

Um nytjar villtra plantna

Soffía Arnþórsdóttir

Netfang: thund@internet.is

Flestar menningarþjóðir skilja og viðurkenna mikilvægi þess að varðveita náttúruauðlindir sínar. Líffræðilegur fjölbreytileiki er mikilvægur fyrir velsæld og brýnt að kunna skil á og afla vitneskju um fjölbreyttan gróður landsins. Þekking á villtum plöntum er mikilvæg nú á tímum örra breytinga, ekki síður en áður fyrr þegar villijurtir voru allt í senn yndi, búbót og lækning. Villtar plöntur eru víða enn mikilvægur hluti af mataræði manna, einkum til sveita, þar sem nándin við villta náttúru er oft mikil. Jurta- og náttúrulækningar eru forverar nútíma læknislyfja bæði hér og annars staðar og eru enn ríkur þáttur í menningu margra þjóða.

Í þessari grein er reynt að veita yfirlit yfir nytjaplönturnar okkar, bæði jurtkenndar og trjákenndar og hvernig þær eru nýttar. Einkum verður fjallað um notkun innlendra plantna til lækninga, matar og drykkjar fyrir fólk. Einnig eru kynntar niðurstöður innlendrar könnunar til bænda á nýtingu birkis, til smíða og eldiviðar og annarra nota.

Hnattræn lega landins, stærð og hæð landsvæða yfir sjó ráða miklu um hvar villtar jurtir vaxa. Loftslag hér er kaldtemprað og hafrænt og fjölbreytni gróðurs oft meiri á láglandi en til fjalla. Flóran telur tæplega fimm hundruð tegundir, þ. á. m. slæðinga sem enn eru að nema land. Ísland er á norðlægri breiddargráðu en mildandi áhrif Golfstraumsins hafa þau áhrif að hér eru betri skilyrði fyrir gróður en annars væri. Ísland hefur nokkra sérstöðu vegna þess að það er á svokölluðu lágheimskautasvæði, með hafræna veðráttu og að auki er eldfjallajarðvegur hér útbreiddur. Margar þeirra jurta sem hér vaxa teljast harðgerðar. Þeir þættir sem taldir eru takmarka vöxt og nýliðun plantna hvað mest hér á landi eru hitastig, birta og lengd vaxtartímabilsins. Vegna óstöðugrar veðráttu og lágs meðalhita um vaxtartímamann á gróður oft erfitt uppdráttar. Það að landið er eyja fjarri flestum gróðursælum meginlöndum torveldar plöntum að dreifast hingað en slæðingar berast þó stöðugt og sumir ná rótfestu.

Mikilvægt er að auka áhuga fólks á villtum plöntum, enda sé þeim plöntum hlíft sem verndaðar eru vegna fágætis. Margt kemur til m. a. fæðuöryggi, heilsuefning, náttúrulækningar, nýsköpun og gróðurvernd. Í harðæri var melgresi notað hér sem korn. Í nútímanum eru villtar plöntur stolt framúrstefnu veitingahúsa og má þar t. d. nefna blálilju.

Eftirfarandi ættir innlendra plantna eru meðal þeirra áhugaverðustu hvað varðar notagildi sem lækninga-, mat- og tejuurtir: Körfublómaætt, rósaætt, sveipjurtaætt, súruætt, lyngætt, krossblómaætt, hjartagraasaætt, grasaætt og ertublómaætt. Trjákenndar plöntur eru einnig margar nytjaplöntur fyrir menn, má þar nefna birki og lyngtegundir.

Körfublómaætt

Körfublómaættin telur margar nytjaplöntur, sem flestar eru jurtkenndar, og nýttar sem te eða lyf. Blóm jurtanna eru samsett og mynda stóra og oft ilmandi blómkörfu sem laðar að fiðrildi og önnur skordýr. Körfublómaættin telur margar lækningajurtir. Þannig eru vallhumall og túnfífill hafðir í jurtate og túnfífill til matar- og vingerðar. Vallhumall græðir sár og aðra húðkvilla, er gagnlegur við kvefi, maga-

og nýrnakvillum og var hafður við tíðaverkjum. Hér þekkist að nota valhumallinn sem smyrsl, jógursmyrsl, seyði og te. Vallhumallinn er einnig hafður til lækninga, ölgerðar, í vín og brennivín og sem tóbakslíki. Jurtin er allt í senn sótthreinsandi, barkandi og bólgueyðandi en getur verið skaðleg fyrir barnhafandi konur og konur í brjóstgjöf og fólk með ofnæmi fyrir jurtum af körfublómaætt. Ofanjarðarhluti plöntunnar er nýttur ^{1, 2, 3, 4, 5}.

Lauf og rætur túnfíffilsins eru nýtt, túnfífillinn dregur úr þurrki og þvagvanda, bætir meltingu, eyðir bólgum og er vörtuhreinsandi ^{6,7}. Fagurfífill, freyjubrá, hlaðkolla, hjartafífill, glæsifífill og silfurhnappur, skarífífill og þistill teljast lækningajurtir í Evrópu en þistillinn er einnig matjurt ⁸. Fagurfífillinn er talinn græða sár og milda kvef. Þá eru roðafífill og skarífífill taldir lækningajurtir. Roðafífill er einn af svokölluðum undafíflum, sem eins og nafnið bendir til, græða sár en roðafífill mildar einnig kvef og asma ⁹. Grámygla er smávaxin, gráloðin jurt af körfublómaætt en notkun jurtarinnar til lækninga er þekkt í Rússlandi ⁹. Baldursbrá er þekkt lækningaplanta m. a. við kvensjúkdómum og tannpínu ¹⁰. Baldursbráin er svipuð kamillujurtinni og hentar best sem róandi og hreinsandi te. Fjallalójurt og fjandafæla eru þekktar lækningajurtir í Norður-Ameríku. Jakobsfífill er notaður í smáskammtalækningum á Vesturlöndum en notkun Jakobsfíffils til lækninga er vel þekkt í Asíu. Jurtin er höfð útvortis á bólgur, sár og mein en tekin inn við magatruflunum og matareitrunum ⁷.

Rósaætt

Rósaættin telur margar góðar lækningaplöntur m. a. holtasóley, ljónslappa og mjaðurjurt. Notkun holtasóleyjar þekkist hér á landi, jurtin er styrkjandi og bætir meltingu ¹⁰. Mjaðurjurtin er magastillandi, dregur úr streitu og notuð hér til að krydda drykki ^{6, 11, 12}. Mjaðurjurtin er góð lækningajurt, sem slær á verki líkt og asperín en á ekki að nota samhliða asperíni, virkar gegn örverum, hentug gegn flensu og útvortis græðandi. Ofanjarðarhlutar jurtarinnar eru nýttir og te er gert af blómunum ¹³. Jarðarber, sem vaxa hér sums staðar villt, eru rósaættar og berin eru ekki einungis bragðgóð heldur innihalda andoxandi efni, bæta meltingu og sporna gegn sykursýki og fleiri kvillum ^{6, 14}. Ljónslappi er græðandi, mildar tíðaverki kvenna og er talinn hafa varanleg góð áhrif ¹⁵. Tágamuran er meltingarlyf, gagnast við verkjum og er hreinsandi útvortis á fætur en forðaræturnar eru hæfar til matar (1. mynd) ^{1, 11, 16}.

Notkun skeljamuru tíðkast meðal indjána Norður-Ameríku en rót jurtarinnar er étin hrá eða elduð. Hrá rötin er bitur á bragðið en mesta biturðin hverfur þegar rötin er soðin og bragðinu svipar þá til sætra kartafna. Ræturnar eru einnig notaðar sem barkandi lyf, augnmeðal og í bakstra ^{17, 18}. Brekkumariústakkur, engjamaríustakkur, garðamaríustakkur, hlíðamaríustakkur og maríustakkur eru tegundir af ættkvísl maríustakka sem taldar eru innihalda efni sem einkum eru gagnleg konum með tíðaverki. Maríustakkur er græðandi útvortis en einnig hafður sem munnskol og legskol, er bólgueyðandi, slær á verki kvenna og höfuðverk, mildar meltingar- og þvagkerfisvanda, og hefur langvarandi og góð áhrif ^{6, 19}. Hér var maríustakkur einnig notaður í skinnbörkun ¹.

Meðal annarra virkra tegunda af rósaætt sem vaxa hér má nefna fjalldalafífill, hrútaberjalyng og reyni sem allar eru kunnar lækningaplöntur í Evrópu. Fjalldalafífill vex hér um allt land í mólendi og giljum. Rætur jurtarinnar eru notaðar til náttúrulækninga og innihalda tannín, sem eru styrkjandi og magastillandi ². Hrútaberjalyng stillir meltingarfæri og er styrkjandi og græðandi. Hrútaberin, sem eru rauð og súrsæt, eru stundum étin hér, þó ekki í miklum mæli. Þau eru einnig eitthvað étin annars staðar einkum á hinum Norðurlöndunum, í Austur-Evrópu, Rússlandi og Kanada ^{20, 21}.

Reynir vex sem tré en af reyni fæst mjög þéttur og góður viður, sem er vinsæll hér í föndur og tréskurð. Reynir er fjölþætt lækningaplanta sem gigtarlyf, barkandi, þvagræsilyf, róandi fyrir háls og húð og saft af reyniberjum er höfð við særingum í slímhúð maga. Reynir er einnig matjurt, aldin eru ber og

má gera úr þeim sultu, saft, vín og líkjör ^{10, 22, 23}. Þá er engjarós álitin bæði verkjastillandi og græðandi ²⁴. Fjallasmári, sem hér vex helst til heiða og fjalla, er þekkt teplanta hjá inúítum ²⁵.



1. mynd Tágamura með gulum blómum, stakfjöðruðum laufum og rauðum renglum vex hér á sandi.

Sveipjurtaætt

Kerflar eru þekktar krydd- og matjurtir og hér vaxa skógarkerfill og spánarkerfill. Skógarkerfillinn, hefur náð að breiðast hér út og er ríkjandi á svæðum þar sem áður var landgræðsla með lúpínu. Skógarkerfill þekur nú mörg svæði þar sem lúpínan var áður útbreidd og breiðist yfir garða og sumarbústaðalönd víða ²⁶. Lauf og fræ eru æt, hrá eða soðin, og bragðast sterkar en spánarkerfill. Ung lauf bragðast mun mildar, eitthvað milli steinselju og fennels. Skógarkerfill er vel kunn lækningajurt og mikið rannsókuð sem slík, t. d. sem lækning við krabbameini. Rótin af skógarkerfli hefur verið notuð í kínverskum lækningum um aldir til að meðhöndla meinsemdir eins og brot, mar, tognun, hósta, berkjubólgu og asma. Rótin er einnig æt, rótin er þá látin liggja í bleyti í nokkra daga og síðan elduð með öðru grænmeti og einnig fæst af rótinni almennt styrkingarlyf. Spánarkerfill er allstórvaxin sveipjurt og vex hér sem slæðingur oft í gömlum görðum. Fræin þykja lystaukandi og einkar gott krydd. Ilmandi lafin má nota sem salat eða soðin í súpum, þykka rótina má sjóða eins og gulætur. Þekkt er að jurtin er magastillandi ^{27, 28}.

Þá er ætihvönnin, sem er algeng um allt land, vel þekkt matar- og lækningajurt og af henni eru nýtt fræ, rætur og lauf. Ræturnar voru talsvert notaðar hér en einnig stönglar og fræ til að drýgja brauð og rót og fræ höfð í brennivín. Jurtin örvar magasafa, er sóttverjandi og hreinsandi og afurðirnar nýttar í lyf og ilmvoð ¹. Innlendar rannsóknir sýna að lífvirk efni í jurtunum hafa áhrif á krabbameinsfrumur,

veirur, bakteríur og ónæmiskerfið, draga úr streitu og tíðum þvaglátum^{29,30}. Geithvönn er þekkt hér og um alla Evrópu og er einnig mjög fjölvirk lækningajurt og hefur svipaða virkni og ætihvönn. Geithvönnin verkar á meltingu, öndun, taugakerfi, gegn hita og sýkingum og má nota sem te eða dropa^{31,32}. Sæhvönn sem vex oft við sjó er einnig matjurt og lækningajurt, líkt og aðrar hvannategundir³³. Kúmen vex hér sem slæðingur á láglendi, gjarnan á grösugum og grónum reitum, og eru fræin nýtt sem krydd, þykja mýkjandi fyrir kvef og meltingu og gefa góðar ilmolíur. Kúmen er slæðingur hér og vex á grónum blettum m. a. á Suðurlandi og í nágrenni Reykjavíkur^{7,10,12}. Geitakál er talið virkt við fjölþættri gigt, róandi og þvagræsandi³⁵.

Súruætt

Ýmsar jurtir af súruætt eru vel ætar en allsúrar eins og nafnið ber með sér. Algengasta súran hér er líklega túnsúra sem er ágætis salatplanta og var vinsælt ræktað grænmeti í Evrópu á miðöldum, uns bætt afbrigði af skyldum tegundum komu í staðinn. Í dag er henni safnað í náttúrunni til notkunar í sósum og salati. Túnsúra er virt kryddjurt í jurtasúpur í Frakklandi. En samar nota safann af túnsúrulaufum til að hleypa mjólk. Safann má einnig nota til að hreinsa þvottabletti. Túnsúran er einnig fjölbreytt lækningajurt, bæði innvortis og útvortis, og kunn sem slík um allan heim. Jurtin er sögð þvagstillandi, kælandi, milt búkhreinsandi, vinnur gegn húðsjúkdómum, lifrabólgu, hálsbólgu, vörtum og er almennt hreinsandi útvortis^{27,35}. Hundasúra er smávaxnari frænka túnsúrunnar og eru laufin vel æt, sem salat og jurtin inniheldur C-vítamín. Hundasúran er talin allt í senn kvalastillandi, þvagdrífandi og hægðalosandi¹². Þá er Ólafssúran ekki ólík hinum fyrrnefndu en hún er fæðuplanta hjá inúítum í Kanada³⁶.

Æxlíkon af kornsúru voru notuð hér til matar. Þá eru ung lauf og stönglar vel æt. Ræturnar eru sterkjuríkar og má leggja í bleyti og ofnbaka^{10,27}. Þá er kornsúra þekkt lækningajurt hér, t. d. við meltingar- og lungnakvillum, og dregur úr særindum í meltingarvegi og leggöngum. Einnig er kornsúran talin blóðstillandi¹¹. Jurtin er vel þekkt annars staðar í Evrópu og í Asíu og talin virk jurt gegn asma og lungnakvefi í Austur-Asíu^{37,38}.

Njólinn var nýttur hér til matar, litunar og lyfja¹. Fræ og ný lauf má nota í smáu magni sem mat. Það er aðallega rótin sem er náttúrulyf en stundum voru blöðin nýtt. Njóli er hafður við bruna í húð og þekktur m. a. meðal indjána Norður-Ameríku. Hakkaða eða mulda rót er hægt að nota til að gera urtaveigar í vínanda, seyði eða náttúrulyf. Rótina má geyma þurrkaða í nokkur ár. Njólinn er einnig hreinsandi innvortis einkum fyrir meltingu^{39,40}.

Lyngætt

Lyngættin telur margar öflugar lækningaplöntur m. a. aðalbláberjalyng, sem er virkt bæði innvortis og útvortis, það eru einkum berin sem eru notuð. Aðalbláberjalyng finnst hér á Vestfjörðum og víðast til fjalla. Notkun aðalbláberja er algeng bæði hér og í norðanverðri Skandinavíu^{5,41}. Aðalbláberin verka gegn æðasjúkdómum, eru magastillandi, verja augu, en flýta einnig bata og græða útvortis. Berin eru mjög góð til átu gjarnan með skyri og rjóma en einnig góð með pönnukökum og í bökur og ávaxtasúpur. Einnig eru aðalbláber brugguð í öl og höfð til víngerðar. Hér þekkist að nota aðalbláberjalyng í skreytingar og einnig við litun á fatnaði og garni^{27,42}. Bláberjalyng vex um allt land og hefur svipaða eiginleika og notagildi og aðalbláberjalyng¹⁰.

Hér var sortulyngið notað til litunar og skinnbörkunar. Þá er sortulyng þekkt lækningajurt hér og talið virkt gegn þvagfærasýkingum^{10,43}. Krækilyng er kunn matjurt hér enda berin ágæt til átu. Þá er krækilyngið þekkt lækningajurt, t. d. hjá frumbyggjum Norður-Ameríku. Krækilyngið þykir

magastillandi í hófi og bætir starfsemi þvagkerfis, verkar gegn kvefi og er einnig notað sem augndropar og te, þótti einnig gott við munnsviða og húðleysi og er þekkt jurtt meðal indjana Norður-Ameríku ^{44, 16, 45}. Þá er klukkublóm þekkt lækningajurt í Evrópu og álitid bæði styrkjandi og krampalosandi.

Krossblómaætt

Krossblómaættin telur margar nytjajurtir hér á landi sem annars staðar. Á heimsvísu telur ættin jurtir sem hafa verið kynbættar og ræktaðar sem kál, rótarávextir og fræolía. Villtar jurtir innihalda töluvert af beiskjuefnum og blómin eru oftast frævuð af skordýrum sem laðast að efnunum. Hjartaarfi og fjörukál eru vel nothæf til matar sem ætikál. Hjartaarfinn verkar á æðakerfi, þvagkerfi og útvortis á sár og inniheldur talsvert af kalki og A vítamíni. Blöðin eru stemmandi, seyði af rótinni notast sem meðferð á meltingartruflunum en einnig sem meðhöndlun á kíghósta og sumum innvortis blæðingum ¹.

Hrafnaklukka og skarfakál eru kunnar lækningajurtir af krossblómaætt. Hrafnaklukkan, sem skartar bleikum blómum, er álitin örvandi, virkar á tíðir kvenna og bætir meltingu en notist ekki af barnshafandi konum. Hrafnaklukkulauf eru bragðgott krydd á samlokubrauð ^{46, 27}. Fjörukál, skarfakál og fjöruskarfakál vaxa gjarnan nærri sjó og eru rík af C-vítamíni. Skarfakálið vex hér í hólum og fuglabjörgum við sjó, á fjörukömbum og í sandi. Hér er þekkt að skarfakál bætir skyrbjúg, sem stafar af skorti C vítamíni. Meðal innihaldsefna eru sítunarsýra og glúkósíð. Skarfakál má nota við magakvillum, gallsjúkdómum, er þvagleysandi og af því gert blóðhreinsandi te. Á Vesturlandi var skarfakálið notað til að súrsa slátur og önnur matvæli ^{47, 48}. Skarfakálið vinnur gegn bakteríum og vítamínskorti ⁴⁹. Þá er garðableikja sögð græðandi, virk gegn verkjum og meltingartruflunum og jafnvel sykursýki í Miðausturlöndum en jurtin er vel æt og má nota í te ⁵⁰.

Hjartagrasaætt

Þó nokkrar innlendar tegundir af hjartagrasaætt eru nytjaplöntur fyrir menn. Haugarfi er mýkjandi fyrir húð og græðandi en haugarfann má einnig nota sem salat og í telögun. Þá þykir haugarfi góður við gikt og mýkjandi fyrir meltingu, er talinn bæta sjón og inniheldur mikið af A vítamíni ^{1, 5, 51}. Skurfa var nytjaplanta og fræin höfð til manneldis ¹⁰. Dagstjarna og munkahetta eru þekktar lækningajurtir og innihalda saponín, en ræturnar eru hafðar til þvotta ⁵². Munkahettan er einnig talin sýkladrepandi ⁵³. Fjöruarfi var hafður til manneldis í harðæri, soðinn í mjólk, en er einnig vinsæll í fjörubeit fyrir sauðfé ^{11, 54}. Vegarfi er notaður við sóthita og hósta og sem kæling á vökvaformi ⁵⁵. Holurt er talin mýkjandi og má nota í bað og blómin sögð lækna kláða. Rótina má mala í mjöl ¹⁰. Lambgrasið, sem er náskylt holurtinni, er talið virk lækningajurt. Lækjafraehyrna er meðal lækningajurta á Indlandi en seyði af jurtinni slær á höfuð- og líkamsverki ⁵⁶.

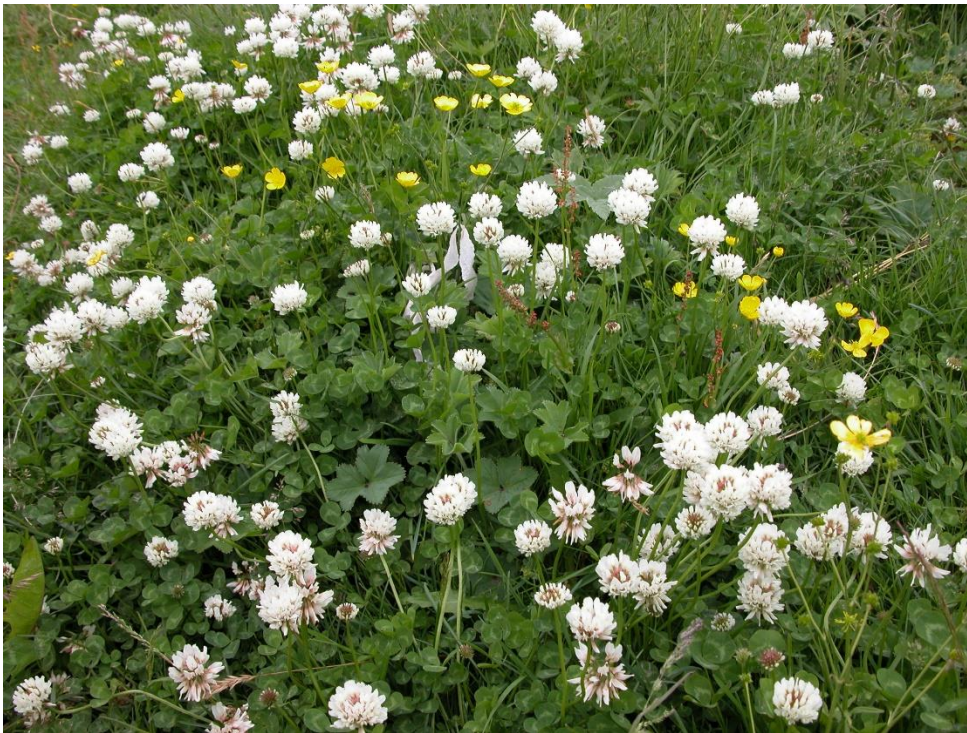
Grasaætt

Plöntur af grasaætt eru sumar taldar til lækningaplantna. Af grösum má nefna húsapunt, sem oft vex sem slæðingur við bæi og er álitinn virkur innvortis fyrir lifur og þvagkerfi, sefandi og verkjastillandi. Einnig þekkt að ræturnar séu þurrkað eða soðnar og efni í þeim notuð til brauðgerðar, í síróp og brenndar rætur sem kaffilíki og að ung lauf og skot séu höfð í salat ⁵⁷. Fjallafoxgras er talið verka á öndunar- og þveitikerfi og telst lækningajurt annars staðar í Evrópu. Þá þekkt að blanda fræjum fjallafoxgrass í hveiti ⁵⁸. Ilmreyr inniheldur efni sem talin eru virk gegn sóra og öðrum húðsjúkdómum í Norður-Ameríku og var notaður hjá sömum í Evrasíu til að gefa ilm en jurtin inniheldur kúmarín ⁵⁹. Reyrgresi er

álitið virkt gegn kven- og kynsjúkdómum í Evrópu og í Asíu ^{7, 60}. Vatnsnarfagras, sem er fíngerð grastegund og vex í bleytu, er talið magastillandi í Evrópu og Asíu og te gert af laufunum ^{7, 60}. Skrautpundur er einnig ilmjurt ⁶¹.

Ertublómaætt

Jurtir af ertublómaætt hafa flestar þann eiginleika að safna í sig meira prótíni en aðrar jurtir. Þetta verður einkum vegna niturbindandi sambýlisgerla sem gjarnan eru á rótum þeirra. Á heimsvísu eru margar þekktar matplöntur af ertublómaætt. Einnig þekkjast lækningaplöntur af ættinni en plönturnar hafa oft í sér ýmis beiskjuefni. Hvítmári er algengur hér og notaður t. d. við kvefi og gigt. Te má gera af blómunum sem er gott við bólgum, brjóstveiki og ígerðum ¹⁰.



2. mynd. Hvítmári með blómum og þrífingruðum laufum innan um annan gróður.

Rauðsmári, sem er af sömu ættkvísl, er vel ætur fyrir menn. Laufin má hafa í salat og lauf og blóm sem krydd og matarskraut. Rauðsmárin verkar útvortis gegn húðvanda og æxlum en innvortis á ónæmis- og kynkerfi líkamans, er hreinsandi, losar kvef, dregur úr streitu og er álitinn góður fyrir konur á breytingaskeiði. Notist ekki fyrir barnhafandi konur eða í brjóstagiöf. Te er gert úr blómtoppunum ^{3, 12, 27, 44, 62}. Gullkollur er græðandi jurt og er einnig notaður við ógleði, blómkörfurnar má hafa í te ⁶³. Umfeðmingur er talinn krydd-, te- og lækningajurt. Soðin fræ má nota til matar ^{33, 64}.

Varablómaætt

Meðal jurta af varablómaætt má nefna blákollu sem hér vex best á sólríkum stöðum og við jarðhita. Jurtin er fjölvirk lækningaplanta, m. a. gegn sýklum, og vel þekkt í Evrópu og Asíu. Blákolla verkar á marga sjúkdóma, einkum ónæmi og útvortis á sár. Ilmolíur í jurtinni hjálpa öndun, bæta meltingu og geta drepið sýkla útvortis^{5,6,65}. Blóðbergið er vel þekkt innanlands en blómin eru notuð í te og sem krydd, t. d. á lambakjöt. Jurtin vex um allt land og er vel ræktanleg^{10,66}. Akurtvítönn, ljósatvítönn og varpatvítönn hafa allar lækningamátt en af ljósatvítönn má einnig gera blómate^{67,68,69}. Ljósatvítönn og akurtvítönn er einnig allvel ætar og ferskir ofanjarðarhlutar nýttir²⁷.

Munablómaætt

Munablómaættin telur ýmsar góðar mat- og lækningajurtir. Má þar nefna blálilju sem er góð salatplanta einkum með fiski og kallast þá ostrulauf⁷⁰. Þá er gleym-mér-ei lækningajurt í Evrópu og Ameríku, virkar innvortis fyrir lungu og útvortis sem smyrsl. Jurtin inniheldur virkar jurtaolíur, bensónöt og salýköt⁷¹. Öll plantan er herpandi og hefur verið beitt sem árangursríkri lækning gegn nokkrum augnakvillum, þ. á. m. tárabólgu. Gleym-mér-ei er einnig notuð til að stöðva blæðingar þegar lyfið er notað útvortis, ferskt eða á duftformi. Engjamunablóm er vel þekkt lækningaplanta við berkjubólgu og kíghósta⁴⁴.

Græðisúruætt

Græðisúran er af græðisúruætt og vex hér gjarnan sem slæðingur við bæi en einnig við jarðhita, var ræktuð hér til forna og verkar á marga sjúkdóma. Vel þekkt jurt í Evrópu og Norður-Ameríku en jurtin er sárgræðandi, virkar gegn eitrum og gegn skordýrabitum, hefur fjölpætta innri verkun á meltingu, öndun og ónæmi og er talin lækka blóðsykur^{72,5}. Kattartunga er græðandi og mild, góð fyrir meltingu, inniheldur sölt, þroskar olúkennd fræ og af henni má gera te^{6,12}. Selgresi, sem er af sömu ættkvísl, er þekkt og fjölvirk lækningajurt m. a. græðandi⁴⁴. Deplurnar sem eru sömu ættar eru einnig lækningajurtir t. d. í Norður-Ameríku. Þar þekkist að nota lauf völuþepla í te og hárþepla er tejturt en jafnframt góð fyrir öndun og græðandi^{34,63,73}.

Eyrarrósarætt

Jurtir af Eyrarrósarætt teljast margar til lækningajurta, enda mörg virk efni í þeim⁷⁴. Þar má nefna sigurskúfinn sem er slæðingur hér. Notkun sigurskúfs er fjölpætt. Lauf og stöngla má nota sem krydd og laufin eru höfð í salat²⁷. Hann er nýttur í te og blómahunang og sem seyði til lækninga gegn sýklum m. a. í Rússlandi og Alaska^{75,76}. Einnig álitinn græðandi á sár af indjáním Norður-Ameríku. Þá er eyrarrósinn talin lækningajurt og var notuð hér, stöngullinn er ætur, rótin höfð til brauðgerðar og te af eyrarrósinni var drukkið⁷⁷. Eyrarrósinn inniheldur inniheldur mörg virk efni⁷⁸. Fjalladúnurt má nota á fjölbreyttan hátt, t. d. sem magalyf og te og að auki er jurtin frekar vel æt. Þá er ljósadúnurt æt og ung lauf og stíklar étin hrá eða soðin. Mjög ungir stönglar eru saxaðir og hafðir í salat, eldri stönglar eru soðnir sem grænmeti eða notaðir sem kryddsalt. Dufti af plöntunum er beitt á býflug- og geitungastungusár. Dreypilyf úr plöntuöskunni var notað sem meðhöndlun á plágu og influensu⁷⁸.

Sóleyjarætt

Sóleyjarættin telur margar blómfagar jurtir, sem gjarnan hafa allramman safu. Hófsóley sem ber undurfögur gul blóm dafnar best í mýrum og við lækjarbakka. Fersk blöð hennar eru talin hreinsa og græða sár¹⁰. Jafnfram eru blómknapparnir étnir í Norður-Ameríku. Brjóstagrasið léttir öndun en brjóstagrasið er einnig vel þekkt meðal frumbyggja Norður-Ameríku og þar talið virkt gegn snákabiti⁷⁹. Þá er kattarjurt álitin lækningajurt í Evrópu.

Möðruætt

Af tegundum af möðruætt má nefna gulmöðru sem er fjölþætt lækningajurt, litunarjurt og notuð í dýnur í Evrópu. Gulmaðran er þekkt hér sem matjurt, hleypir fyrir mjólk, græðir fyrir sár og te gegn magakvillum og verkar gegn ávana en smyrsl er notað útvortis á fætur og sinar. Af gulmöðru má gera jurtate og er jurtin sögð virk gegn flogaveiki og stemma blóð úr sárum^{1, 10}. Þá er krossmaðra lækningaplanta en krossmaðra og þrenningarmaðra eru báðar litunarjurtir í Norður-Ameríku^{44, 80}.

Víðiætt

Af víðiætt má nefna blæöspina sem er mikilvæg í pappírs- og viðarframleiðslu í Evrópu. Blæöspin inniheldur efni í laufum og berki sem eru slímlosandi, þvagdrífandi og slá á tíðaverki. Þá er selja höfð í tágur og til skjóls. Gulvíðir og loðvíðir eru notaðir í landgræðslu hér en stilkur og knippi af greinum í dvala má gróðursetja beint í jörðu og taka oftast vel rætur. Loðvíðirinn telst lækningajurt og er talinn barkandi, hitastillandi og milt verkjastillandi^{81, 82}. Frumbyggjar Norður-Ameríku nýttu víði, m. a. Alaskavíði, til lækninga, í körfuvefnað, til að gera boga og örvar og leggja dýragildir. Þessum víðir er einnig plantað til endurheimtar búsvæða og vistheimtar á röskuðum svæðum⁸³.

Fjóluætt

Nokkrar tegundir af fjóluætt sem hér vaxa eru nothæfar ýmist sem te-, matar eða lækningaplöntur. Þannig má nota birkifjólu sem mat- og teurt¹⁷. En af mýrfjólunni má nota ung lauf og blómknappa, ýmist hrá eða soðin. Blómin eru höfð hrá en úr laufunum er gert te. Rætur mýrfjólu gefa góðan ilm^{17, 84}. Týsfjóra er búkhreinsandi, uppsölulyf, talin verka á húðsjúkdóma en einnig ætileg og teplanta líkt og mýrfjóra⁸⁵.

Geitblaðsætt

Nokkrar tegundir af geitblaðsætt sem hér vaxa teljast til lækningaplantna. Þannig er hagabruða notuð í olíur og te og gegn ofnæmi og er bæði róandi og græðandi. Af rauðkollu eru ofanjarðarhlutar nýttir í lyf. Fólk tekur rauðkoll við hósta og særindum í hálsi. Rauðkollur er stundum borinn beint á húðina til að meðhöndla húðsjúkdóma eins og kláða, exem, útbrot og húðsveppi. Þá er rauðkollurinn einnig borinn á húðina til að meðhöndla ormasýkingar, marbletti og bólgu og til að hreinsa og lækna sár. Rauðkollur inniheldur efni sem geta losað sýkingar í öndunarvegi með því að þynna slímhúð og auðvelda upphóstun og hefur jafnframt þerrandi áhrif á húðina⁸⁶. Þá er stúfa fjölvirk lækningaplanta frá fornri tíð, útvortis við kláða en innvortis við kvefi⁸⁷.

Pallarætt

Fura, lerki og greni eru af þallarætt. Evrópulerkið er notað sem timbur, er góður viður og einnig flott Bonsai-tré. Evrópulerkið er jafnframt mjög fjölbreytt lækningajurt og innri börkurinn var notaður á fyrri tímum sem „mannakorn“ til að drýgja brauð^{34, 88}. Stafafura er ekki eingöngu notuð sem skjóltré og timbur. Brúnt eða grænt litarefni fæst úr nálunum. Ræturnar voru fléttaðar af indjáním Norður-Ameríku til að gera reipi. Viðarkvoða sem fæst úr þessu tré var notuð til að vatnspétta kanóða, körfur, skó og sem lím og til að varðveita við og körfur. Nálar innihalda efni sem kallast terpen, sem framkallast þegar rignir á nálarnar og hefur neikvæð áhrif á spírur sumra plantna³⁶.

Línætt

Villilín, sem er fíngerð jurtt með hvítum blómum, er af línætt og var oft notað áður sem milt hægðalyf, til meðferðar á vöðvasjúkdómi, lifrarskemmdum, gulu og glákuvandamálum. Öll jurttin er virk gegn ornum, þvagræsilyf og uppsölumeðal. Villilíni er safnað á sumrin þegar það blómgast og má þurrka til síðari notkunar. Jurtina má nota til hreinsunar og þá gjarnan tekin með einhverju róandi eins og piparmyntu. Smáskammtalyf eru gerð úr plöntunni. Villilín er haft við meðferð á berkjubólgu, gyllinæð og tíðaleysi⁸⁸.

Grímublómaætt

Af grímublómaætt vex hér lokasjóður sem er jurtt fyrir öndunarfæri, augnskol og við magakvillum í Mið-Evrópu. Jurtin er notuð í smáskammtalækningum⁸⁹. Augnfró er önnur jurtt sömu ættar, afar smávaxin en vel þekkt lækningaplanta og nýtt á margvíslegan hátt. Augnfró er bólgueyðandi, virkar á augu og notuð í augnskol en einnig á nef og slímhimnur^{11, 90}.

Blöðrujurtaætt

Lyfjagrasíð, sem er af ætt blöðrujurta, inniheldur fjölmörg virk efni, er hreinsandi, hóstastillandi, húðgræðandi, hleypir fyrir mjólkurvörur, hugsanlega bakteríudrepanði og inniheldur fjölmörg virk efni. Lyfjagrasíð er eins og nafnið bendir til vel þekkt lækningajurt í Evrópu⁹¹.

Bjarkarætt

Af bjarkarætt vaxa hér tvær tegundir, birki og fjalldrapi. Birki má nota til eldiviðar og var birkið áður nýtt sem byggingarefni, í smíðavið, sem fóður fyrir búfé og til reykingar matvæla⁹². Enn þekktist að birkiskógar séu notaðir sem beitarlönd. Þá er birki álitíð gagnast þvagkerfi og æðakerfi og vera græðandi útvortis. Birki er einnig litunarjurt⁹³. Fjalldrapi er einnig álitinn lækningaplanta m. a. sem gigtarlyf, herpanði og eyðandi fyrir nýrnasteina. Seyði af laufum er notað við meðhöndlun á magaverkjum og óþægindum í þörmum⁹⁴. Lækningate af fjalladrapalaufum þekktist á Grænlandi. Notkun fjalldrapa er mjög fjölbreytt og líkist um margt notkun birkis^{90, 95}.

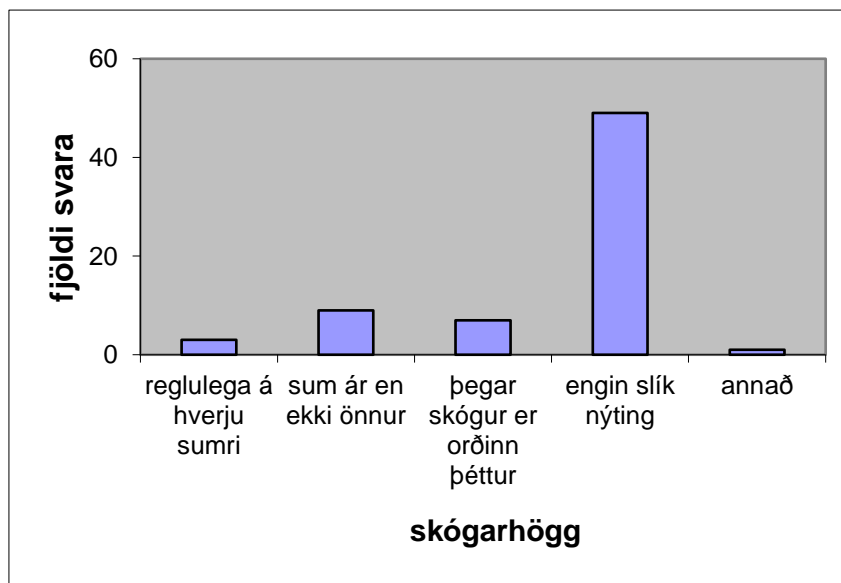
Vorið 2001 var könnun send út til tæplega tvö hundruð bændu og annarra sem kunnugir voru skógarjörðum á Norðausturlandi. Svör bárust frá um helmingi þeirra sem fengu könnunina senda. Upplýsinga var aflað um við hvaða bændur ætti að tala, með undirbúningsrannsóknum sumarið áður, með símaviðtölum við bændur og með samskiptum við Skógrækt ríkisins að Vöglum og Landgræðslu ríkisins í Húsavík. Af 185 könnunareyðublöðum sem send voru út til bændu skiluðu 89 sér eða 48,1%.

Þetta er tiltölulega hátt hlutfall svara. Af þeim sem svörum sem ekki bárust voru einhverjir sem ekki kusu að svara, í öðrum tilfellum var enginn sem taldi sig vita um tiltekin svæði og átti það einkum við um jarðir sem farnar voru í eyði. Áhugi á könnunni var nokkuð almennur meðal þeirra sem tóku þátt.

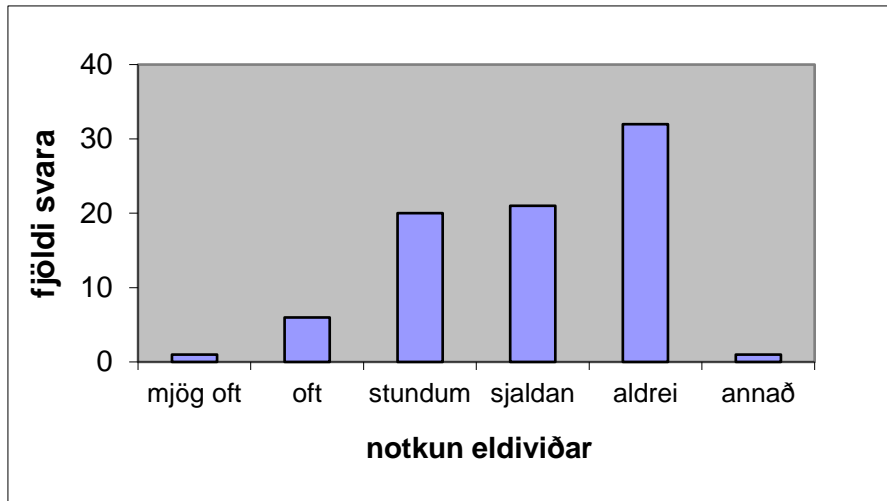
Undirbúningur könnunarinnar hófst sumarið 2000, en þá fóru tekin viðtöl við nokkra bændur og skógræktarmenn í Fnjóskadal. Upplýsingar um jarðir í Þingeyjarsýslum þar sem mikið er af birkiskógi fengust með viðtölum við bændur og frá Landgræðslu ríkisins og Skógrækt ríkisins. Könnunin 2001 náði til ábúenda á mörgum birkijörðum í S. Þingeyjarsýslu, t. d. í Fnjóskadal, Ljósavatnsskarði, Aðaldal, Bárðardal, Reykdælahreppi og Mývatnssveit.

Í könnuninni kom fram að bændur telji almennt litla möguleika á nýtingu viðar úr skógi. Þó telja sumir möguleika á nýtingu viðar einkum við breyttar ytri aðstæður (3. mynd). Algengasta nýtingin er til eldiviðar (4. mynd). Um þriðjungur bænda taldi mögulegt að nota birkivið til smíða en notkun birkis í þessum tilgangi er nú mjög lítil. Bæði konur og karlar fást við smíðar en yfirleitt er notkun viðar í litlu magni (5.- 6. mynd). Helst er um að ræða notkun í girðingar, báta og húsgögn og tæki (7. mynd).

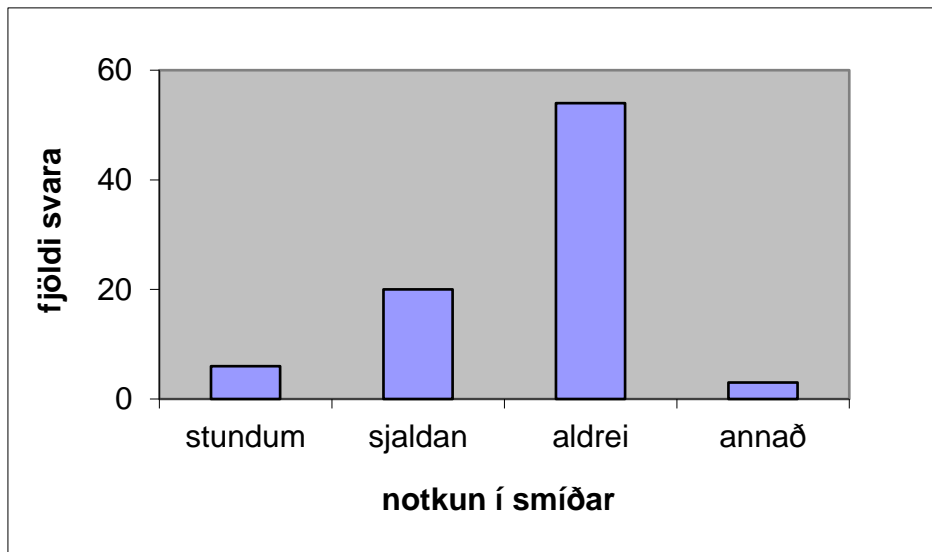
Notkun birkis í list, lækningu og andlegum tilgangi þekktist hjá þriðjungi aðspurða (8. mynd) og töldu markir slíka hluti hafa töluvert markaðsverðmæti (9. mynd). Helstu birkiáfurðir eru timbur, greinar og lauf. Þá er notkun birkis sem garðtrés útbreidd á svæðinu. Notkun barkar og róta, safa og tjöru er nokkuð útbreidd en notkun birkiösku er sjaldgæf. Ýmis önnur notkun birkis þekktist en er sjaldgæf (10. mynd). Um þriðjungur aðspurðra taldi sig hafa einhver andleg tengsl við birkið (11. mynd) og helmingur kannaðist við fagurfræðilega eða táknræna merkingu birkis (12. mynd).



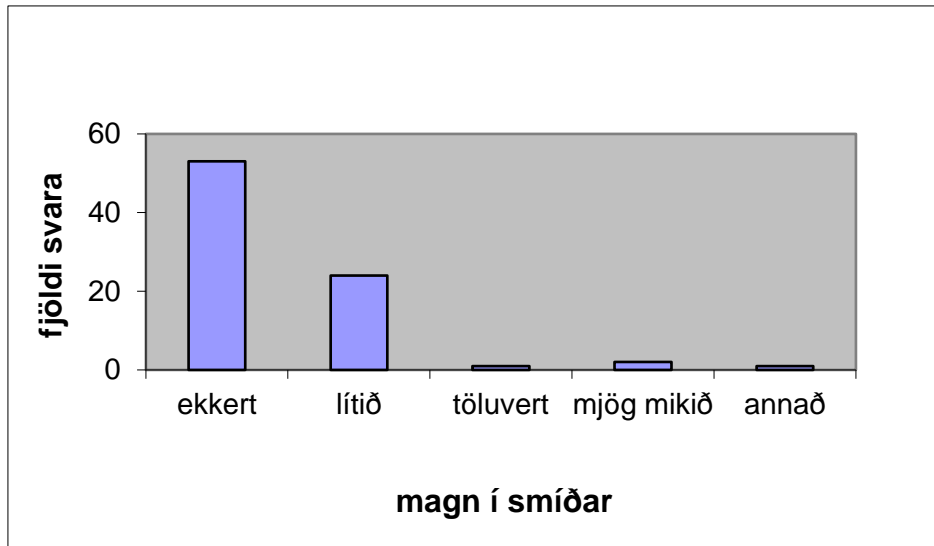
3. mynd. Nýting birkiskógar til skógarhöggs samkvæmt svörum bænda í S. Þingeyjarsýslu (2001).



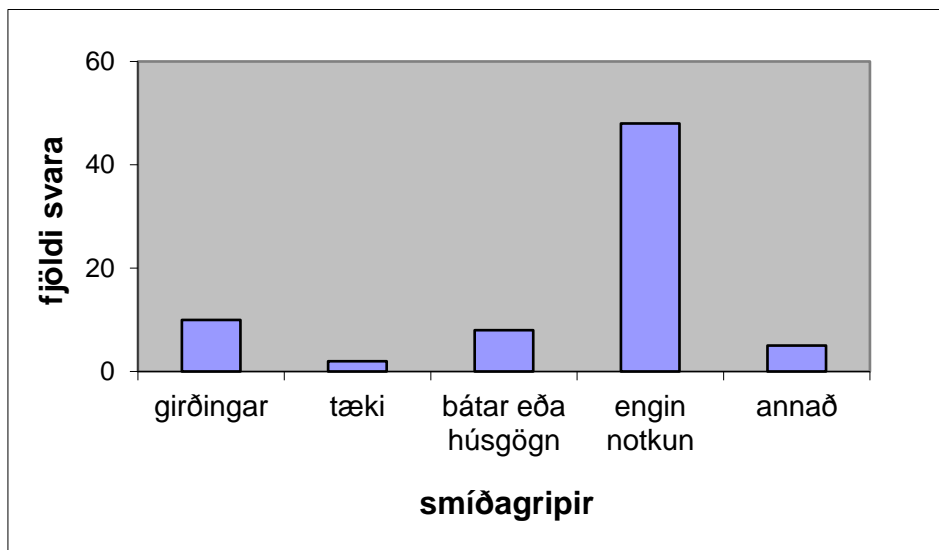
4. mynd. Algengi notkunar birkis til eldiviðar samkvæmt svörum bænda í S. Þingeyjarsýslu (2001).



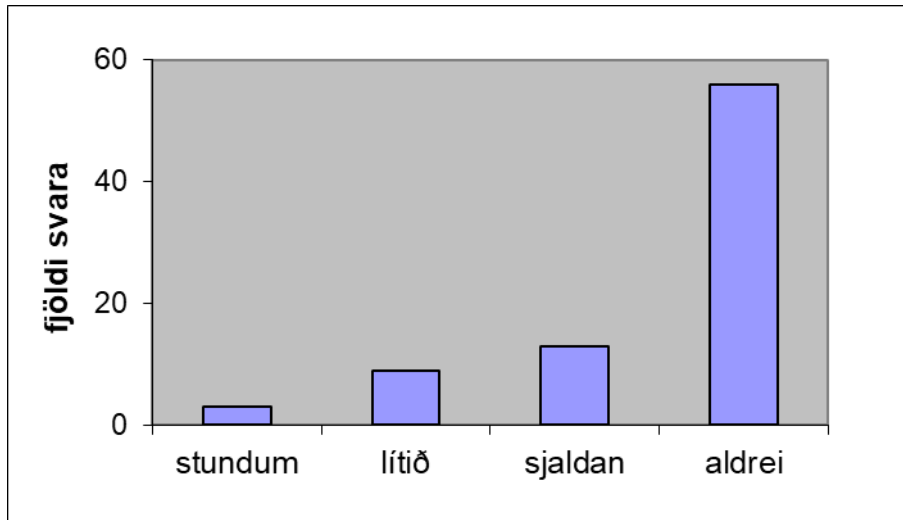
5. mynd. Algengi notkunar birkis í smíðar samkvæmt svörum bænda í S. Þingeyjarsýslu (2001).



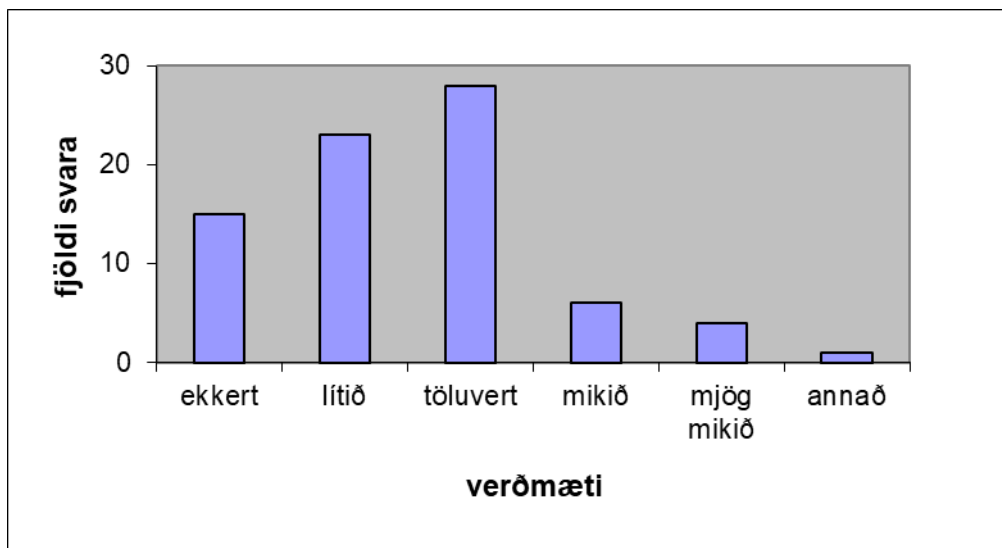
6. mynd. Magn birkis í smíðar samkvæmt svörum bænda í S. Þingeyjarsýslu (2001).



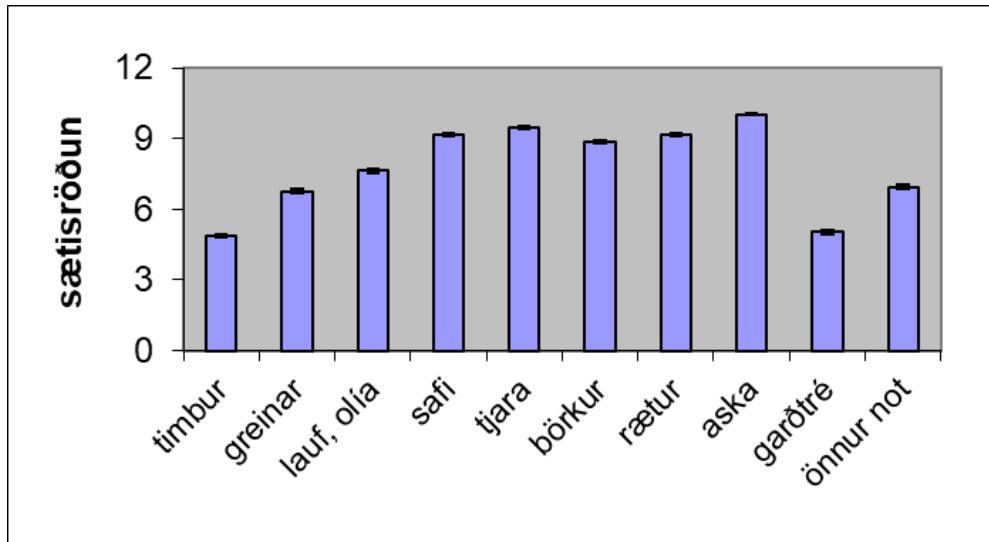
7. mynd. Magn birkis í mismunandi smíðagripum samkvæmt svörum bænda í S. Þingeyjarsýslu (2001).



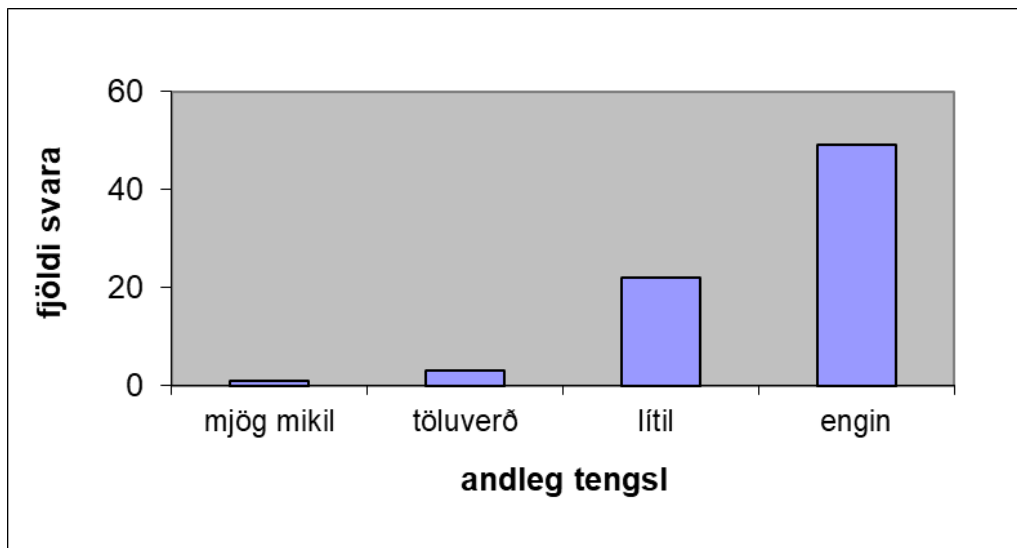
8. mynd Algengi notkunar birkis í list, lækningu og andlegum tilgangi samkvæmt svörum bænda í S. Þingeyjarsýslu (2001).



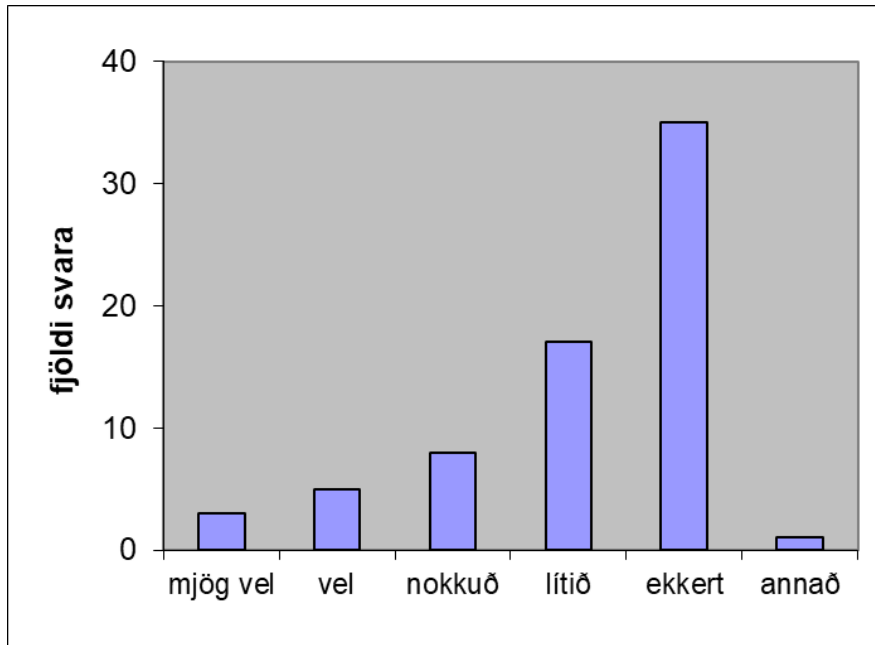
9. mynd. Verðmæti birkis í list, lækningu og andlegum tilgangi samkvæmt svörum bænda í S. Þingeyjarsýslu (2001).



10. mynd. Mikilvægi birkiafurða samkvæmt svörum bænda í S. Þingeyjarsýslu (2001). Lág sættisröðun sýnir meira mikilvægi.



11. mynd. Andleg tengsl við birki samkvæmt svörum bænda í S. Þingeyjarsýslu (2001).



12. mynd. Þekking á fagurfræðilegri eða táknrænni merkingu birkis samkvæmt svörum bænda í S. Þingeyjarsýslu (2001).

Aðrar ættir

Brönugrös af samnefndri ætt þykja græðandi og kvefstillandi, eru góð fyrir meltingarveg og malaðar ræturnar vel ætar ⁹⁶. Af lófótsætt vex hér lófótur, sem gjarnan vex í vatns- og skurðbökkum, og er álitinn græðandi, stöðva blæðingar, verka gegn kvillum í meltingarfærum, öndunarsjúkdjómum, lifrarkvillum og bólgum. Lauf og ungir stönglar eru étin hrá eða soðin í súpur. Lófótur er bestur til uppskeru frá hausti til vors ^{17,81}. Bláklukkan er af samnefndri ætt og þekkt sem lækningajurt í Evrópu og Norður-Ameríku. Rótin er tuggin í meðferð á hjarta- og lungnavandamálum. Dreypilyf úr rótum er haft sem eyrnadropar við eyrnavek og plöntuseyði til hreinsunar á sárum ⁹⁷. Geldingahnappur er af gullintoppuætt, er lækningajurt stundum nýttur sem jurtaolía, talinn sýkladrepandi og virkur gegn magavanda í Asíu ⁷. Marhálmur, sem vex á ströndum oft á kafi í sjó, er af ætt marhálma og er fæða hjá indjámum í Mexíkó, hafður í þakgerð í Danmörku og til húseinangrunar í Svíþjóð og víðar í Evrópu. Marhálmur er einnig álitinn hentugur í eldsneyti ^{98,99}. Smjörgras er af sníkurótarætt og er lækningajurt, höfð t. d. við sóthita í Suður-Evrópu ¹⁰⁰.

Klólfting er lækningajurt af ætt elftinga og hefur fjölbreytta lækningavirkni, virkar m. a. á stoðkerfi og þvagkerfi, en notist þó ekki í bjúgmyndun. Klólftingin er nýtt í smáskammtalækningum og er rík uppspretta steinefna og snefilefna. Ofanjarðarhlutar plöntunnar eru notaðir ^{6,22}. Blágresið, sem er algengt hér um allt land m. a. í skógarbotnum, er af blágresisætt og þekkt lækningajurt í Evrópu og Asíu. Jurtin er talin græðandi og vinna á gigt. Hægt er að gera te af laufunum og er best að safna laufum áður en jurtin blómgast ¹⁰¹. Ræturnar eru taldar einkar virkar, lafin má nota til að gera te og þá best að safna laufum áður en jurtin blómgast.



13. mynd. Blágresi með stór handskipt blöð vex hér í lyngi.

Þó nokkrar tegundir af ætt maríuvanda vaxa hér en margar skyldar tegundir eru taldar virkar lækningajurtir á heimsvísu. Maríuvöndur er þekkt jurt af ætt maríuvanda og er virk gegn ornum, bætir meltingu og er verkjastillandi ⁸¹. Blástjarnan er nokkuð algeng jurt á norðanverðu landinu og er lækningaplanta í mongólskri lækningahefð ¹⁰². Horblaðka er af samnefndri ætt skartar hvítum blómklasa og vex hér í í flóum, litlum tjörnum, votlendi og mýrum. Jurtin er allbeisk á bragðið en er nýtt við meltingartruflunum og tíðaverkjum. Fjölpætt lækningajurt við minni og meiri kvillum og var höfð til ölgerðar hér á landi ¹¹.

Helluhnöðri er af hnoðraætt og er hafður útvortis til að græða sár og eyða vörtum og innvortis til að stilla meltingu og lækna kvef og hósta. Jurtin er fæðuplanta hjá indjáním Norður-Ameríku ^{28, 44, 81}. Af sefætt er lækjasef talið lækningajurt í Norður-Ameríku ⁴⁴. Sjöstjarnan er af ætt maríulykla, en rótin er uppsölulyf. Sjöstjarnan var áður álitin innihalda hentugt innihaldsefni í sárasmýrsl ¹⁰³. Steinbrjótsættin hefur að geyma áhugaverðar og fagrar blómplöntur en tegundir skyldar okkar steinbrjótum teljast lækningaplöntur í Asíu. Vetrarblómið, sem er steinbrjótur, er talið lækningaplanta í Alaska og hjá frumbyggjum í Austur-Síberíu ¹⁰⁴. Af netlluætt er m. a. smánetlan fjölpætt lækningaplanta m. a. við gigt og þvagvanda ¹⁰⁵.

Hélunjólaættin telur m. a. hrímlöðku sem er strandplanta og álitin góð matarplanta, lafin eru æt og fræjum má blanda í brauð ³⁴. Skollaberin eru af skollabersætt en berin eru stundum étin hrá eða soðin, gjarnan blönduð öðrum berjum, enda ögn beisk og lítt æt. Berin eru rík af pektíni og geta örvað matarlyst ¹⁰⁶. Kransarfi er af froskablaðsætt og hefur sennilega væg andoxandi áhrif ¹⁰⁷. Litunarjafni er af jafnaætt og er eins og nafnið bendir til litunarjurt. Jafnframt er litunarjafninn virkur útvortis á exem og sóra ¹⁰⁸.

Þó nokkrir burknar teljast til nytjaplantna. Margþætt virkni köldugrass er talsvert rannsökuð og vísbending um að þessi burkni sé magastillandi og dragi úr gigtarverkjum ¹¹. Köldugras er einnig bragðgóð matjurt en jarðstöngullinn hefur sætbiturt bragð og stundum nýttur í sælgætisgerð, s. s. núggat ¹⁰⁹. Naðurtunga og fergin eru fæðuplöntur í Norður-Ameríku en báðar teljast einnig lækningaplöntur ^{10, 44}. Tungljurt er lækningaplanta og lauf og rætur gefin við niðurgangi ¹¹⁰. Skjaldburkni er lækningaplanta m. a. við sykursýki á Balkanskaga ⁹⁹. Skollakambur er vel æt planta og nokkur lækningaplanta ¹⁷.

Lokaorð

Villtar plöntur eru undirstaða fæðukeðja á landi og fyrir mikið af innlendri landnýtingu. Fyrsta skrefið er að fræðast um jurtir í sínu nánasta umhverfi. Næst er að vernda þá reiti sem geyma villtar plöntur og kanna verndarsvæði eins og fólkvanga. Þegar svæði eru skipulögð er gott að hafa í huga að leyfa villigróðrinum að þrífast og planta villtum plöntum, trjákenndum eða jurtkenndum. Gróðureyðar margs konar eru ekki æskilegir fyrir villigróður né stuðla að heilbrigðara vistkerfi og menga að auki hringrás vatns. Með verndun búsvæða plantna fæst betri aðgangur manna að villtum jurtum, grösom og runnum til margra nytja og gleði.

Þakkir

Þakkir eru færðar Landgræðslu ríkisins, Náttúrufræðistofnun Íslands, Nýsköpunarmiðstöð Íslands, ReykjavíkurAkademíunni og Skógræktinni. Einnig er þakkaður stuðningur Evrópusambandsins sem fékkst með HIBECO verkefninu.

Heimildir

1. Ingólfur Davíðsson. 1974a. Sagt frá tíu „máttugum“ jurtategundum. Náttúrufræðingurinn 43 (3-4): 125-144.
2. Tunón, H., Olavsdotter, C. og Bohlin, L. 1995. Evaluation of anti-inflammatory activity of some Swedish medicinal plants. Inhibition of prostaglandin biosynthesis and PAF-induced exocytosis. *Journal of Ethnopharmacology* 48: 61-76.
3. Reader's Digest. 2011. The complete illustrated book to herbs: Growing, health and beauty, cooking, crafts. Reader's Digest Association, New York, Bandaríkin.
4. Clark, C. 2013. Inuit ethnobotany and ethnoecology in Nunavik and Nunatsiavut, northeastern Canada. Université de Montréal, Montréal, Kanada.
5. McIntyre, A. 2015. Herbal Remedies for everyday living. Octopus Publishing House, London.
6. Ody, P. 1993. The herb society's complete medicinal herbal. Dorling Kindersley, London, Bretland.
7. Singh, K. N. og Lal, B. 2008. Ethnomedicines used against four common ailments by the tribal communities of Lahaul-Spiti in western Himalaya. *Journal of Ethnopharmacology* 115: 147-159.
8. Rajaeia, P. og Mohamadib, N. 2012. Ethnobotanical study of medicinal plants of Hezar Mountain allocated in South East of Iran. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research* 11 (4): 1153-1167.
9. Bruton-Seal, J. og Seal, M. 2017. Backyard medicine for all: A guide to home-grown herbal remedies. Skyhorse Publishing, New York, Bandaríkin.
10. Ágúst H. Bjarnason. 1983. Flóra. Iðunn, Reykjavík.
11. Steindór Steindórsson. 1978. Íslensk plöntunöfn. Bókaútgafa Menningarsjóðs, Reykjavík.
12. Kircher, T., Lowery, P., og Albright, P. A. Herbal remedies. Greenwich Editions, London, Bretland.
13. Rauhaa, J.-P., Remesa S., Heinonen M., Hopia A., Kähkönen, M., Kujalac, T., Pihlajac, K., Vuorelaa H. og Pia Vuorelaa, P. 2003. Antimicrobial effects of Finnish plant extracts containing flavonoids and other phenolic compounds. *International Journal of Food Microbiology* 56 (1): 3-12.
14. Kasper-Pakosz, R., Pietras, M. og Luczaj, L. 2016. Wild and native plants and mushrooms sold in the open-air markets of southeastern Poland. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 12 (45): 1-17.
15. Agelet, A. og Vallés, J. 2003. Studies on pharmaceutical ethnobotany in the region of Pallars (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula). Part II. New or very rare uses of previously known medicinal plants. *Journal of Ethnopharmacology* 84: 211-227.
16. Soyolt, Galsannorbu, Yongping, Wunenbayar, Guohou Liu og Khasbagan. 2013. Wild plant folk nomenclature of the Mongolian herdsmen in the Arhorchin national nature reserve, Inner Mongolia, PR China. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 9 (30): 1-11.
17. Moerman, D. 1998. Native American ethnobotany. Timber Press, Portland, Óregon, Bandaríkin.

18. Turner, N. J. 1995. Food Plants of Coastal First Peoples. UBC Press, British Columbia, Vancouver, Kanada.
19. Saric-Kundalic, B., Dobes, C., Klatte-Asselmeyer, V. og Saukel, J. 2011. Ethnobotanical survey of traditionally used plants in human therapy of east, north and north-east Bosnia and Herzegovina. *Journal of Ethnopharmacology* 133 (3): 1051–1076.
20. Eyþór Einarsson. 1984. Hrutaberjalyng (*Rubus saxatilis* L.). *Náttúrufræðingurinn* 53 (3-4): 107-116.
21. Kuhnlein, H. V. 1991. Traditional plant foods of Canadian indigenous peoples: Nutrition, botany, and use. *Food and nutrition in history and anthropology*, 8: 1-374.
22. Arnbjörg Linda Jóhannesdóttir. 1992. Íslenskar lækningajurtir – Söfnun þeirra, notkun og áhrif. Bókaútgáfan Örn og Örlygur, Reykjavík.
23. Sigurður Blöndal. 2000. Reyniviður (*Sorbus aucuparia* L.) á Íslandi og nokkur almenn atriði um tegundina. *Skógræktarritið* 1: 17-46.
24. Leporatti, M. L. og Ivancheva, S. 2003. Preliminary comparative analysis of medicinal plants used in the traditional medicine of Bulgaria and Italy. *Journal of Ethnopharmacology* 87: 123–142.
25. Kayani, S., Ahmad, M., Sultana, S., Shinwari, Z. K., Zafar, M., Yaseen G., Hussain M. og Bibi, T. 2015. Ethnobotany of medicinal plants among the communities of Alpine and Sub-alpine regions of Pakistan. *Journal of Ethnopharmacology* 164: 186–202.
26. Guðríður Helgadóttir. 2016. Kerfill, kerfill, herm þú mér. *Garðyrkjuritið* 96: 64-65.
27. Phillips, R. 1983. Wild food. Pan Books, London, Bretland.
28. Luczaj, L., Pieroni A., Tardío J., Pardo-de-Santayana, M., Soukand R., Svanberg, I. og Kalle R. 2012. Wild food plant use in 21st century Europe: the disappearance of old traditions and the search for new cuisines involving wild edibles. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 8 (4): 359–370.
29. Ásdís Helga Bjarnadóttir. 2001. Ætihvönn og nýting hennar. *Ráðunautafundur 2001*: 283-285.
30. Sigmundur Guðbjarnason. 2006. Heilsubót í ætihvönn. *Heilsuhringurinn* 28 (vor): 6-10.
31. Anton, R., Serafini, M. og Delmulle, L. 2012. Traditional Knowledge for the Assessment of Health Effects for Botanicals – A Framework for Data Collection. *European Food and Feed Law Review* 7 (2): 74-80.
32. Vogl, S., Picker, P., Mihaly-Bison, J., Fakhrudin, N., Atanasov, A. G., Heiss, E. H., Wawrosch, C., Reznicek, G., Dirsch, V. M., Saukel, J. og Kopp, B. 2013. Ethnopharmacological in vitro studies on Austria's folk medicine-An unexplored lore in vitro anti-inflammatory activities of 71 Austrian traditional herbal drugs. *Journal of Ethnopharmacology* 149: 750–771.
33. Hedrick, U. P. 1972. *Sturtevant's Edible Plants of the World*. Dover Publications, New York, Bandaríkin.
34. Kunkel, G. 1984. *Plants for Human Consumption*. Koeltz Scientific Books, Koenigstein, Þýskaland.
35. Vasasetal. A. 2015. The Genus *Rumex*: Review of traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *Journal of Ethnopharmacology* 175: 198–228.
36. Kuhnlein, H.V. og Soueida, R. 1992. Use and nutrient composition of traditional baffin inuit foods. *Journal of Food Composition and Analysis* 5 (2): 112-126.
37. Alamgeer, W. Y., Asif H., Sharif A., Riaz H., Bukhari, I. A. og Assiri, A.M. 2018. Traditional medicinal plants used for respiratory disorders in Pakistan: A review of the ethno-medicinal and pharmacological evidence. *Chinese Medicine* 13 (48): 1-29.
38. Voronkova, M. S. og Vysochina, G. I. 2014. *Bistorta* Scop. Genus (Polygonaceae): Chemical Composition and Biological Activity. *Chemistry for Sustainable Development* 22: 207-212.
39. Gurbuz, I., Özkan, A. M., Yesilada, E. og Kutsal, O. 2005. Anti-ulcerogenic activity of some plants used in folk medicine of Pinarbasi (Kayseri, Turkey). *Journal of Ethnopharmacology* 101: 313–318.
40. Jade Britton (þýðandi: Nanna Gunnarsdóttir). 2013. *Heilsujurtabíblían*. Salka, Reykjavík.
41. Kalle, R. og Soukand, R. 2012. Historical ethnobotanical review of wild edible plants of Estonia (1770s–1960s). *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81 (4): 271–283. 41.
42. Ásdís Kjartansdóttir. 2009. Aðalbláberjalyng í allri sinni dýrð. *Garðyrkjuritið* 89: 18-21.
43. Ingólfur Davíðsson. 1974b. Tveir alkunnir runnar. *Náttúrufræðingurinn* 44 (1): 45-51.

44. Toupal, R.S. 2006. An ethnobotany of Indiana Dunes National Lakeshore: A baseline study emphasizing plant relationships of the Miami and Potawatomi Peoples. Final report - Volume 2. University of Arizona, Tucson, Arizona, Bandaríkin.
45. Garibali, A. 1999. Medicinal flora of the Alaska natives: a compilation of knowledge from literary sources of Aleut, Alutiiq, Athabaskan, Eyak, Haida, Inupiat, Tlingit, Tsimshian, and Yupik traditional healing methods using plants. Alaska Natural Heritage Program, Environment and Natural Resources Institute, University of Alaska Anchorage, Alaska, Bandaríkin.
46. Björn L. Jónsson. Íslenskar lækninga- og drykkjarjurtir. Náttúrufræðingafélag Íslands, Reykjavík.
47. Ingólfur Davíðsson. 1972. Skarvakál hefur mörgum bjargað. Náttúrufræðingurinn 42 (3): 140-144.
48. Ólafur Guðmundsson. 1990. Skarvakál: *Cochlearia officinalis*. Heilsuvernd 45:18.
49. Magiorkinis E., Beloukas A. og Diamantis A. 2011. Scurvy: Past, present and future. European Journal of Internal Medicine 22 (2): 147-152.
50. Jaradat, N. 2005. Medical plants utilized in Palestinian folk medicine for treatment of diabetes mellitus and cardiac diseases. Journal of Al-Aqsa University 9: 1-28.
51. Guarrera P.M., Forti, G og Marignoli S. 2005. Ethnobotanical and ethnomedicinal uses of plants in the district of Acquapendente (Latium, Central Italy). Journal of Ethnopharmacology 96: 429-444.
52. Mamadaliyeva, N. Z. 2012. Phytoecdysteroids from *Silene* plants: distribution, diversity and biological (antitumour, antibacterial and antioxidant) activities [Fitoecdisteroides de plantas *Silene*: distribución, diversidad y actividades biológicas (antitumorales, antibacterianas y antioxidantes)]. Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas 11 (6): 474 – 497.
53. Michal, M. P., Malińska, A. D., Tomczykowac, M. og Tomchyk, M. og Thiema, B. 2014. Ragged Robin (*Lychnis flos-cuculi*) - a plant with potential medicinal value. Revista Brasileira de Farmacognosia 24 (6): 722-730.
54. Guðrún Bjarnadóttir. 2014. Hefðbundnar grasnytjar á Íslandi með samanburð við Noreg og nágrannalönd. MS ritgerð, Landbúnaðarháskóli Íslands, Hvanneyri.
55. Rana M. S. og Samant S. S. 2011. Diversity, indigenous uses and conservation status of medicinal plants in Manali wildlife sanctuary, North Western Himalaya. Indian Journal of Traditional Knowledge 10 (3): 439–459.
56. Angmo K., Adhikari B. S. og Rawat G. S. 2012. Changing aspects of traditional healthcare system in Western Ladakh, Indian Journal of Ethnopharmacology. 143: 621–630.
57. Tsioutsiou, E. E., Giordani, P., Hanlidou, E., Biagi, M., De Feo, V. og Cornara, L. 2019. Ethnobotanical study of medicinal plants used in Central Macedonia, Greece. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2019: 1-22.
58. Luczaj, L. J. 2010. Plant identification credibility in ethnobotany: a closer look at Polish ethnographic studies. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 6 (36): 1-16.
59. Wink, M. 2015. Modes of Action of Herbal Medicines and Plant Secondary Metabolites 2 (3): 251-286.
60. Grigonis, D., Venskutonisa, P. R., Sivikb B., Sandahl M. og Eskilsson, C. S. 2005. Comparison of different extraction techniques for isolation of antioxidants from sweet grass (*Hierochloë odorata*). Journal of Supercritical Fluids 33 (3): 223–233.
61. Alm T. 2015. Scented grasses in Norway—identity and uses. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 11 (83) 1-18.
62. Luczaj, L.J. 2010. Plant identification credibility in ethnobotany: a closer look at Polish ethnographic studies. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 6 (36): 1-16.
63. Godevaca D., Zdunicb, Savikinb, G. K., Vajsa, V. og Menkovic, N. 2008. Antioxidant activity of nine Fabaceae species growing in Serbia and Montenegro. Fitoterapia 79 (3): 185–187.
64. Facciola. S. 1990. Cornucopia - A Source Book of Edible Plants. Kampong Publications.
65. Fang X, Chang R. C., Yuen W. H. og Zee S. Y. 2005. Immune modulatory effects of *Prunella vulgaris* L. International Journal of Molecular Medicine 15: 491-496.

66. Petrovic, N. V., Petrovic, S. S., Ristic, M. S., Dzamic, A. M. og Ciric, A. D. 2016. Chemical Composition and antimicrobial activity of *Thymus praecox* Opiz ssp. *polytrichus* essential oil from Serbia. *Records of Natural Products* 10 (5): 633-638.
67. Elias, T. og Dykeman, P. 1982. A field guide to N. American edible wild plants. Van Nostrand Reinhold, New York, Bandaríkin.
68. Duke, J. A. og Ayensu, E. S. 1985. Medicinal plants of China. Reference Publications, Algonac, Michigan, Bandaríkin.
69. Nejad A. S. M., Kamkar A., Giri, A. og Pourmahmoud, A. A. 2013. Ethnobotany and folk medicinal uses of major trees and shrubs in Northern Iran. *Journal of Medicinal Plants Research* 7 (7): 284-289.
70. Alm, T. 2012. Østersurt *Mertensia maritima* og noen andre strandplanter som mat – oversette ressurser i Norge? *Blyttia* 69 (1): 41–51.
71. Znajdek-Awizen, P., Bylka W., Gawenda-Kempczynska, D. og Iwona Paszek. 2014. Comparative study on the essential oils of *Myosotis arvensis* and *Myosotis palustris* herbs (Boraginaceae). *Acta Physiologiae Plantarum*. 36 (8): 2283–2286.
72. Guarrera, P.M. og Lucia, L.M. 2007. Ethnobotanical remarks on Central and Southern Italy. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 3 (23): 1-11.
73. Bellia, G. and Pieroni, A. 2015. Isolated, but transnational: the glocal nature of Waldensian ethnobotany, Western Alps, NW Italy. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 11 (37): 1-19.
74. Kosalec I., Kopjar N. og Kremer D. 2013. Antimicrobial activity of willowherb (*Epilobium angustifolium* L.) leaves and flowers. *Current Drug Targets* 14 (8): 1-6.
75. Griffin, D. 2001. Contributions of the ethnobotany of Cup'it eskimo, Nunivak Islands, Alaska. *Journal of Ethnobiology* 2: 91-127.
76. Johnson, L. M. 2013. Plants, places, and the storied landscape: Looking at first nations. perspectives on plants and land. *BC studies* 179: 1-12.
77. Eyþór Einarsson. 1973. Eyrarrós. *Náttúrufræðingurinn* 43 (1-2): 1-11.
78. Granica S., Piwowarski, J.P., Czerwinska, M.E. og Kiss, A.K. 2014. Phytochemistry, pharmacology and traditional uses of different *Epilobium* species (Onagraceae): A review. *Journal of Ethnopharmacology* 156: 316-346.
79. John Uri Lloyd og Curtis G. Lloyd. 1884-1887. *Drugs and Medicines of North America*. Press of Robert Clarke, Cincinnati, Ohio, Bandaríkin.
80. Peyre Porsher, F. 1869. Resources of the southern fields and forests, medical, economical and agricultural. Walker, Evans og Cogswell, Charleston, Norður Karólína, Bandaríkin.
81. Anna Rósa Róbertsdóttir. 2011. Íslenskar lækningajurtir, notkun þeirra, tínsla og rannsóknir. Anna Rósa grasalæknir ehf., Reykjavík.
82. Fabricant, D.S. og Farnsworth, N.R. 2001. The Value of Plants Used in Traditional Medicine for Drug Discovery. *Environmental Health Perspectives*, 109 (viðauki 1): 69–75.
83. Uchytel, Ronald J. 1991. *Salix alaxensis*. Í: Fire effects information system. U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Rocky Mountain Research Station, Fire Sciences Laboratory, Fort Collins, Kólóradó, Bandaríkin.
84. Schofield, J. J. 1951. *Discovering Wild Plants - Alaska, W. Canada and the Northwest*. Alaska Northwest Books, Portland, Óregon, Bandaríkin.
85. Harrington. H. D. 1967. *Edible Native Plants of the Rocky Mountains*. University of New Mexico Press, Albuquerque, Nýja Mexíkó, Bandaríkin.
86. Gruenwald J, Brendler T og Jaenicke C. 1998. *PDR for Herbal Medicines*. Montvale, Medical Economics Company, New Jersey, Bandaríkin.
87. Culpeper's complete herbal. 1995. Wordworth Editions, Ware, Hertfordshire, Bretland.
88. Grieve, M. 1971. *A modern herbal*. Dover Publications, New York, Bandaríkin.
89. Papp N., Gonda, S., Kiss-Szikszai, A., Plaszkó, T., Lorincz P. og Vasas, G. 2017. Plants, places, and the storied landscape: looking at first nations perspectives on plants and land. *Acta Ethnographica Hungarica* 62: 207–220.

90. Whitecloud, S. S. og Grenoble, L.A. 2014. An interdisciplinary approach to documenting knowledge: Plants and their uses in Southern Greenland. *Arctic* 67 (1): 57-70.
91. Heslop-Harrison, Y. 2004. *Pinguicula* L. *Journal of Ecology* 92: 1071–1118.
92. Sigurður Blöndal. 2002. Íslensku skógartrén. 1, Birki (*Betula pubescens* Ehrh.); Reyniviður (*Sorbus aucuparia* L.). *Skógrættarritið* 1: 4-33.
93. Beck, P., Caudullo, G., de Rigo, D. og Tinner, W. 2016. *Betula pendula*, *Betula pubescens* and other birches in Europe: distribution, habitat, usage and threats. Í: San-Miguel-Ayanz, J., de Rigo, D., Caudullo, G., Houston Durrant, T., Mauri, A. (ritstj.), *European Atlas of Forest Tree Species*. Publications Office of the European Union, Lúxemborg.
94. Phillips, R. og Foy, N. 1990. *Herbs*. Pan Books, London, Bretland.
95. Whitney, C. W., Gebauer, J. og Anderson, M. 2012. A survey of wild collection and cultivation of indigenous species in Iceland. *Human Ecology* 40 (5):781–787.
96. Paltinean R., Ielciu I., Vlase L., Mocan A., Gheldiu A.-M., Babot M., Vodnar, D., og Crisan, G. 2017. Histo-anatomical researches, polyphenolic profile and biological activities of the aerial parts and tubers of *Dactylorhiza maculata* L. Soó. (Orchidaceae). *Farmacia* 65 (6): 840-847.
97. Densmore, F. 2014. *How indians use wild plants for food, medicine and crafts*. Dover Publications, New York, Bandaríkin.
98. Boström C., Baden S.P. og Krause-Jensen, D. 2003. The seagrasses of Scandinavia and the Baltic Sea. Í: Green, E. P. og Short, F. T. (ritstj.), *World atlas of seagrasses*. University of California Press, Berkley, Kalifornía, Bandaríkin.
99. Clay-Poole, S. 2016. *Ethnobotany and cultural resources*. Washington State Department of Transportation, Environmental Services Office, Olympia, Washington, Bandaríkin.
100. Pieroni, A. og Quave, C. L. 2014. Pioneering ethnobotanists in Italy. Early studies on folk plant uses in Piedmont (1880–1960). Í: Svanberg, I. og Luczaj, L. (ritstj.), *Pioneers in European ethnobiology*, Uppsalaháskóli, Svíþjóð.
101. Dal Cero, M., Saller, R. og Weckerle, C. S. 2014. The use of the local flora in Switzerland: A comparison of past and recent medicinal plant knowledge. *Journal of Ethnopharmacology* 151 (1): 253-264.
102. World Health Organization. 2013. *Medicinal plants in Mongolia*. WHO Regional Office for the Western Pacific, Manila, Filíppseyjar.
103. Egoshina, T. L. og Luginina, E. A. 2009. Medicinal plants in folk medicine of taiga zone of Russia: peculiarities of use and resources. Í: Ivanova, D. (ritstj.), *Plant, fungal and habitat diversity investigation and conservation*. Proceedings of IV Balkan Botanical Congress, Sofia, 20–26 June 2006. Institute of Botany, Sofia, Búlgaríá.
104. Jernigan, K. A., Belichenko, O. S., Kolosova, V. B. og Orr, D. J. 2017. Naukan ethnobotany in post-Soviet times: Lost edibles and new medicinals. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 13 (61): 1-11.
105. Thorne Research. 2007. *Urtica dioica; Urtica urens* (Nettle). *Alternative Medicine Review* 12 (3): 280-284.
106. Uphof, J. C. Th. 1959. *Dictionary of Economic Plants*. H. R. Engelmann, Weinheim, Þýskaland.
107. Ho, Y.-L., Huang, S.-S., Deng J.-S., Lin Y.-H., Chang Y.-S. og Huang, G.-J. 2012. In vitro antioxidant properties and total phenolic contents of wetland medicinal plants in Taiwan. *Botanical Studies* 53: 1-32.
108. Orhan, I., Kupelia E., Sennera, B. og Yesiladab, E. 2007. Appraisal of anti-inflammatory potential of the clubmoss, *Lycopodium clavatum* L. *Journal of Ethnopharmacology*, 109: 146–150.
109. Gartmann, F. og Schweiz Z. 2015. Farne und Farnverwandte als Heil-, Nutz- und Zauberpflanzen: Ethnobotanische Bedeutung von Gefäßkryptogamen. *Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin* 27:100–112.
110. Mannan, M. M., Maridass, M. og Victor, B. 2008. A review on the potential uses of ferns. *Ethnobotanical Leaflets* 12: 281-285.