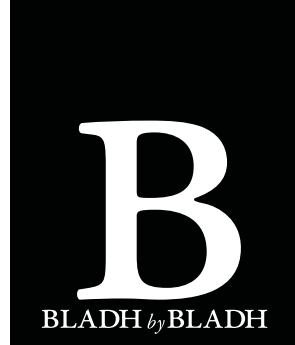


# Hella Nathorst-Böös

# Häxans trädgård

## – läkeväxter förr och nu



Häxans trädgård kombinerar trädgård, hälsa, kulturhistoria och andlighet. I handboksformat berättas kulturhistoria runt femtio av våra vanligaste läkeväxter, hur de kan användas medicinskt, i matlagning och i hudvård idag. Tydliga foton hjälper läsaren att hitta rätt örter. Häxans trädgård tar även tillbaka en magisk dimension in i våra liv och trädgårdar genom örternas urgamla, viktiga roll i ritualer och som hjälp vid fokusering. Läsaren får handfasta tips på hur läkeväxter hittas eller odlas, och hur de används.

Häxans trädgård ger läsaren andra ögon att se på det som växer omkring oss. Boken beskriver massor av vanliga växter som har skonsam effekt på olika åkommor: vissa blommor vars skönhet vi annars njuter av, kan även användas i dekokter mot värk. Oansenliga ogräs visar sig vara utmärkt lindring vid insektsbett eller blir ett gott vitamintillskott i salladen.

Läkeväxternas fantastiska egenskaper har kloka gummor känt till i årtusenden, fast i långa tider har kunskapen hållits hemlig. När den på 1600-talet kallades svart magi, sades de kloka gummorna samarbeta med djävulen och brändes på bål. Läkeörtstraditionen hamnade i skamvrån men dess kunskap sögs så småningom upp av läkemedelsindustrin. Idag är många av örternas medicinska verkan vetenskapligt belagd och det är dags att ge häxorna upprättelse!

Boken är intressant för en mängd målgrupper:

- Odlare med villaträdgård
- Odlare med sommarställe
- Den som odlar på balkong
- Den som vill lägga till en ny dimension till promenader i skog och mark
- Den som är intresserad av historia, framförallt kvinnohistoria och medicinsk historia
- Den som är intresserad av alternativmedicin
- Den som är intresserad av andlighet

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

### ÖRTMAGI FÖRR OCH NU

Läkeväxters roll i kvinnokraft, häxprocesser och modern hälsa

### FEMTIO VANLIGA SVENSKA LÄKEVÄXTER I BILD

Uppslagsdel med läkeväxters kulturhistoria, verksamma substanser och medicinska användningsområde (i snitt två sidor per ört – en med foto och en med text)

### FRÅN HÄXSALVA TILL NATURLIG SKÖNHET

Så använder du läkeväxter i hudvård och i hemmet

### SAMLA, TORKA OCH ANVÄND LÄKEVÄXTER

Så använder du örternas läkande kraft medicinskt  
Infusioner, tinkturer, omslag, inhalering och bad.  
Behandlingsråd till olika åkommor

### SKAPA DIN EGEN HÄXTRÄDGÅRD

Vilka läkeväxter trivs var? Välj rätt växter till din örtagård och få dem att trivas i trädgården

### VÄXTREGISTER

Sidhänvisning till de femtio läkeörterna. Svenska och latinska namn

### OM FÖRFATTAREN

Hella Nathorst-Böös har jobbat som frilansjournalist och stylist för populärpress i tjugofem år. Hon har genom åren skrivit mängder av artiklar om hälsa och personlig utveckling, och ett flertal artiklar om läkeväxter. I sin trädgård har hon en örtagård med traditionella läkeväxter. Hella brinner för kulturhistoria och kvinnohistoria och för att främja kroppslig och själslig hälsa. Alla dessa intressen möts i läkeväxternas praktik.



Foto: Ewa Stackelberg



Författare: Hella Nathorst-Böös

Titel: Häxans trädgård – läkeväxter förr och nu

Form: Jenny Gemzell, Kate Design

Omslagsfoto: Ewa Stackelberg

Foton inlagan: Ewa Stackelberg, Susanna Vall och Sonia Vall

Inbunden. Illustrerad. Ca 250 sidor

Utkommer april 2016

ISBN 978-91-87371-84-4

