

Om eken

Ekens läkande kraft

Ek (*Quercus* spp.)

Ända sedan asatron har eken ansetts som ett gudomligt träd bland människor. I takt med att kristendomen etablerades i vårt land blev eken allt hårdare ansatt. Dock var eken ett mycket värdefullt träd för svinen och till redskapstillverkning, så böter väntade den som högg ner ek på kronans eller annan markägares ägor.

Från 1500-talet och framåt användes ekarna till att bygga skepp till Sveriges flotta. Man räknar med att varje slagskepp krävde mellan 1500 och 2000 välväxta ekar för att kunna förfärdigas (persson, 1982). På Visingsö i Vättern planterades på 1830-talet ca 350 ha ekskog, men då de första järnfartyget togs i bruk 1842 hade eken spelat ut sin roll som material till skeppsbyggnad.

På grund av detta har vi numera Sveriges vackraste ekskog kvar och den är väl värd ett besök. Redan i den gamla Eddan beskrivs några huskurer där eken är involverad. Trög mage ansågs kunna botas genom att äta ekollon och en trolldryck. med lätt narkotisk verkan kunde framställas med hjälp av bl.a. brända ollon. Ekarken av unga grenar kunde kokas och lagen kunde därefter drickas i portioner om "en halv kvarter" (ca. 16 el) varannan timma för att motverka rödsot.

Vätskan kunde också gurglas och hjälpte då mot svullen hals och svullna mandlar, och som tvättvätska för bölder, hudutslag och fotsvett. Även skärsår, liggsår och såriga fötter kunde behandlas med denna huskur (persson 1982).

Ekollonen innehåller en hög halt av garvsyror. Vid sårbehandling med detta ämne utspätt med vatten fälls proteiner ut och blodflödet avtar. Garvämnena verkar även på slemhinnekatarrer och infektioner och har därmed fortfarande en plats bland dagens moderna medicinalväxter (Östling, pers komm.).

Man blir även mycket Lugn av eken. Jag skulle vilja kalla den för Lugnets stora Fader. Den är utmärkt att använda vid stress och ger en djupare bättre sömn. Drick en kopp te på ekblad en stund före läggdags och du kommer sova bättre och djupare 🌿.