



TROMSØ MUSEUM
Universitetsmuseet



Kvaster på såret

Ei vandreutstilling fra Tromsø Museum – Universitetsmuseet

UNDERVISNING

KVASTER PÅ SÅRET

Innhold:

Undervisningsopplegget for utstillinga "Kvaster på såret" har disse punktene:

- Bakgrunn for utstillinga. Kort historikk.
- "Kvaster på såret" og tilknytting til L97.
- Oppbygging av utstillinga.
- Oppgaver til utstillinga:
 - o Oppgaver til hvert enkelt oppslag, mange oppgaveark for de klassene som ønsker å gjøre utstillinga uten bruk av skoletjenesten.
 - o Oppgaver til hele utstillinga. Kan brukes som etterarbeid.
- Gjennomføring av undervisning i "Kvaster på såret". Noen ideer.
- Litteraturliste
- Vedlegg: Utstillingstekstene

I tillegg til utstillinga kan også oppgaver utarbeidet til Arktisk-alpin Botanisk hage brukes dersom museene har mulighet til det. Disse oppgavene har også fasit-ark.

Tromsø, 15. september 2003
Tromsø Museum - Universitetsmuseet

Marianne Giæver
Museumslærer

Vibekke Vange
Prosjektleder for utstillinga

Mål og bakgrunn for utstillinga

Utstillinga "Kvaster på såret" har som mål å vise

- bredden i den tradisjonelle bruken av det nordnorske naturgrunnlaget i medisin og helse
- hvordan den tradisjonelle kunnskapen er grunnlag for utvikling innen skolemedisin og alternativ medisin
- hvordan mye av dagens helseforvaltning har basis i tradisjonell kunnskap
- at mat som helsetiltak var like viktig før som det er nå

Med andre ord:

Vi vil formidle at det går linjer fra gammel tradisjon til dagens bruk innen både skolemedisinen, alternativmedisinen og kostholdsfeltet.

"Kvaster på såret" viser hvordan folk i Nord-Norge skaffet seg mat og medisin ved å utnytte tradisjonsbåret kunnskap om naturgrunnlaget fra gammelt av og opp til våre dager. Denne tradisjonsbårne kunnskapen om naturgrunnlagets medisinske potensiale er i ferd med å forsvinne. Den etniske variasjonen (samisk og norsk) i den tradisjonelle bruken av naturgrunnlaget blir også formidlet i utstillinga.

Informasjonen som folk får gjennom utstillinga skal bidra til at de kan forholde seg kritisk til "helsestoff" som serveres fra ulike kilder. Utstillinga ønsker å reklamere for et variert, sunt kosthold som et av de viktigste forebyggende helsetiltak. Ny forskning er inkludert i utstillinga, bl.a. fra Universitetet i Tromsø.

Historie

Det offentlige helsevesenet i Norge var 400 år i 2003. Den første legen ble ansatt på offentlige midler i 1603. Det var fra denne tid at det offentlige helsevesenet begynte å ta form i Norge. I tillegg til offentlige leger, var det utbygging av institusjoner for fattige og syke, og organisert kamp mot pestepidemier. I Nord-Norge var legene knyttet til militære anlegg. Tidligere hadde prester virket som leger. Først i siste halvdel av 1700-tallet ble det ansatt offentlige leger i landsdelen, dvs. 150 år senere enn den første legen fikk lønn fra staten i Norge.

Før det offentlige helsevesenet ble utbygd, og til inn på 1900-tallet, var det tradisjonsbåret folkemedisinsk kunnskap som ble brukt. Folkemedisinen er et variert begrep. Den inneholder gammel, muntlig overlevert kunnskap om bruken av planter, boklig lærdom som er tillempet regionale forhold, overtro, og råd fra kunnskapsrike personer. I tillegg til folks hverdagskunnskap, ble den nordnorske tradisjonsbårne folkemedisinen utført av kloke folk, sjamaner (noaider) og

prester, som for eksempel I.A. Heltzen i Rana, og kunnskapsrike enkeltpersoner som F.C. Schübeler. Schübeler oppfordret folk til å dyrke spesielle medisinske vekster.

I dag eksisterer ikke lenger den norske, folkemedisinske tradisjonen som en integrert del av verdensbildet og sykdomsoppfatningen til folk. I de fleste hjem finnes likevel en del "kjerringråd", slik som hva man kan gjøre for å helbrede diaré, forkjølelse, ufarlige brannsår og lignende. I Nord-Norge har den folkelige medisintradisjonen holdt seg lenger enn ellers i landet. Fortsatt blir det brukt en del ville urter til å lege sår eller mageproblemer. "Å lese på" ymse problemer og plager er fortsatt en levende tradisjon.

På verdensbasis regner man at rundt 80% av jordas befolkning er avhengig av tradisjonell medisin, og rundt 85% av denne er basert på planter. I Norge, som i andre "utviklede" land, er plantebasert medisin også viktig, fordi ca 25% av medisinene våre inneholder virkestoffer fra planter.

"Kvaster på såret" og L97

Natur- og miljøfag

Opplæringa i faget har som mål:

- at elevane utviklar innsikt om samanhengane i naturen og samspelet mellom menneska og naturen, slik at dei kan medverke til ei berekraftig utvikling.
- at elevane skal utvikle kunnskap og holdningar, slik at dei kan ta vare på sin eigen kropp og si eiga helse og vise omsorg og respekt for andre.
- at elevane skal kunne bruke kunnskapen sin i faget til praktiske gjeremål og øve opp evna til å bruke og vurdere informasjon, tekniske hjelpemiddel, forbruksvarer og nye produkt.

8. klasse

Kropp og helse

I opplæringa skal elevane

- arbeide med døme på tradisjonell folkemedisin, mellom anna den samiske

9. Klasse

Mangfoldet i naturen

I opplæringa skal elevane

- bli kjent med korleis folk og spesielt samane har nytta og nyttar naturressursane

Heimkunnskap

Opplæringa i faget har som mål:

- at elevene opparbeider forståelse for at det er sammenheng mellom kosthold, livsstil og helse, slik at de har grunnlag for å velge en helsefremmende livsstil
- at elevene utvikler kompetanse i å vurdere, velge og handle miljøbevisst, slik at de kan forvalte ressurser og utvikle respekt for verdier.

Mål for småskoletrinnet 1. - 4. kl.:

Nærmiljø

..... De skal bli kjent med lokale skikker, mattradisjoner og

Mål for mellomtrinnet, 5. - 7. kl.:

..... Elevene skal ha kjennskap til deler av vår nasjonale matkultur.

5. - 7. klasse

Kostvaner og matglede

I opplæringen skal elevene

- arbeide med ulike matvaner, tradisjonelle norske og samiske matretter og mat fra andre land og lære om hvor noen viktige matvarer stammer fra

- få erfaring med naturen som spiskammer ved å høste inn spiselige nyttevekster og bruke dem i mat

Mål for ungdomstrinnet, 8. - 10. kl.:

..... Elevene skal være fortrolig med deler av vår nasjonale matkultur og forstå sammenhengen mellom matkultur og identitet.

8. - 10. klasse

Kostvaner og matglede

I opplæringen skal elevene

- lære noe om urter og krydder, opphav, historie og utbredelse, og eksperimentere med krydder i matlaging

- lære å kjenne naturen som spiskammer ved å planlegge og gjennomføre matauk

Helse og livsstil

I opplæringen skal elevene

- lære om sammenhengen mellom kosthold, livsstil og helse

TEMAOVERSIKT FOR «KVASTER PÅ SÅRET»

OASE

Oasen består av 7 plexiglass-søyler, et bord med fordypende litteratur relatert til utstillingen og noen puffer til å sitte på.

Søylene har følgende innhold:

- Grein av selje/vier
- Helsekost-/urtemedisinemballasje
- Tabletter
- Bærplukkere
- Ukebladoppslag
- Beholdere for mat fra Tromsø Museum - Universitetsmuseets samlinger: bærkurv i never, samisk matbolle, gammel bærplukker i tre.
- Gjenstander brukt i tradisjonell folkemedisin: livsvekkar, løsningssteiner, koppehorn, snepperter.

Introduksjonsoppslaget:

<i>Tittel på oppslaget</i>	KVASTER PÅ SÅRET
<i>Innhold</i>	- det offentlige helsevesen 400 år - folkemedisinens betydning - folkemedisinen i dag - vårt formål med utstillingen - vil vise linjer mellom tradisjonell folkemedisin og dagens status/utvikling innen: 1. skolemedisin og legemidler 2. alternativ medisin/urtemedisin 3. kosthold

Om den gamle folkemedisintradisjonen (de grønne oppslagene langs veggene):

<i>Tittel på oppslaget</i>	VARIERT BEHOV - VARIERT BRUK
<i>Innhold</i>	- tekstoppslag om den tradisjonelle bruken av urter i folkemedisinen. - prinsipper for bruk - utbredelse, geografisk og etnisk variasjon - foto av planter ordnet etter bruksområde/sykdomskategori

2 temaer relatert til skolemedisinen:

<i>Tittel på oppslaget</i>	FRA PLANTE TIL PILLE
<i>Innhold</i>	- hva er et virkestoff - mengde plantemateriale som trengs til én dose eller én pille - 3 eksempler: 1. Vier/ <i>Salix</i> 2. Revebjelle/ <i>Digitalis</i> 3. Barlind/ <i>Taxus</i> - Eksempelartene har ulike bakgrunn for medisinsk bruk: gammel norsk tradisjon, gammel engelsk tradisjon, moderne farmasøytisk testing - uttrekk av forbindelser fra plantemateriale vs. syntetisk framstilling - kostnader

<i>Tittel på oppslaget</i>	FORSKNING FOR FRAMTIDA
<i>Innhold</i>	- hvordan det forskes på nye legemidler - viktigheten av biologisk mangfold for videre forskning - gammel medisintradisjon fortsatt viktig som utgangspunkt for forskning for å finne nye legemidler

3 temaer relatert til alternativ medisin/urtemedisin:

<i>Tittel på oppslaget</i>	ALTERNATIV MEDISIN
<i>Innhold</i>	- Hva er alternativ medisin - Hva som er alternativt varierer i tid og mellom land/kulturer - Mange mennesker benytter alternativ medisin - trenger forskning på dette - Norge har forskningssenter på alternativ og komplementær medisin

<i>Tittel på oppslaget</i>	ETT MIRAKEL I UKA?
<i>Innhold</i>	- Det er sammenheng mellom folkemedisinen og dagens alternative medisin ved at fortellingen om opplevelser/erfaringer er viktigste «beviskilde» for virkning - Ukebladene formidler slike fortellinger - behandlingsformen som presenteres er som regel alternativ medisin - Språket til leger kontra ukeblader om helsetilstanden - Undersøkelse av kvaliteten på helsestoff i ukebladene

<i>Tittel på oppslaget</i>	BOTANIKK OG BEDRING
<i>Innhold</i>	- Dagens innhold i helsekostbutikkene vs. tidligere tiders bruk av primært viltvoksende arter i (Nord-) Norge - Eksempler på planter med: + gammel bruk, + moderne bruk + gammel bruk, - moderne bruk - gammel bruk, + moderne bruk - Urtemedisin er ikke ufarlig - kan ha interaksjon med legemidler

2 temaer om kostholdet før og nå:

<i>Tittel på oppslaget</i>	GÅ PÅ GRØNT!
<i>Innhold</i>	- gammel tradisjon mht. mat - oppbevaring og matretter - pga. moderne kunnskap om vitaminer skjønner vi nå mer om viktigheten av tidligere tiders kosthold mot mangelsykdommer - skjærbuk som eksempel - forskning på kosthold i dag - budskap: variert kosthold er viktig!

<i>Tittel på oppslaget</i>	BARE BLÅBÆR?
<i>Innhold</i>	- litt om tidligere tiders bruk av bær - ny forskning: antioksydanter i bær - vise at viltvoksende norske bær som krekling og blåbær (samt nype) er på toppen i antioksydantinnhold - redusert antall krefttilfeller hvis folk spiser mye bær (og annen frukt) - blåbærpille - hvor mye blåbær er dette - er det nødvendig med slik pille i det norske kostholdet? - videosnutt fra Schrødingers katt om forskning på antioksydanter

OPPGAVER

VARIERT BEHOV - VARIERT BRUK

Finn minst 2 ulike sykdommer som disse plantene ble brukt mot:

Einer:

Kvann:

Karve:

Bukkeblad:

Finnmarkspors:

Reinfann:

Marikåpe:

Ryllik:

FRA PLANTE TIL PILLE

	Fleip	Fakta
Viktigst i tabletten er virkestoffet		
Virkestoffer fra planter inngår i 45% av dagens legemidler		
Planter inneholder hundre forskjellige stoffer		
Noen forsvarsstoffer er giftige i én dose, helsebringende i en annen		
Stoffene i plantene kan noen ganger utnyttes til legemidler		

Vier / selje - arter

- Hvem brukte selje mot forkjølelse?
- Hva er virkestoffet i selje og andre vier-arter?
- Hvilken medisin inneholder disse virkestoffene?

Revebjelle

- I hva slags medisin inngår revebjelle?
- Hvordan ble revebjelle brukt i tradisjonell folkemedisin?
- Hva heter virkestoffet i revebjelle?

Barlind

- I hvilken type medisin brukes barlind i dag?
- Hva koster det å produsere medisin til en behandling?
- Hvor mange busker av barlind går med?

FORSKNING FOR FRAMTIDA

Jakten på nye medisiner tar aldri slutt

Leit i teksten og fyll ut:

KROPPENS N _____
 UNDER Y _____
 ET E _____

NYE M _____
 LEVENDE E _____
 AV D _____
 NYE I _____
 RENFRAMSTILTE S _____
 SLIK I _____
 AT N _____
 VIRKESTOFFETS E _____
 OG R _____

På skattejakt

	<i>Fleip</i>	<i>Fakta</i>
<i>Forskerne leter systematisk etter nye medisiner</i>		
<i>En uanselig sopp fra Norge hjelper ikke</i>		
<i>3000-årig kinesisk medisintradisjon viser seg lovende i kreftbehandling</i>		
<i>Vi trenger ikke "medisinbanker"</i>		
<i>Forskerne har undersøkt alle planter for medisinske stoffer</i>		

ALTERNATIV MEDISIN

	Fleip	Fakta
Det foreleses i alternativ medisin på medisinstudiet		
Mange former for alternativ medisin tilbys i det offentlige helsevesen		
Kiropraktikk er alternativ medisin		
Prikkperikum (johannesurt) er alternativ medisin i Norge		
Akupunktur og urtemedisin er ikke alternativ medisin i Kina		
I Norge brukes alternativ medisin ofte i tillegg til skolemedisin		
Det er ikke behov for dokumentasjon av alternativ medisin		
Det forskes på alternativ medisin i Tromsø		
Kopping øker blodsirkulasjonen		
Legevendelrot brukes i naturlegemidler for god fordøyelse		

BOTANIKK OG BEDRING

Fyll inn:

Våre forfedre sanket sine i skog og mark.
I tillegg dyrket de urter i husveggen.
Et par eksotiske innslag
kom fra omreisende kvakksalvere eller
I dag handler vi på det globale marked.
Helsekostmarkedet i Tromsø
viser at bare av plantene som inngår i preparatene
er viltvoksende i Norge.
Rundt 50 % er fra fjerne strøk og kan ikke her.

Nåtidens og fortidens medisinsplanter
har likevel likheter.
Av de plantene som inngår i dagens preparater,
og som enten vokser vilt i Norge eller kan dyrkes her,
er flesteparten kjent fra
Men dagens bruk av disse urtene er ofte forskjellig
fra den tradisjonen.

Før var det vanlig å bruke plantene i «fersk form»,
som i bad eller som
Badene kjenner vi igjen -
....., einer eller andre velduftende planter
lindrer og den dag i dag.
Teene har utviklet seg.
Fra laget på én til noen få vekster,
inneholder teblandingen nå opp til 25 ulike planter.
Den største endringen fra gammel folketradisjon
er likevel overgangen fra inntak
til dagens piller, kapsler og pulvere.
Kanskje vi tror virker bedre
når den likner mer på legemidler?

Urter og ugress langs bedringens vei

Skriv minst 5 nøkkelord til dette oppslaget.

Ryllik

Beskriv planten.

Hvordan har ryllik vært brukt tidligere, og hvordan den brukes nå?

Kvann

Beskriv planten.

Kvann har vært brukt som medisinsplante siden vikingtida. Hvordan?

Løvetann

Beskriv planten.

Forklar hvordan løvetann har vært brukt tidligere, og hvordan den blir brukt i dag. Er det noe som er likt?

Urter = naturlig = ufarlig?

- Skriv din definisjon av naturprodukt.
- Hvordan kan slike produkter brukes?
- Hvor mye økte totalmarkedet for helsekostprodukter fra 2001 til 2002?
- Mjødurt er en plante vi finner mye av i Norge. Hvordan kan den brukes?

EN UKEBLADHISTORIE

- Hvordan kan alternativ medisin sammenlignes med den tradisjonelle folkemedisinen?

Et mirakel i uka?

- Hvilke ord vil en lege bruke i stedet for følgende uttrykk som brukes i ukebladene:
 - Mirakler og helbredelse
 - Frisk eller kurert
 - Smertehelvetet er over
- Leser du ukeblader, og hva mener du om "mirakel-historiene"?

GA PÅ GRØNT!

Leit etter feil i teksten. Skriv riktig ord.

Norskekysten 1603:

Maten var ensidig -
fisk morgen, middag, kveld, og kanskje litt brød.
Mangelsykdommer var vanlig,
og den fryktede astmaen herjet.
Redningen var friske, grønne skudd av
kvann, ballblom og syregress -
og heldig var den som hadde lagret
slik "kål" eller bær gjennom vinteren.
Slutt på ballblom ble det først et par hundre år senere,
da en ny grønnsak ble vanlig i alle hjem: avokadoen.

Norskekysten 2003:

Butikkene bugner av ost og knekkebrød.
Like bugnende er informasjonen om sunn og usunn mat.
Men hva spiser du?
Ligner menyen på innholdet i søyla til venstre?

Tannsykdommene vi rammes av
er i stor grad bestemt av maten vi spiser.
Det gjelder for oss som for folk 400 år tilbake:
et variert fruktfat med frukt og grønt
er den viktigste kilden til god helse.

Hver gang du nyser
tar du vitale valg
for helsa di!

BARE BLÅBÆR?

- Hva er antioksydant?
- Hvilke planter inneholder antioksydanter?
- Hvor mye blåbær må du spise for å få like stor mengde antioksydanter som i en blåbærpille?
- Hva er forskjellen på innholdet i et blåbær og en blåbærpille?

Skriv ei faktasetning til hver av disse bærsortene:

- Tyttebær:
 - Blåbær:
 - Krøkebær/krekling:
 - Molter:
-
- Er det viktig å sanke bær?

Oppgaver til hele utstillinga

	Fleip	Fakta
Folkemedisinsk kunnskap har vært en del av hverdagslivet		
Mange av dagens legemidler er basert på stoffer fra planter		
Troen på alternativ medisin baserer seg på vitenskaplig utprøving		
Legene bruker ord som "mirakler", "helbredelse" og "smertehelvete er over"		
Renfremstilte naturstoffer brukes fremdeles direkte i legemidler		
Jordas biologiske mangfold kan ikke brukes		
Urtemedisin omsettes friere enn legemidler		
Urtemedisin har generelt mange bivirkninger		
50% av viltvoksende planter i Norge inngår i helsekostpreparatene		
Ryllik har vært populær i tradisjonell folkemedisin		
Kvann er veldig giftig		
Planter inneholder maksimalt hundre virkestoffer		
Barlind er råstoff for medisin ved eggstokk- og brystkreft		
Blåbær inneholder viktige antioksydanter		
Maten har liten innvirkning på livsstilssykdommer		
Kostholdsforskning krever millioner av kroner		
Alternativ medisin brukes i tillegg til skolemedisin		
Ingen i verden bruker tradisjonell medisin i dag		

På kryss og tvers i "Kvaster på såret"

H	Y	S	E	F	I	N	N	M	A	R	K	S	P	O	R	S	U	K	K	E	R
S	A	F	T	O	E	E	N	G	S	Y	R	E	B	L	Æ	R	E	T	A	N	G
T	S	Y	H	T	U	L	L	B	A	L	S	A	M	A	T	F	A	T	Å	A	E
E	I	N	E	R	A	S	F	J	E	L	L	K	V	A	N	N	S	A	K	R	E
I	N	G	G	Ø	Y	T	K	Ø	Y	I	S	V	I	R	T	Y	A	K	E	V	N
N	T	L	G	Y	R	A	B	R	O	K	A	A	N	V	A	S	S	A	R	V	E
K	N	U	S	K	K	J	U	K	E	F	G	S	N	A	X	E	V	R	S	O	S
A	P	S	U	S	S	Å	R	K	T	V	A	T	E	F	U	R	U	V	N	Å	I
P	J	E	Ø	O	T	R	O	S	T	R	Y	E	R	Ø	D	O	H	E	E	B	B
S	U	G	E	P	I	P	T	E	P	P	E	R	O	T	S	T	E	N	L	U	I
O	S	R	A	P	Ø	S	L	D	K	D	J	F	G	T	Y	U	S	D	L	K	R
B	K	A	T	N	M	A	B	R	O	D	D	P	N	V	O	S	T	E	E	K	G
S	J	S	O	L	D	O	G	G	B	B	L	Å	B	Æ	R	S	E	L	J	E	R
P	Ø	H	R	R	I	M	H	R	A	Å	S	V	E	N	N	T	H	R	K	B	E
T	R	I	M	E	S	G	U	L	L	R	I	S	T	A	V	E	O	O	B	L	S
R	B	N	E	I	K	R	M	A	L	O	V	Å	B	L	O	M	V	T	Æ	A	S
O	U	N	T	N	R	O	L	M	B	M	A	R	I	K	Å	P	E	R	R	D	L
M	K	R	E	L	A	B	E	U	L	A	R	E	M	E	D	I	S	I	N	E	Ø
S	S	E	L	A	N	L	L	L	O	T	Y	T	T	E	B	Æ	R	S	L	I	K
Ø	U	R	G	V	K	A	L	L	M	R	A	S	T	Y	R	I	H	J	E	L	M
B	R	S	A	L	E	D	E	B	R	E	I	N	F	A	N	N	R	E	M	I	O
Y	T	T	V	O	N	E	H	Ø	Y	M	O	L	E	N	Y	T	T	I	G	G	S

Finn navn på medisinerplanter.

Jeg fant planter

UNDERVISNING

Noen ideer:

Bruk av sanseapparatet:

I undervisningen brukes konkretiseringsmaterieil, ikke minst forskjellige urter som elevene får se, lukte, smake og kjenne på.

Det er lurt å servere karvete til alle som ønsker. Teen bør være godt sukra, 3ss pr. liter. Start med en kvart kopp.

Til teen kan det serveres ei halv skive urtebrød.

Ta utgangspunkt i det elevene kjenner av tradisjoner på heimstedet.

Litteraturliste deles ut til lærerne.

Til utstillinga er det lagd oppgaveark som kan brukes uten undervisning av museumslærer.

Som etterarbeid til utstillinga kan leitekryssordet og arket med oppgaver for hele utstillinga brukes.

Litteraturliste

- Ut og plukke planter - Lill Granrud - Gyldendal Tiden (flott bok for barn)
- Legeplanter - Dieter Podlech - Den norske Bokklubben
- Plantefarging - Gøsta Sandberg, Jan Sisefsky - NKS-forlaget
- Planter i folkemedisinen - Harald Nielsen - Cappelens Forlag as
- OTTAR nr. 106-107 - Viltvoksende, grønne matplanter i Nord-Norge
- OTTAR nr. 130 - Legeplanter på Nordkalotten
- OTTAR nr. 215 - Botanisk hage i Tromsø
- OTTAR nr. 235 - Gamle hager i Nord-Norge
- OTTAR nr. 246 - Gammel tradisjon - ny medisin
- Samenes folkemedisin - Adolf Steen - Norsk Folkemuseum -
- Plantefarging, 4H oppgave - Norske 4H
- Urter til mat og medisin - Arnold Nordal, Bernt Rognlien, Torill Svaar, NRK
- Krydder på kjøkkenet og i verdenshistorien - Knut Fægri - Cappelens forlag as
- Diverse artikler i POLARFLOKKEN (tidsskrift fra Nordnorsk botanisk forening)

Internett:

<http://www-studnot.hit.no/u971016/>

<http://www.aa-arkivet.no/urter1.htm>

<http://www.pharmax.no/lidelser.htm>

<http://linnaeus.nrm.se/flora/listor/mat.html>

<http://home.online.no/~gjessin/krydder.html>

<http://www.museumsnett.no/nesnabygdemuseum/frukter.htm>

Vedlegg: Utstillingstekstene

KVASTER PÅ SÅRET

Gjennom hele sin historie har mennesket lett i naturen etter midler med helbredende og lindrende virkning. Folkemedisinsk kunnskap har vært en del av hverdagslivet. Folk visste hva plantene kunne brukes til – som plaster på sår eller hostemedisin.

Mens 80 % av jordas befolkning fortsatt er avhengig av tradisjonell medisin, er slik kunnskap nesten borte i Norge og i andre vestlige land. Utstillingen gir et innblikk i hvor variert folkemedisinen var. Like viktig er det å vise at den gamle kunnskapen faktisk har betydning for hvordan vi tar vare på helsa vår i dag:

Mange av dagens legemidler er basert på stoffer fra planter som opprinnelig var brukt i folkemedisinen.

Innenfor alternativ medisin har både urtemedisin og andre behandlingsmåter røtter i folkemedisinen.

Matens betydning for helsa vet vi mer om nå enn da den lokale naturen var eneste kilde til det daglige brød – men utnytter vi de lokale ressursene like godt i dag?

Utstillingen er laget til 400-årsjubileet for det offentlige helsevesenet i Norge i 2003.

VARIERT BEHOV – VARIERT BRUK

Gikk du forbi noen ville vekster på veien hit? Da passerte du sikkert minst én som ble brukt i tradisjonell folkemedisin! For eksempel bjørka – og 200 andre arter som vokser vilt i Norge, i tillegg til mange dyrkede planter.

Blader, blomster, røtter, bark, frukter – brukt som urtete, bad, salve, omslag, olje til lindring og forebygging.

Folketradisjonen var lik i store deler av Europa. Men forskjeller finnes, for eksempel mellom norsk og samisk kultur.

Erfaring – sammen med myter og magi –
bestemte hvilken plante som ble brukt mot hvilken sykdom.
Læresetninger var gjerne at
«likt kurerer likt» og «ondt skal ondt fordrive».

Virket medisinen?
Med dagens kunnskap om plantenes innholdsstoffer
blir vi både imponert og sjokkert
over hva de brukte til medisin før i tida!

Sitat:

«Det er besynderlig at menneskene trækker på urtene som vokser på marken, de trækker på sine leger
og vet ikke om det». Biskop Petrus Jonæs, Sverige 1628.

Sår, svuller og verk

Groblad - *Plantago major*

Blad lagt på sår, ofte ble det stukket hull i bladet først. Betennelseshemmende, sårhelende.

Gullris - *Solidago virgaurea* - beatnatsuoidni

Blad lagt på verkende sår. Betennelses- og sopphemmende.

Hvitbladtistel - *Cirsium helenioides* - bájanrássi

Blad lagt på sår eller bladsaften ble presset ut og smurt på sår.

Hestehov - *Tussilago farfara* - leaskalasta/heasttagazzarássi

Blad lagt på sår, verkefingre og svuller.

Marikåpe - *Alchemilla* - vuolporássi/cizášvuolpu

Blad lagt på sår eller kokt med fett til en salve. Sammentrekkende.

Bjørk - *Betula pubescens* - soahki/látnjá

Tynn hinne innerst på bjørkenevra lagt på sår.

Ryllik - *Achillea millefolium* - biehtárguhkká/biehtárrássi

Blad lagt på sår eller blomster kokt sammen med fløte til sårsalve. Betennelses- og bakteriehemmende.

Einer - *Juniperus communis* - reatká/gaskkas

Utkok av einerbar brukt til å vaske sår. Betennelseshemmende, sammentrekkende.

Bukkeblad - *Menyanthes trifoliata* - muoskkáš

Blad lagt på sår. Bakteriehemmende.

Høymole - *Rumex longifolius* - skirejuopmu

Blad lagt på sår og svuller for å trekke ut verk. Bakteriehemmende.

Balsam - *Balsamita major*

Bladsaft ble presset ut og smurt på sår eller blad ble kokt sammen med fløte til salve. Dyrket.

Abrodd - *Artemisia abrotanum*

Blad kokt sammen med fløte til salve. Dyrket.

Blødninger

Lusegress - *Huperzia selago*
Ble drysset på blødende sår.

Røyksopp - *Calvatia* - stálobursa/gutnaseahkka
Sporene strødd på sår. Samisk tradisjon.

Tepperot - *Potentilla erecta*
Brukt enten frisk som omslag eller tørket, knust og strødd på blødende sted. Antakelig brukt pga. læresetningen «likt kurerer likt» – jordstengelen er rød som blod. Sammentrekkende.

Knuskkjuke - *Fomes fomentarius* - nivssat/ čátná
Det indre, bløte laget i soppen lagt på blødende sår eller brent under nesen for å stanse neseblod. Samisk tradisjon.

Urinveisplager

Åkersnelle/kjerringrokk - *Equisetum arvense* - gálvagorddet/doarttarássi
Utkok ble drukket eller man satt over et dampbad. Urindrivende.

Einer - *Juniperus communis* - reatká/gaskkas
Einebær ble spist eller et utkok ble drukket. Urindrivende.

Ryllik - *Achillea millefolium* - biehtárguhkká/biehtárrássi
Urtete. Bakteriemhemmende.

Finnmarkspors - *Ledum palustre* - guohcarássi
Urtete. Samisk tradisjon. Bakteriemhemmende. Giftig..

Bjørk - *Betula pubescens* - soahki/látnjá
Ungt bjørkeløv spist for å løsne nyrestein. Samisk tradisjon. Urindrivende.

Fra kvinne til kvinne

Ryllik – *Achillea millefolium* - biehtárguhkká/biehtárrássi
Urtete eller man satt over et dampbad for å lindre menstruasjonssmerter.

Reinfann - *Tanacetum vulgare*
Urtete eller man satt over et dampbad for å fremme abort eller drive ut etterbyrden. Viltvoksende, men også dyrket. Abortfremkallende. Giftig..

Burot - *Artemisia vulgaris*
Brukt som abortmiddel og for å påskynde fødsel.

Abrodd - *Artemisia abrotanum*
Urtete eller man satt over et dampbad som abortmiddel. Dyrket.

Matrem - *Tanacetum parthenium*
Urtete eller man satt over et dampbad som abortmiddel. Dyrket..

Vassarve - *Stellaria media* - hilsku
Oppkok av vassarve ble smurt på ryggen til fødende for å lette fødselen. Samisk tradisjon.

Reinlav - *Cladonia* - jeagil

Laven ble kokt, og man satt over dampen for å lette fødselen eller lindre menstruasjonssmerter. Samisk tradisjon.

Storblåfjær - *Polygala vulgaris*

Planten brukt for å øke melkeproduksjonen.

Karve - *Carum carvi* - gárvenat

Utkok av frøene ble drukket for å øke melkeproduksjonen.

Humle – *Humulus lupulus*

Brukt ellers i Europa mot plager i overgangsalderen. Muligens brukt til samme formål i Norge. Vokser vilt i Sør-Norge, og var hyppig dyrket i hele landet.

Marikåpe - *Alchemilla* - vuolporássi/cizášvuolpu

Brukt ellers i Europa mot plager i overgangsalderen. Viltvoksende i hele Norge og muligens brukt til samme formål.

Mageproblemer

Karve - *Carum carvi* - gárvenat

Te kokt på frøene. Stimulerer fordøyelsen, soppheggende.

Bukkeblad - *Menyanthes trifoliata* - muoskkáš

Utkok av planten ble drukket. Stimulerer fordøyelsen.

Tepperot - *Potentilla erecta*

Utkok av jordstengelen i vann eller melk ble drukket mot diaré. Kalt «sjettrot». Sammentrekkende, virushemmende.

Blåbær - *Vaccinium myrtillus* - sarrit

Bærene ble tørket og brukt mot diaré.

Hegg - *Prunus padus* - duopma/ávža

Barken ble tygget eller uttrekk av barken ble drukket mot magesår og andre mageproblemer.

Kvann - *Angelica archangelica* - fátnu/boska

Rota brukt, bl.a. i brennevin, mot diaré, kolikk og andre magesmerter. Soppheggende og svakt bakteriehemmende.

Rogn - *Sorbus aucuparia* - skáhpí

Utkok av bær og bark ble drukket, eller rognebær ble spist friske.

Einer - *Juniperus communis* - reatká/gaskkas

Einebær i øl eller vin mot magesmerter. Betennelseshemmende.

Orm, lopper og lus

Ormetelg - *Dryopteris filix-mas* - juovvagáiski

Uttrekk fra jordstengelen brukt mot innvollsorm. Giftig.

Reinfann - *Tanacetum vulgare*

Blomstene og frøene ble lagt i øl eller vann, og dette ble drukket mot innvollsorm. Soppheggende. Giftig.

Soldogg-arter - *Drosera* - čurolasta

Bladsaften ble gnidd på ringorm, utslett og andre hudlidelser. Kalt ringormgras. Bakteriehemmende.

Lusegress - *Huperzia selago*

Uttrekk av planten brukt utvortes mot lus, eller hele planten ble lagt i sengetøyet. Giftig.

Tyrihjelms - *Aconitum septentrionale* - áhkáras

Uttrekk av planten brukt til utvortes vask. Insektdrepende. Svært giftig.

Gikt/reumatisme

Einer - *Juniperus communis* - reatká/gaskkas

Utkok som smertestillende bad.

Furu - *Pinus sylvestris* - beahci

Utkok som smertestillende bad.

Blæretang - *Fucus vesiculosus* - sávzzadebbot

Utkok som bad eller omslag.

Ballblom - *Trollius europaeus* - boallorássi/fiskerássi

Planten ble lagt direkte på det verkende stedet. Samisk tradisjon.

Finnmarkspors - *Ledum palustre* - guohcarássi

Utkok av planten som smertestillende bad. Samisk tradisjon. Giftig.

Nyserot - *Veratrum album* - gastinrássi/mirkkorássi

Utkok ble drukket eller brukt som omslag på det stedet som verket. Samisk tradisjon. Svært giftig.

Vassarve - *Stellaria media* - hilsku

Planten brukt som omslag eller i smertestillende bad. Samisk tradisjon.

Hoste og forkjølelse

Einer - *Juniperus communis* - reatká/gaskkas

Utkok av einebær ble drukket. Betennelseshemmende.

Kvann - *Angelica archangelica* - fátnu/boska

Utkok av rota drukket mot hoste og forkjølelse. Svakt bakteriehemmende.

Tyttebær - *Vaccinium vitis-idaea* - joknja

Varm tyttebær spist mot hoste.

Furu - *Pinus sylvestris* - beahci

Utkok av furunåler ble drukket.

Finnmarkspors - *Ledum palustre* - guohcarássi

Utkok av planten ble drukket. Giftig.

Vier/selje-arter - *Salix* - siedga
Utkok av barken ble drukket.

”Godt for helsa”

Ryllik - *Achillea millefolium* - biehtárguhkká/biehtárrássi
Ble brukt styrkende og forebyggende.

Einer - *Juniperus communis* - reatká/gaskkas
«Dersom man spiser 8-10 einebær blir man veldig sprek».

Karve - *Carum carvi* - gárvenat
Ble brukt styrkende og forebyggende.

Furu - *Pinus sylvestris* - beahci
Kopp med furutjære sto på ovnen for å rense lufta.

Kvann - *Angelica archangelica* - fätnu/boska
Ble brukt styrkende og forebyggende.

Skjorbuk

Kvann - *Angelica archangelica* - fätnu/boska
Stilker spist friske eller stekt.

Skjorbuksurt - *Cochlearia officinalis* - skurbbeetrássi
Planten spist ved skjorbuk, gjerne kokt som kål. Lagret i tønner til vinterforråd.

Engsyre/syregress - *Rumex acetosa* - juopmu
Spist som grøt eller suppe. Lagret i tønner til vinterforråd.

Molte - *Rubus chamaemorus* - luomi/láttat
Spist som grøt mot skjorbuk og annen sykdom. Lagret i tønner til vinterforråd.

Sibirgressløk - *Allium schoenoprasum* ssp. *sibiricum* - lávki
Spist frisk eller kokt.

Furu - *Pinus sylvestris* - beahci
Uttrekk av furuknopper ble drukket.

FRA PLANTE TIL PILLE

Det viktigste i tabletten er virkestoffet.
Virkestoffet er den kjemiske eller biologiske forbindelsen
som gir medisinsk effekt.
Virkestoffer fra planter
inngår i 25% av dagens legemidler.

Planter inneholder tusenvis av stoffer.
Enkelte av disse er til forsvar

mot insekter og beitedyr.
Noen forsvarsstoffer virker på alle store dyr –
inkludert oss mennesker.
Men det som er giftig i én dose
kan være helsebringende medisin i en annen.

Både næringsstoffer
og forbindelser med ukjent betydning for planten
kan også være virkestoffer i legemidler.

Hvor mye av en plante trengs
for å lage et legemiddel?
Innholdet i søylene viser spennvidden.

Vier/selje-arter - *Salix* - siedga

Bark og blad fra busker
langs elver, i fjellet og på myr
kan lindre feber og smerter.
Dette visste folk i alle deler av verden
der vier-arter vokser.
Samene har brukt kuren mot forkjølelse
helt fram til i dag.

Virkestoffene i disse plantene – salisylater –
ble utvunnet allerede på 1800-tallet.
De inngår i aspirin – den første medisin i tablettform.
I dag er tabletter basert på disse virkestoffene
blant de mest solgte legemidlene i verden.

Revebjelle – *Digitalis*

Et landsens, engelsk «kjerringbrygg»
ble på 1700-tallet brukt mot vattersott.
Da en ivrig lege fant ut
at den virksomme planten var revebjelle,
fant han samtidig arten
som fortsatt er grunnlaget for en del hjertemedisin.

I Norge hadde revebjelle en annen medisinsk tradisjon:
bladene ble lagt på sår og svuller som plaster.
Da planten fikk ry som hjertemedisin,
tjente folk noen kroner på salg av blader til apotekene.
I dag utvinnes virkestoffene fra dyrkede planter.

Barlind - *Taxus*

Barlind er råstoff for medisin
ved eggstokk- og brystkreft.
Men grunnlaget for dette er ikke folkemedisinen –
planten er så giftig at den hadde liten tradisjonell bruk.

Dette er historien om nåla i høystakken:
blant flere tusen plantearter som ble testet på 1960-tallet
var barlind den mest lovende som kreftmedisin.
Utvinning og utprøving av virkestoffet
krevde 25 år, milliarder av kroner – og mange trær!
Arten ble truet fordi trærne døde da barken ble fjernet.
Nå utvinnes virkestoffet fra barnålene –
som heldigvis vokser ut igjen!

Søyletekster til søyler som inneholder plantemateriale av de tre eksempelartene:

Vier/selje-arter - *Salix* - siedga

Denne mengden bark inneholder nok virkestoff (salicin) til én smertestillende tablett.

Virkestoffet blir i dag fremstilt syntetisk. Dette er enkelt og billig, og i salg koster hver tablett ca. kr. 1.

Revebjelle - *Digitalis*

Dette bladet fra revebjelle (*Digitalis purpurea*) inneholder tilstrekkelig av virkestoffet digitoksin til én tablett hjertemedisin. Virkestoffet utvinnes fortsatt fra plantemateriale. Hver tablett koster i salg ca. 40 øre.

Barlind - *Taxus*

Det trengs barnåler fra over 20 slike busker til én behandling mot kreft i eggstokkene. Dette koster ca. kr. 90 000. Virkestoffet paclitaxel produseres halvsyntetisk fra et stoff som utvinnes fra barnålene.

ADVARSEL: Planten er giftig!

FORSKNING FOR FRAMTIDA

Jakten på nye medisiner tar aldri slutt:

jo mer vi vet om kroppens mekanismer
og hva som skjer under sykdom,
jo større krav stiller vi til legemidlets virkning.

I noen tilfeller kan forskere skreddersy
et helsyntetisk virkestoff.

Men å «tenke ut» nye medisinske stoffer
er svært vanskelig.

Derfor vil fortsatt levende organismer –
som til sammen inneholder millioner av forbindelser –
være kilder til nye virkestoffer.

Fremdeles brukes renfremstilte naturstoffer
direkte i legemidler –

slik digitoksin fra revebjelle inngår i hjertemedisin.

Men stadig vanligere er det

at utgangsstoffene endres og videre-syntetiseres.

Med dagens kjemiske, medisinske og teknologiske kunnskap
kan man dermed øke virkestoffets presisjon.

Slik blir legemidlet best mulig,
og bivirkningene så få som mulig.

På skattejakt –

i tropiske skoger,

på korallrev,

og blant insekter og sopp.

Forskerne leter systematisk etter nye medisiner

i jordas artsrike miljøer.

Et eksempel på et funn er en uanselig sopp fra Norge –

som hindrer kroppen i å avstøte transplanterte organer.

Kulturelle spor gir stadig ny kunnskap –

planter med 3000-årig kinesisk medisintradisjon

har vist seg lovende i kreftbehandling.

Kanskje nært beslektede arter i Norge

også inneholder virksomme stoffer?

Framtidas medisinske utfordringer

trenger også «medisinbanker»

der mulige løsninger kan finnes.

Da må vi verne om jordas biologiske mangfold!

Figur-tekster:

Det er mange ledd i prosessen fra et plantestoff til et legemiddel. I gjennomsnitt tar utviklingen til ferdig legemiddel 12 år og koster 7 milliarder kroner.

5-15 % av jordas høyere planter er undersøkt for biologisk aktive stoffer.

Blant medisinsk viktige grupper som sopp og mikroorganismer, er bare 1-5 % av artene i det hele tatt kjent og beskrevet.

ALTERNATIV MEDISIN

Hva er alternativ medisin?

Alternativ medisin er alt fra kopping
til urtemedisin, iris-analyse og healing.

Alternativ medisin omfatter alle former for

behandling og diagnostikk

som ikke foreleses på medisinstudiet,

og som vanligvis ikke tilbys i det offentlige helsevesen.

Men hva som er alternativt,

er avhengig av tid og sted:

I Norge var kiropraktikk alternativt fram til 1990-tallet –

nå er dette et offentlig behandlingstilbud.

Prikkperikum (johannesurt) er alternativ medisin i Norge –

i Tyskland inngår denne planten både i urtemedisin

og i legemidler som leger skriver ut på resept.

I Kina er verken akupunktur eller urtemedisin alternativt.

Men brukes alternativ medisin som alternativ til –

det vil si *i stedet for* – det offentlige helsetilbudet?

Undersøkelser viser at folk ofte bruker begge deler,

og at alternativ medisin brukes *i tillegg til* skolemedisinen.

Forskning på alternativ medisin

Når skolemedisinen tester ut legemidler
skjer det med etablerte, vitenskapelige metoder.
Alternative behandlingsformer
omfatter som regel mer enn en pille.
Derfor er det å teste virkningen av slik behandling
en utfordring for vitenskapen.

Behovet for dokumentasjon av alternativ medisin er stort.
Hver tredje nordmann har prøvd det,
og 2/3 mente behandlingen virket.
Siden 1990-tallet har det vært økt innsats,
både fra leger og alternative medisinere,
for å tilpasse de etablerte forskningsmetodene
til alternative behandlingsformer.

I år 2000 fikk Tromsø et nasjonalt senter
som har til oppgave å forske på
og å bistå forskning innen alternativ medisin.
Skottene mellom skolemedisin og alternativ medisin
er ikke like vanntette som for få år siden!

Foto-tekster til Alternativ medisin-oppslaget:

Kopping. En moderne form for kopping er vakum-kopping-massasje. Formålet er å øke blodsirkulasjonen. Koppingen benyttes mot muskel- og leddsmerter, betennelser og en rekke andre lidelser. Tradisjonell kopping (fotoene under) ble brukt både forebyggende og helbredende. Det ble stukket hull på huden og kopphornet ble sugd fast, slik at hornet ble mer eller mindre fylt med blod. Den tradisjonelle formen for kopping er ikke lenger tillatt i Norge

Vendelrot - *Valeriana sambucifolia*

Vendelrot er viltvoksende i hele Norge. Den er nært beslektet med legevendelrot (*V. officinalis*), som i dag er en viktig art i mange naturlegemidler for god søvn.

BOTANIKK OG BEDRING

Et hovedoppslag i fire deler.

Første del:

Våre forfedre sanket sine medisiner i skog og mark.
I tillegg dyrket de urter i husveggen.
Et par eksotiske innslag
kom fra omreisende kvakksalvere eller apotek.
I dag handler vi på det globale marked.
Helsekostmarkedet i Tromsø
viser at bare 20 % av plantene som inngår i preparatene
er viltvoksende i Norge.
Rundt 50 % er fra fjerne strøk og kan ikke dyrkes her.

Nåtidens og fortidens medisinsplanter
har likevel likheter.

Av de plantene som inngår i dagens preparater,
og som enten vokser vilt i Norge eller kan dyrkes her,
er flesteparten kjent fra norsk folkemedisin.
Men dagens bruk av disse urtene er ofte forskjellig
fra den gamle tradisjonen.

Før var det vanlig å bruke plantene i «fersk form»,
som låg i bad eller som te.

Badene kjenner vi igjen –
olje fra furu, eik eller andre velduftende planter
lindrer og beroliger den dag i dag.

Teene har utviklet seg.

Fra uttrekk laget på én til noen få vekster,
inneholder teblandingene nå opp til 25 ulike planter.

Den største endringen fra gammel folketradisjon
er likevel overgangen fra inntak «naturell»
til dagens piller, kapsler og pulvere.

Kanskje vi tror urtemedisinen virker bedre
når den likner mer på legemidler?

Billedtekster til første del:

Gullris (*Solidago virgaurea*) har vært en viktig sårplante i Nord-Norge. Nå finnes den i
helsekostpreparater for urinveislidelser.

Svarthyll (*Sambucus nigra*) og rød solhatt (*Echinacea purpurea*) er to bestselgere blant
helsekostpreparatene. Produkter med disse artene ble omsatt for henholdsvis 29 og 41 millioner kroner
i Norge i 2002.

Andre del:

Urter og ugress langs bedringens vei

Kjenner du disse tre artene?

Løvetann og ryllik lyser mot oss
fra plener og veikanter,
mens kvann står på fjellet og langs elver.
Alle er vanlige i hele landet.
Her får de være eksempler på
hvordan bruken av en del medisinsplanter
har endret seg gjennom årene.

Noen bruksområder er gått ut på dato.
For eksempel er planter som ble brukt til sårbehandling
erstattet av plaster og salver.
Endringene gjenspeiler også at helsekostmarkedet
ikke er basert på nordisk folkemedisin,
men på tradisjoner fra Mellom-Europa og Østen.

Ryllik - *Achillea millefolium* - biehtárguhkká/biehtárrássi
Ryllik har ligget på brukstoppen til alle tider –

greske leger anbefalte den for 2000 år siden.
Apotekene solgte mye *Herba millefolii*
lenge før helsekostsalget eksploderte her til lands.
I utstillingen ser du at ryllik var populær
i tradisjonell folkemedisin.
Dagens mange preparater har bruksområder
tett opp til de folkemedisinske –
for fordøyelsen, til styrking av immunforsvaret
og som kosttilskudd for kvinner.

Sitat om ryllik:

«Røllik-te drakk vi om vinteren når vi var fri for melk. Den var god for magen og vi likte den godt».
fra Vesterålen

Kvann - *Angelica archangelica* - fätnu/boska
Oversatt fra latin er navnet på kvann *engel erkeengel*.
Navnet passer både til plantens staselige utseende
og dens fordums storhet som medisinplante.
Folk brukte den mot hoste og forkjølelse,
smitte, skjørbuk, diaré, kolikk og på sår.
Kvann er blitt sanket som matplante
helt opp til våre dager.
Den ble dyrket i hager i vikingtiden
og er nevnt i Kongesagaene.
På veien mot det moderne helsekostmarkedet
er planten nesten forsvunnet,
og finnes bare i noen få eteriske oljer, teer og kapsler.

Løvetann – *Taraxacum* - vuodjarássi/uvlorássi/rivgoaivi
Du må ikke gå langt for å finne en medisinplante!
Mer enn 30 helsekostprodukter
inneholder dette ugresset.
Løvetannpreparatene er et typisk eksempel
på at dagens urtemedisin
ikke bygger på norsk folkemedisin –
der rollen til løvetann var ubetydelig.
I tidligere tiders skolemedisin ble imidlertid
løvetann anbefalt for urinveier og galle,
og dagens teer, safter og kapsler selges for samme bruk.

Tredje del:

Urter = naturlig = ufarlig?

Reklamen forteller at urtemedisinen
er et *naturprodukt*,
og at balansen
mellom stoffene i preparatet
er *naturens egen*.
Men dette betyr ikke at det er helsebringende
å innta preparatet i enhver dose.
Virkningen til urtemedisin kommer fra virkestoffer
på samme måte som i legemidler.

Men virkningen er ofte mildere og mer diffus,
derfor omsettes urtemedisin friere enn legemidler.

Blant nybakte mødre
hadde mer enn 1/3 brukt urtemedisin i svangerskapet.
Informasjonen de hadde fått om preparatene,
var liten.
Flere av plantene som inngår i urtemedisin
bør ikke brukes under svangerskap og amming.
For å sikre at vi bruker produktene riktig
må vi derfor være bevisste forbrukere.
En ny lov fra 2003 har som formål å øke kvaliteten
både på produkter og informasjon.

Urtemedisin har generelt få bivirkninger.
Men de kan påvirke legemidler i kroppen
og hindre effekten av disse.
Populære preparater med prikkperikum (johannesurt)
selges nå bare på apotek
fordi det ble oppdaget at de kan gi en slik virkning.
Bruker du vanlige legemidler eller er gravid
bør du snakke med legen om bruk av urtemedisin.

Figur: Graf over omsetningen i helsekostbransjen.

Figurtekst:

Helsekost i kroner.

Verdien av omsetningen av helsekostprodukter i Norge. Totalmarkedet økte med 12 % i verdi fra 2001 til 2002. Når salg over nett og på postordre inkluderes, øker omsetningen for 2002 til 2,2 milliarder kroner. Tallene er fra Bransjerådet for naturmidler.

Fjerde del:

Figur: Mjødurt.

Figurtekst:

Hvorfor er ikke mjødurt (*Filipendula ulmaria*) mer brukt i helsekostpreparatene? Den har tradisjon i Norge som teplante, og både blad og blomster gir god smak. Et lokalt navn er *medisingress*. Planten inneholder virkestoffene salisylater, tilsvarende dem vi finner i selje- og vierarter. Disse stoffene virker febernedsettende og svette- og urindrivende. Gamle enger står fulle av mjødurt, som også har ry som kjærlighetsplante.

Figur: Foto av et utvalg urter.

Figurtekst:

Disse plantene var tidligere dyrket som medisinsplanter i Norge. Alle inngår i ett eller flere av dagens helsekostprodukter. Artene kan dyrkes i hele landet.

EN UKEBLADHISTORIE

Troen på alternativ medisin
baserer seg ikke på vitenskapelig utprøving,
men på menneskers historier
om opplevelser ved slik behandling.
Fortellinger om opplevelser
er grunnlaget for videreføring
av folkelig tradisjon og erfaring.
Slik likner overføringen av informasjon
om alternativ medisin
på den tradisjonelle folkemedisinen.
I tidligere tider ble fortellingene formidlet muntlig.
Vi deler erfaringer om sykdom også i dag,
men skriftlig informasjon spiller nå en stor rolle.
Her kommer ukebladene inn.

Ett mirakel i uka?

I medisinske fagmiljø
har ukebladhistoriene lav status:
«Mirakelhistorier i ukeblader,
de er om personer som er helbredet den ene uken,
og døde den neste».
Ved nærmere gjennomlesing av artiklene
er det sjelden det står om mirakuløse helbredelser,
som at en kreftsvulst blir borte av seg selv.
Men språket i artiklene,
og spesielt de dramatiske overskriftene,
kan være årsak til legenes motforestillinger.
Når ukebladene i store skrifttyper
beretter om *mirakler og helbredelser*
og at folk er *friske* eller *kurert*,
vil det i nøkternt legespråk hete
betydelig tilfriskning eller *bedring*.
Mens *smertehelvetet er over* i følge ukebladet,
ville en lege kanskje si *god smertelindring*.

Får vi som lesere folkeopplysning av god kvalitet?
Det kan forskere ved Universitetet i Tromsø
snart si mer om.
De vurderer ukebladartiklene etter en sjekkliste,
som blant annet inneholder disse punktene:
Skilles det mellom meninger og fakta i artiklene?
Er påstander om effekt underbygget?
Gir artikkelen informasjon
om kostnader og bivirkninger
ved en foreslått behandling?

GA PÅ GRØNT!

Norskekysten 1603:

Maten var ensidig –
fisk morgen, middag, kveld, og kanskje litt brød.
Mangelsykdommer var vanlig,
og den fryktede skjørbuken herjet.
Redningen var friske, grønne skudd av
kvann, skjørbuksurt og syregress –
og heldig var den som hadde lagret
slik ”kål” eller bær gjennom vinteren.
Slutt på skjørbuk ble det først et par hundre år senere,
da en ny grønnsak ble vanlig i alle hjem: poteten.

Norskekysten 2003:

Butikkene bugner av frukt og grønnsaker.
Like bugnende er informasjonen om sunn og usunn mat.
Men hva spiser du?
Ligner menyen på innholdet i søyla til venstre?

Livsstilssykdommene vi rammes av
er i stor grad bestemt av maten vi spiser.
Det gjelder for oss som for folk 400 år tilbake:
et variert kosthold med frukt og grønt
er den viktigste kilden til god helse.

Hver gang du spiser
tar du vitale valg
for helsa di!

Sitat:

”La maten bli din medisin, og medisinen bli din mat!”

Hippokrates ca. 400 f.Kr.

Foto & billedtekster:

Kvann – *Angelica archangelica* – fåtnu/boska

Om våren ble stilkene spist friske, stekt eller kokt i melk. Kvannstilker fylt med kokt seilever var sommermat. En samisk tradisjon var å spise kvannstilker dyppet i tran. De to siste matrettene gir rikelig både av C- og D-vitamin.

Engsyre/syregress – *Rumex acetosa* – juopmu

«Vi kokte ungt syregras til eit slags graut som vi brukte utetter vinteren med melk på, omtrent som rabarbragraut. Vi ungar åt også syregras om våren».

fra Senja, 1900-tallet

Mat forebygger mer enn medisiner kan reparere.

Et godt kosthold kan forebygge sykdommer
som legene vanskelig kan behandle.
Men hva er et sunt kosthold?
Skal vi skynde oss å spise gulroten mens den er sunn?
Vi trenger flere undersøkelser av hvordan maten vi spiser
kan forebygge sykdom.

Dette krever årelang forskning på tusenvis av mennesker.
Ideelt burde folk studeres fra vugge til grav.
Men da vil det ta svært lang tid
å få svar på spørsmålene våre.
I stedet kunne man gi halvparten av et årskull 50-åringer
kostråd og fri tilgang til frukt og grønnsaker.
Etter noen år vil vi da få svar på
i hvor stor grad økning av inntaket av frukt og grønnsaker
vil påvirke risikoen for hjerteinfarkt
eller kreft i tykk- og endetarmen.

Slik forskning krever millioner av kroner.
Kostholdsforskning får forholdsvis lite penger,
og mange spørsmål står ubesvart.
Legemiddelfirmaer tjener penger på piller,
og ikke på folks matvaner.

BARE BLÅBÆR?

Et hovedoppslag i fire deler

Første del:

Blåbæra er de gode, gamle.
Men ny kunnskap om bæras innholdsstoffer
gjør at vi ser på dem med nye øyne.
Og ikke bare blåbær –
også krekling, molte og andre ville norske bær
inneholder antioksydanter.

Antioksydantene er stoffer som forebygger
kreft og hjerte-karsykdommer.
Men ikke alene –
de virker sammen med andre innholdsstoffer i bæra.
Hvis alle spiser fem porsjoner frukt og grønt hver dag,
vil det bli 4000 færre tilfeller av kreft
hvert år her i landet.

Andre del:

Nå er blåbærpillen kommet –
med en antioksydantmengde
tilsvarende én pannekake med blåbær på.

Trenger vi enda en pille?
Tabletter med enkeltstoffer
utvunnet fra frukt og bær
har ikke samme helsebringende effekt
som et variert inntak av frukt og bær i kosten.
Det som gjør susen
er sammensetningen og variasjonen
av mange stoffer i de fargerike matvarene.

Figur og figurtekst: Figuren av antioksydantmengden i matvarer.

Figuren viser innholdet av antioksydanter i noen ville norske bærslag sammenlignet med andre viktige matvarer. Antioksydanter er et begrep som omfatter forskjellige stoffer, blant annet C-vitamin og flere av fargestoffene i bær og frukt. Bærskallet har spesielt mye av slike stoffer.

Tredje del:

Tyttebær - *Vaccinium vitis-idaea* - jokņa

Tyttebær kan lagres lenge uten å råtne fordi de inneholder mye av det naturlige konserveringsmiddelet benzosyre.

Før var det vanlig å oppbevare tyttebær i vann på tønner. Sitatet nedenfor forteller at det likevel kunne bli knapt med lagrete ressurser etter en lang vinter:

«Når marken om vaaren er bleven bar, sanker de bær, som har staaet vinteren over under sneen».

Blåbær - *Vaccinium myrtillus* - sarrit

Før i tida var det lite lagring av blåbær til mat, siden bæra lett råtner uten konserveringsmiddel. Men folk hadde en del tørkete blåbær i bakhånd til medisinsk bruk – mest mot mageproblemer.

Nærmere vår tid ble oppbevaringsmulighetene bedre, og syltetøy eller frossen bær ble lagret etter høstens matauk. Sitatet fra 1930-tallets Troms viser at bær var et viktig tilskudd i husholdningen:

«Da ho mor tok fram blåbæra etter jul og vi begynte å spise den, sa ho at ho med én gang kunne se at vi ble kvikkar».

Krekling/krøkebær - *Empetrum nigrum* - čáhpesmuorji/gáranasmuorji

Krekling er et lite påaktet bærslag i Norge enda det finnes i store mengder. Vi har to former av krekling i landet. Den formen som finnes i nord og på fjellet (fjellkreking) gir større bæravling enn den formen som vokser i sør og i lavlandet. Begge kan spises og gir god saft!

Krekling var viktig matauk tidligere. Bæra ble knust i kokt seilever til en grøt – en skikkelig vitaminbombe av en matrett. En samisk tradisjon var å oppbevare krøkebæra nedfrosset i reinmelk i reinmager til mat gjennom vinteren.

Molte/multe - *Rubus chamaemorus* - luomi/láttat

Molte er, sammen med nype, det av våre viltvoksende bærslag som har høyest innhold av C-vitamin. Et høyt innhold av naturlig konserveringsmiddel (benzosyre) gjør at molte kan lagres i lengre tid uten at bæra blir ødelagt. Bæra ble tidligere lagret under snøen, enten alene eller blandet med reinmelk. Det siste var særlig vanlig i samiske strøk, hvor bæra gjerne ble lagret i reinmager.

En franskmann som reiste i Finnmark på 1870-tallet, omtalte molter som «en slags gule bringebær fra fjellet, som erstatter all slags frukt i området».

Fjerde del:

Blid og blå rundt truten

I Norge kan alle plukke ville bær

gratis i skog og mark –

en spasertur eller en busstur fra der vi bor.

Få andre land i verden har denne muligheten.

Tonnevis av ville bær råtner på rot hos oss,

mens de samme bærslagene importeres fra utlandet.

Oppfordringen er derfor klar:

Pell deg ut!