

Växtriket har varit den huvudsakliga källan för de flesta mediciner i världen. Genom historien har tiotusentals örter, växter, träd, svampar, lavar och alger använts i medicinskt syfte. Ofta har samma växter tjänat både som föda och som läkemedel.

Det du äter påverkar din livskvalitet i hög grad. Läkande växter kan spela en viktig roll för hälsan och har i årtusenden använts för att stödja och bevara människans fysiska och psykiska välbefinnande.

## Detta innehåller boken i korthet

- En introduktion till örtmedicin och den långa tradition av läkekonst som har format dagens medicinska praktik.
- En översikt över läkeväxternas värld och örtmedicinens roll.
- Naturlig läkning och hälsa i levande system.
- Var går gränsen mellan mat och medicin?
- Grundläggande principer inom örtmedicin.
- Genomgång av växternas aktiva ämnen, aromatiska ämnen och essentiella oljor, liksom vanliga beredningsformer och använda växtdelar i örtmedicin.
- Detaljerad information om 80 växter som använts i örtmedicin i Sverige och närliggande områden. De kan odlas inomhus eller utomhus, eller finns lätt tillgängliga i svensk natur.
- Information om 33 av dessa växter och deras släktingar, med utgångspunkt i traditionell kinesisk medicin.
- Växt- och läkemedelsinteraktioner och hur örter och läkemedel kan påverka varandra.
- En introduktion till forskning om läkeväxter, hur forskningsresultat används och vilka risker som finns med växtbaserade medel.
- En lista över 123 örter och deras användningsområden för dig som vill skapa ett växtbaserat apotek eller anlägga en egen örträdgård. Av *Peter Wilhelmsson*.

## Ny utgåva – nu utökad med

### Nya kapitel

- Aromatiska ämnen och essentiella oljor.
- Växt-läkemedelsinteraktioner.
- Flavonoider och kumariner – deras viktiga roll i interaktioner.

### Uppdaterade kapitel

- Risker, faror och säkerhet kring örter och fytomediciner.

### Nya och reviderade avsnitt

- Estrar och laktoner, glukosinolater (senapsoljaglykosider), polyacetylenier samt korsblommiga grönsaker.
- Kapitlet *Risker, faror och säkerhet med örter och fytomediciner* innehåller nu ett nytt avsnitt om *allergiska och idiosynkratiska reaktioner*.

- Avsnittet *Fem risker med toxiska växter och toxiska substanser i växter* har dessutom utökats till *sju risker*, med särskilt fördjupad information om essentiella oljor.

## Uppdaterade växtmonografier

- Uppdateringar om läkemedelsinteraktioner, samspel med näringsämnen, kompletterande och stödjande effekter samt växternas påverkan på cytokrom P450-isoenzym.
- Monografien om anis har kompletterats med *stjärnanis*, kamomill med *romersk kamomill* och mjölke med *luddunört*. Avsnittet om vitlök har förtydligats med information om nedbrytning, biotillgänglighet och olika vitlökspreparat. Monografien om pepparrot innehåller nu även ett avsnitt om *korsblommiga grönsaker*.
- Innehåll, användningsområden och säkerhetsaspekter för essentiella oljor har uppdaterats.
- Inom ayurveda lyfts groblad, ingefära, lakritsrot och vitlök fram som särskilt viktiga läkeväxter. För dessa presenteras även *Rasa, Guna, Veerya, Vipaka* och *Dosha*.

## Övrigt

- Nu i ökad omfattning med 292 sidor.
- Innehållet har förbättrats och informationen uppdaterats på flera punkter.

**Örter för Livet – Åttio läkande växter för kropp och själ** sammanfattar den kunskap som forskare, läkare, fytoterapeuter samt experter och pionjärer inom traditionell och växtbaserad medicin har byggt upp under tusentals år.

Boken är också en hyllning till naturens närande och läkande kraft.

Tillsammans ger detta en bred bild av örtmedicin som historia, filosofi, konst, medicin och vetenskap.

Boken vänder sig till dig som vill fördjupa dina kunskaper om den örtmedicinska traditionen i Sverige och närliggande områden, och lära dig mer om naturens läkande kraft.

*”Boken kan gärna användas av alla läkare, farmaceuter, terapeuter, trädgårdsodlare och örtintresserade för att få klarhet kring hur man på ett effektivt och säkert sätt kan använda läkeväxter för att bygga eller återställa sitt hälso-tillstånd”*

*”En ambitiös och välarbetad bok och ett utmärkt uppslagsverk för den som vill lära sig mer om medicinalväxter och dess olika användningsområden”*

Cambadbad  
Bokförlag  
orterforlivet.se



9 789198 819229