

Oxyria digyna

Fjeldsyre – Seernaq



Bladene kan spises rå i salat eller stuvet ligesom spinat. Blade og stængler kan koges med i kød- og fiskesuppe eller laves til frugtsuppe.

Planten er i familie med rødknæ, der kan bruges ligesom fjeldsyre.



C-vitamin, oxalsyre, jern, A-vitamin og calcium



Fjeldsyre er meget velegnet som C-vitamintilskud. Den har tidligere været anvendt mod skørbug.



Samles når bladene er nyudsprungne.



Kan spæksyltes eller fryses.



Alchemilla glomerulans

Kilde-løvefod – Kuanniusaaraq



Bladene kan bruges i madlavning som salat eller for eksempel erstatte spinat og grønkål. De er også lækre i brød. Som urtemedicin kan planten anvendes i omslag, badevand eller skintonic. Kan også anvendes til plantefarvning.



Glykosider, saponiner, harpiks og garvestoffer



Planten har en udtørrende og sammentrækkende, blodstillende, menstruationsregulerende og østrogenlignende effekt, som man kan få ved at drikke en kop te tre gange dagligt eller et ekstrakt, som man kan tage 1-2 teskefulde af dagligt. Det har en god virkning på kraftig menstruationsblødning, passiv blødning fra livmoderen, menstruationssmerter eller ved udeblivende menstruation. Det styrker ligeledes kroppen efter fødsel eller virker mod symptomer i overgangsalderen, specielt hedestigninger og blødninger. Desuden virksom mod akut diarré, kronisk diarré og småbørns diarré. Også virksom mod kramper og overvægt.



Bladene samles før blomstring, blomsterne samles under blomstring, og roden samles om efteråret.



Blomster, blade og rod kan tørres og opbevares i mørk, tætslutende beholder. Eller udvindes som ekstrakt i 25% alkohol i forholdet 1:2.



Euphrasia frigida

Øjentrøst – Naasuarraq



Urten anvendes til øjenskyllvand, øjenomslag og i te mod infektioner og lysfølsomhed.



Tannin, essentielle olier og flavonoider



Øjentrøst indeholder tannin, som virker beroligende og dæmper inflammationer. Desuden indeholder planten essentielle olier og flavonoider, som virker som antiinflammatoriske antioxidanter. Varme kompresser dyppet i te lavet på øjentrøst lindrer ved bygekorn. Øjentræthed, lysfølsomhed og sviende øjenkrøge kan behandles med øjendråber. Teen kan også drikkes for at understøtte virkningen af øjendråberne. Ud over disse helende virkninger på øjnene har øjentrøst også en styrkende effekt over for infektioner og lysfølsomhed. En kur med te over en længere periode kan afhjælpe symptomerne.



Samles når planten blomstrer.



Tørres og opbevares mørkt i tætsluttende glas eller dåser.



Cochlearia groenlandica

Kokleare – Qunguleq



Bruges som krydderi, i salater eller som urtemedicin i udtræk og gurglevand.



C-vitamin



Kokleare er vanddrivende og antibakteriel. Den friske plante er virksom mod C-vitaminmangel, gigt, podagra, mavepine, og vandladningsbesvær. Den bruges også som blodrensende middel. Saft af planten anvendes desuden direkte på det angrebne område ved hudirritation, inficerede sår og tandkødssygdomme.



Kokleare kan samles hele sommeren.



Tørres, saltes eller fryses. Hvis den tørres, kan den højst bruges som krydderi.

