	3	<i>Alchemilla vulgaris</i>		<i>Sambucus nigra</i>	
<i>Polemonium caeruleum</i>		Mesterrot	5	Svartsurbær	7
<b>G</b>		<i>Peucedanum ostruthium</i>		<i>Aronia melanocarpa</i>	
Geitrams	3	Mynte	5	<b>T</b>	
<i>Chamaenerion angustifolium</i>		<i>Mentha piperita</i>		Tepperot	7
Gravmyrt	4	<b>P</b>		<i>Potentilla erecta</i>	
<i>Vinca minor</i>		Pepperrot	5	Timian	7
Gressløk	4	<i>Armoraria rusticana</i>		<i>Thymus vulgaris</i>	
<i>Allium schoenoprasum</i>		Perikum	5	Tungras	7
Groblad	4	<i>Hypericum perforatum</i>		<i>Polygonum aviculare</i>	
<i>Plantago major</i>		Persille	6	<b>V</b>	
Gullris	4	<i>Petroselinum crispum</i>		Vendelrot	7
<i>Solidago virgaurea</i>		<b>R</b>		<i>Valeriana officinalis</i>	
Gåsemure	4	Rabarbra	6	<b>Ø</b>	
<i>Potentilla anserina</i>		<i>Rheum cultorum</i>		Øyentrøst	7
<b>H</b>		Reinfann	6	<i>Euphrasia officinalis</i>	
Humle	4	<i>Tanacetum vulgare</i>			
<i>Humulus lupulus</i>		Ringblomst	6		
		<i>Calendula officinalis</i>			

## 1. Alantrot

*Inula helenium*

Navnet kommer fra gresk mytologi, fra historien om den vakre Helena av Troya, som ifølge legenden holdt en Alantrot i sin hand da hun drog av sted med prins Paris for å bosette seg i Troya.

Planten har nok kommet til dalen som hageplante eller med munkar, men har forvillet seg til næringsrik, fuktig mark.

Avkok av planten brukt som hostedempende medisin da den virker slimløsende.

Hjelper mot astma, og kan forhindre utvikling av tuberkulose.

Og, noe som var svært viktig i Sirdal da rensligheten var lav som overalt ellers på landsbygda, avkok av planten tok knekken på innvollsormer.

## 2. Bergenia

*Bergenia crassifolia*

Spesielt brukt mot kolikk og for å stoppe menstruasjonsblødning. I tillegg virker planten effektivt mot infeksjon i tannkjøttet og mot munn-sår.

## 3. Bergmynte

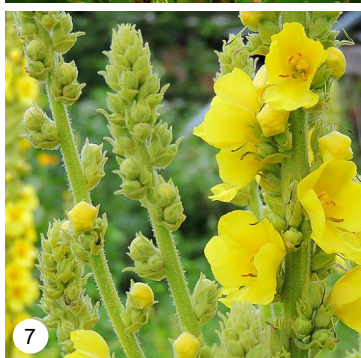
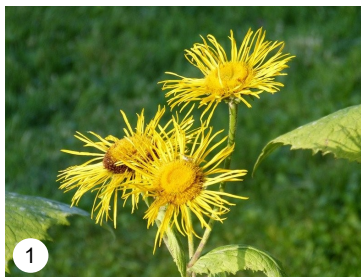
*Origanum vulgare*

Brukt til behandling av hoste, sår hals, dårlig fordøyelse og andre mageproblemer.

Bladene er antiseptiske og ble tygget ved tannverk, og også tilsatt badevann. Også brukt som smakstilsetning til kjøtt og salater, og brukt til te og som smakstilsetning til øl.

I kosmetikkindustrien ble planten nyttet til å lage parfymer. Problemer med luft i magen ble også behandlet med Bergmynte, det samme ble problemer med menstruasjonen.

Tørkede blader ble ofte brukt i "Godlukt poser" til å legge på hodeputen.



## 4. Blomkarse

*Tropaeolum majus*

Sterkt antibiotisk, ble brukt både på betente sår og for luftveisinfeksjoner. Frøene ble svelget og brukt som middel mot innvollsmark. Bladene er spiselige og brukt i salater. Blomsterknoppene ble lagt i lake og brukt til maten fordi de har en skarp og sennepsliknende smak.

## 5. Eplemynte

*Mentha rotundifolia*

Dette er den vanligste myntesorten brukt til å sette smak både på mange slags matretter og på drikker.

## 6. Estragon

*Artemisia dracunculus*

Brukt som smakstilsetning til sauser og kjøttretter.

I gamle dager brukt til å lindre tannverk.

Romerne brukte planten til å behandle slangebitt.

Mye brukt mot fordøyelsesproblemer og søvnløshet. Planten også brukt i parfymeindustrien og som smakstilsetning til vin og brennevin.

## 7. Filtkonglys

*Verbascum thapsus*

Blomst og blad er slimløsende og ble brukt som hostedempende middel. Planten har angstdempende virkning og ble også brukt som sovemedisin. Urindrivende og smertedempende, i tillegg også brukt til å få sår til å gro. Olje laget av filtkonglys er brukt til å kurere øreverk og eksem på ytre øre eller i ørekanalen.

## 8. Fjellflokk

*Polemonium caeruleum*

Bli brukt mot nervøsitet og er som nervemedisin 8 til 10 ganger sterkere enn Vendelrot. Er også et meget godt slimløsende middel.

## 9. Geitrams

*Chamaenerion angustifolium*

Planten styrker immunforsvaret. De unge vårskuddene er gode i salater. Blomstetoppen virker lindrende på såre og betente muskler og slimhinner og har blitt brukt mot kramper, kikhoste, astma og epilepsi.

## 10. Gravmyrt

*Vinca minor*

Særlig brukt som gurglevann for sår hals, som middel til å stoppe blødninger og lege svulster og sår. Te kokt på gravmyrt senker blodtrykket og virker avslappende.



10

## 11. Gressløk

*Allium schoenoprasum*

Planten er god for fordøyelsen og rik på vitamin C. Brukt som smakstilsetning til mat der en trenger en mild løk. Te kokt på gressløk blir noen steder brukt til å hindre muggangrep på stikkelsbær og epler.



12

## 12. Groblad

*Plantago major*

En meget gammel medisinplante, en av ni plantearter som de gamle sakserne holdt for å være hellig. Bladene ble knust og brukt som salve på sår. Salven virket smertedempende og fikk såret til å gro og blødninger til å stoppe. Et avkok av planten er slimløsende og hostedempende. Indianerne i USA kalte planten "Den hvite manns fotspor" siden det var europeerne som brakte planten til Amerika.



14

## 13. Gullris

*Solidago virgaurea*

Planten er velluktende og virker stimulerende. Den er urindrivende og blir brukt til å drive ut steiner fra urinblæra. Også i dag brukt til å smøre på forstuinger. Også brukt som slimløsende hostemiddel.



15

## 14. Gåsemure

*Potentilla anserina*

Særlig brukt mot blødende hemoroider, men også som gurglevann ved halsbetennelse, munnsår og tannverk. Brukes også mot mage- og hjertekramper.



18

## 15. Humle

*Humulus lupulus*

Virker beroligende, og stimulerer fordøyelsen. Sammen med andre urter virker humle avslappende og motvirker stress, engstelse og hodepine. Planten bør likevel brukes med forsiktighet om pasienten lider av alvorlig depresjon.



18



11



13



17



16



19

Humle er en vanlig tilsetning til øl både på grunn av smak og antibakterielle egenskaper. Det eldste norske dokumentet som omtaler humle er Frostatingsloven fra 1260. Humle blir brukt til å behandle søvnløshet, og i kremer for å behandle hudinfeksjoner.

## 16. Kjørvel

*Myrrhis odorata*

Gammel kryddervekst. Mye brukt til å sette smak på supper og i salater. Brukt som sårmiddel for å hindre betennelse. Planten er svettedrivende og god for fordøyelsen.

## 17. Krattmjølke

*Epilobium montanum*

Ble brukt til å behandle urinsveiplager og prostata.

## 18. Kvann

*Angelica archangelica*

Navnet betyr erkeengel og ifølge sagnet var det erkeengelen Gabriel som gav planten til menneskene og forklarte hvordan den skulle brukes.

Alle deler av planten øker svetteutskillelse og stimulerer appetitten. Mest brukt mot fordøyelsesbesvær. Nye skudd blir brukt som smakstilsetning til viner og likører mens eldre deler av den kraftige stilkene blir brukt til mat på samme måte som rabarbra. Kvann var et skattet krydder og en yndet grønnsak hos våre forfedre. Da svartedaunen herjet i Sirdal var det en munk som reiste rundt og delte ut kvann til de overlevende og fortalte at de ville bli spart dersom de åt store mengder av denne planten. Etter at kyrne hadde kalva ble de ofte gitt et oppkok av kvann for å komme seg.

## 19. Legeveronika

*Veronica officinalis*

Gammel legeplante som fremdeles blir brukt i te, såkalt «Sveitser te», mot leverplager, fordøyelsesbesvær og andre mageplager. Planten er urindrivende, slimløsende og har god effekt på hudproblemer.

## 20. Løpstikke

*Levisticum officinalis*

Kan finnes noen få steder der det har vært gammel hage. Bladene brukt til å sette smak på supper, mens røttene ble skrellet og kokt som grønnsaker. Planten er bra for fordøyelsen, og kan også hjelpe kvinner som har problemer med menstruasjonen. Før trodde en også at dersom en kvinne kunne lure en mann til å drikke te laget av denne planten, så ville han for alltid elske henne og bare henne.



20

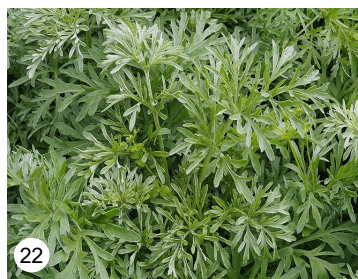
## 21. Løvetann

*Taraxacum officinalis*

Røttene virker stimulerende på leverfunksjonene, og inneholder både A, B, C og D vitaminer. Uttrekk av både røtter og blader styrker galleblæren og motvirker dannelse av gallestein. Uttrekk av bladene reduserer reumatiske lidelser og er et egnet avføringsmiddel. Har også god effekt på hudsykdom og hjelper mot problemer ved vannlating. Fra gammelt av mente en også at saften fra stilken kunne fjerne vorter. Selve det latinske navnet "Taraxacum" betyr "leger grundig øyesykdommer" og ble allerede i middelalderen omtalt som "det velsignede medikament"



21



22



23

## 22. Malurt

*Artemisia absinthium*

I følge en legende spirte malurt første gangen i sporet etter slangen da den forlot Edens hage. Ble brukt som middel til å fjerne orm i magen, men også som abortfremkallende middel. Ble også brukt til å holde borte møll og andre insekter. Opprinnelige norske navnet møll-urt. Virker stimulerende ved inntak i lav dose, men er giftig ved høyt inntak. Kanskje mest kjent som brennevinskrydder til absint. Når den ble brukt i øl var det ikke for smakens skyld, men fordi en trodde den kunne forhindre beruselse. I England trodde man at dersom en drakk te av denne planten før en gikk til sengs så ville en drømme om hvem som skulle bli ens fremtidige ektefelle.



24



25



26



27

## 23. Marikåpe

*Alchemilla vulgaris*

Planten ble i middelalderen brukt av alkymister i et forgjeves forsøk på å lage gull. Også brukt som øyesalve og for å stoppe blødninger. Kanskje mest brukt til å lege problemer med menstruasjonen og under barnefødsler.

## 24. Mesterrot

*Peucedanum ostruthium*

Sjelden på Sørlandet – i Sirdal bare kjent fra en hage på Ousdal. Kanskje brakt hit av munkene fra Lysekloster sør for Bergen på deres vandring på ferdsselsveiene over fjellet. Rota brukt mot nyrestein, orm og feber. Dersom man spiste et stykke mesterrot med salt på, styrket det hjertet og magen og beskyttet mot den onde pestluft.

## 25. Mynte

*Mentha piperita*

Er god mot magesmerter og kolikk. Virksom mot kvalme og oppkast. Planten er febernedssettende og særlig nyttig mot infeksjoner i luftveisystemet. Olje av planten er smertedempende når den blir strøket på huden. Peppermynteolje har en avkjølede effekt fordi den inneholder mentol. Mye brukt til å behandle mageproblemer, og til å redusere muskelspenning og søvnløshet.

## 26. Pepperrot

*Armoracia rusticana*

Uttrekk av planten er antiseptisk, stimulerer fordøyelsen og er slimløsende. En malte planten og laget en grøt av dette til omslag mot reumatisme og brystsmerter. Unge blader blir brukt som smakstilsetning til salater, mens rota blir brukt til sauser.

## 27. Perikum

*Hypericum perforatum*

Sagnet forteller at da Johannes ble halshugget vokste prikk-perikum opp der hvor bloddråpene falt. På svensk heter den derfor «Johannesurt». Perikum er rik på vitamin C, og ble brukt særlig til å kurere vårslapping og nervøsitet.

### 28. Persille

*Petroselinum crispum*

Mest brukt til å sette smak på sauser, supper, kjøttfarse etc., men også som pynt på grønnsaker. Som medisin er planten urindrivende, virker lindrende på reumatisme og stimulerer menstruasjonen.

### 29. Rabarbra

*Rheum cultorum*

Ble brukt som et sikkert og godt avføringsmiddel ved store inntak, uten å føre til forstoppelse eller andre skadelige sideeffekter. I små mengder er rabarbra et meget godt fordøyelsesmiddel.

### 30. Reinfann

*Tanacetum vulgare*

Har fra gammelt av blitt brukt til å lindre hodepine, migrene og leddgikt. Bladene blir brukt i salver for å hindre betennelse, mens uttrekk ble brukt mot høyt blodtrykk, dårlig fordøyelse, som urindrivende middel og som middel til å framskynde menstruasjonen.

### 31. Ringblomst

*Calendula officinalis*

Planten er ikke viltvoksende i Norge, men ble tidlig brakt hit av munkene til klosterhagene. *Officinalis* betyr helbredende, og den har stor virkning for å hindre og redusere betennelse i sår. Ble også brukt til å redusere fordøyelsesbesvær, forstoppelse og problemer med galleblæren.

### 32. Ryllik

*Achillea millefolium*

Planten er oppkalt etter Akilles, helten som var usårlig overalt unntatt hælen. I gamle dager kjent som militærurten, fordi den ble brukt til å stanse blødninger og infeksjoner i alvorlige krigsskader. De grønne delene av planten og blomsten blir brukt til å fremkalle svette og senke blodtrykket. Uttrekk motvirker blodpropp, lindrer åreknuter, hemmer infeksjoner og er urindrivende. Planten virker også regulerende på menstruasjonen og er febernedsettende. Også meget brukt til å motvirke fordøyelsesbesvær og reumatiske lidelser.



30



28



29



31



32



33



34



35



36

### 33. Røsslyng

*Calluna vulgaris*

Calluna er det greske ord for å rengjøre, da planten ble brukt til å lage koster av. *Vulgaris* betyr vanlig. Avkok er vanndrivende og også antiseptisk når det gjelder betennelse i blæren. Reduserer lidelser som skyldes galde- eller nyrestein. Virker lindrende og beroligende når en har nervøse problemer.

### 34. Salvie

*Salvia officinalis*

Gammel medisinplante. Navnet kommer av "salvere" å kurere. Ikke viltvoksende i Norge, men dyrket i krydderhager og brukt som krydder til kjøtt og fisk. Mest brukt til te for å redusere svetting. Teen virker antidepressiv og lindrer menstruasjonsproblemer. Uttrekk av planten er antiseptisk og har opp gjennom tidene blitt brukt som gurglevann ved hals-lidelser og for å gi en god og frisk pust. Å gni insektbitt med salvieplanter er et velkjent middel mot kløe og svie. Avkok reduserer varmetokter, svimmelhet og reduserer melkeproduksjonen hos kvinner.

### 35. Sitronmelisse

*Melissa officinalis*

Sjelden – finnes av og til forvillet fra hager. Demper nervøsitet og hjertebank. Planten er også antidepressiv, fremmer svetting og framskynder menstruasjon hos kvinner. Ble nok av den grunn også brukt som middel mot graviditet. Vanligst mot kanskje bruken mot vanlig forkjølelse og influensa. Te kott på sitronmelisse hjelper mot søvnløshet.

### 36. Smaltimian

*Thymus serpyllum*

Planten har en sterk og behagelig duft, og de gamle romerne gav planten som et middel mot melankoli. Mer eller mindre de samme egenskapene som vanlig timian, men med noe svakere virkning. Biene elsker blomstene til timian fordi de produserer mye nektar. I katolsk tid ble det sagt at jomfru Maria brukte timian til å få god lukt i sengeklaerne.

### 37. Steinnype

*Rosa canina*

Planten er rik på vitaminene C, B, K, E og A. Det sies at te kokt på frukta renser blodårene for avleiringer, reduserer kolesterolet, stopper blødninger og er urindrivende.

### 38. Stornesle

*Urtica dioica*

Selv om diabetes ikke var så vanlig før i tiden som nå, var det likevel mange, særlig eldre, som led av for høyt blodsukker. Her har stornesle meget bra virkning. Suppe kokt på unge blader reduserer plagene ved reumatisme og urinsyregikt. Planten øker melkeproduksjonen hos ammende kvinner. En hadde også erfaring med at kroppen gjenvant sin styrke raskere etter vårslappingen ved å spise stornesle, noe en i dag vet skyldes innholdet av vitamin C, B1, B2 og K.

### 39. Stemorsblomst

*Viola tricolor*

Ekstrakt av blomsten er antiseptisk, slimløsende og reduserer blodtrykket. Brukt til å behandle nyrelidelser, og forhindre dannelsen av gallestein. Utvendig blir ekstraktet brukt til å behandle allergiske problemer på huden. Særlig kan dette gjelde hudsykdommer hos småbarn. Da kan vannet som brukes i barnematen erstattes med stemorsblomst-te, samtidig som den syke huden vaskes med uttrekk av planten.

### 40. Svartsurbær

*Aronia melanocarpa*

Bærene inneholder C- og P vitaminer og karotin, og blir brukt som blodtrykksdempende middel.

### 41. Svarthyll

*Sambucus nigra*

Historien forteller at dette treet var medisintreet over alle andre tre, med et utall av virkninger, avhengig av hvilken part av treet som ble brukt. Eneste bæret som ble funnet verdig til å bli dyrket i klosterhagene i middelalderen. Bladene er en effektiv insekt repellent, og reduserer smerte ved insektsbitt.



37



38



39



40



42



41



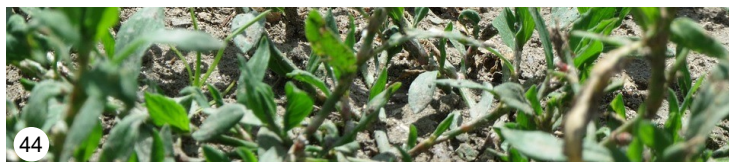
43



45



46



44

### 42. Tepperot

*Potentilla erecta*

Planten var en av de mest brukte legeplanter i Norge. Brukt som middel til å stanse diaré og indre blødninger. Utvortes brukes den til å skylle munn og svelg ved betennelser og blødende tannkjøtt. Brukes også ved væskende eksem og utslett. I England ble planten brukt til å garve skinn, til og med bedre enn eikebark.

### 43. Timian

*Thymus vulgaris*

Virker antiseptisk, og ble mye brukt for å kurere luftveis-infeksjoner. Virker regulerende på de fleste av kroppens funksjoner og ble sagt å kunne utsette kroppens aldring. Virker hemmende på noen av de bakteriene som forårsaker magesår, og er spesielt virksomt mot sopplinfeksjoner. Brukt til å kurere bronkitt og astma.

### 44. Tungras

*Polygonum aviculare*

Planten er rik på C, K og A vitaminer. Den virker sammen-trekkende på muskellvev og blir brukt mot diaré og blødende hemoroider. Avkok virker urindrivende og har også blitt brukt til å drive ut nyrestein. Frisk saft av planten ble brukt til å stanse neseblod.

### 45. Vendelrot

*Valeriana officinalis*

Planten er relativt vanlig. Det er bare rota som brukes som medisin. Planten har svak bedøvende effekt og blir brukt til å behandle spenninger, angst, søvnløshet og migræne, men også kolikk og kramper. Uttrekk av rota blir brukt til å behandle øyelidelser. Blir brukt som blodtrykksreduserende middel.

### 46. Øyentrøst

*Euphrasia officinalis*

Ble brukt mot øyesykdommer. I Skottland lages en blanding av safta fra planten og melk og stryker dette med en fjær på det syke øyet. I England er tørkede blader fra planten en av ingrediensene i "British Herbal Tobacco". Denne blir røkt for å kurere kronisk bronkitt.

# Sirdal Fjellmuseum

## Kvæven Bygdetun



### Bli betre kjend med museumsbygningane våre:

På fjellmuseet er det ei flott samling av ulike bygg og gjenstandar som gjev eit innblikk i den gamle bygdekulturen i Sirdal. I hovudbygningen (infobygget) er det utstilling, i tillegg til kafé og turistinformatjon. Velkomen til Kvæven!



**Framheim Ungdomshus**  
Frå Fidjeland, her har vore bygdekino, dans og ulike samlingar for dalens ungdom.



**Skulehus**  
Frå Fidjeland. Typisk skulehus rundt om i grendene frå starten på 1900-tallet.



**Jørenhuset (Vaningshus)**  
Frå Fidjeland. Bygningen synar korleis kvardagen var på ein gard i tidlegare tider.



**Uthus (låve)**  
Frå Sinnes. Bygningen fortel om gardsdrift, dyrehald og gamle tradisjonar.



**Smie**  
Frå Sinnes. Eit godt døme på dei mange smiene som var omkring i grendene.



**Utløe**  
Ei typisk løa frå heia og heie-slåtten. Denne løa er lafta og vert kalla ei «veggjeløe».



**Støl (Nyestøl)**  
Frå Sinnes. Ein god gamal støl, som fortel om støls-tradisjonar frå Sirdal.



**Støl (Øyestøl)**  
Frå Øyestøl, aust for Skreå. Vitnar om støsliv, skyss-stasjon og handelsfolk.



**Løe (Stolpeløe)**  
Dette var òg ei typisk løa fra heia. Dette er ei grindbygd løa, kalla for «stegeløa».



**Trongen Jakthytte**  
Ein god representant for Heiberg og hans oppkjøp av heieområda og tilrettelegging for villreinjakt.



**Føringshytte**  
Denne er knytta til historia om Heiberg. Tenerstaben budde i slike «føringshytter».

*Har du lyst å sjå meir av Kvæven bygdetun og bli kjend med museet? Ta gjerne kontakt med oss for avtale om besøk eller guida tur.*

**Sirdal fjellmuseum**  
Sirdal kommune  
Telefon: 38 37 90 00  
E-post: [post@sirdal.kommune.no](mailto:post@sirdal.kommune.no)