



Urter

At opdage urternes verden er som at træde ind i en have fyldt med de vidunderligste dufte, smage og aroma.

Selv folk, der levede for tusinde af år siden, vidste at urter var ganske særlige planter, og de forstod urternes potentiale i forskellige livsaspekter. I dag bruger vi urter i

madlavningen, til healing, som naturmedicin mod forskellige lidelser og til at holde vores krop og sjæl sund og aktiv.

Hvad er en urt

Alle urter er planter, men ikke alle planter er urter. Man definerer som regel en urt som en plante, der kan være nyttig enten som næringsmiddel, som smagsstof eller som et lægemiddel, der har en terapeutisk effekt.

Urter er en type plante, der indeholder særlige aktive stoffer, som er i stand til at fremkalde forandringer i kroppen. Det kan enten ske ved, at man spiser dem sammen med maden eller bruger dem medicinsk.

Ved at udnytte urternes helbredende egenskaber kan man forebygge, at problemerne opstår og øge energien, så kroppen selv kan bekæmpe uventede problemer. Hvis man begynder at bruge urter af helbredsmæssige grunde samtidig med en gradvis ændring af livsstilen, en mere naturlig kost, enklere spisevaner og et tættere forhold til naturen, vil man virkelig mærke fordelene.

