

# MEDICINHAVERNES JULEKALENDER

Velkommen til den sekstende låge i Medicinhavernes  
julekalender!

**16. december 2020**

I dag handler det om vejbred, som ikke bare er ukrudt.



## VEJBRED

I Medicinhaverne kan det til tider være vanskeligt at holde hakkejernet væk fra det mest almindelige ukrudt som vejbred, mælkebøtte, padderokke og skvalderkål, som alle har været tilskrevet medicinsk betydning.

I 1648 nævnte Simon Paulli, at frø og blade af vejbred blev solgt på apoteker og anvendt mod betændelse. Det var nu ikke forkert, for planten indeholder flavonoider, der hæmmer betændelse. Vejbred indeholder også iridoider, der forøger nyrernes udskillelse af urinsyre.

Christoffer Columbus havde vejbred med til Amerika, hvor den hurtigt bredte sig. Indianerne kaldte den derfor ”*den hvide mands fodspor*”. Måske var grunden til, at den bredte sig, at man tidligere puttede vejbred i træskoene for at forebygge gnavesår, når man skulle vandre langt.

Droge listen vurderer, at man højst bør indtage tre gram af planten i døgnet i såvel urtete som kosttilskud.

Der vokser vejbred i de tre først anlagte temahaver i Medicinhaverne.

Du er tilmeldt Medicinhavernes nyhedsbrev, som udsendes 10-12 gange årligt. Helt ekstraordinært sendes nyhedsbrevet som julekalender hver dag fra 1. til 24. december 2020.

[Tilmeld Medicinhavernes julekalender og nyhedsbrev](#)

[Afmeld Medicinhavernes julekalender](#)

Følg også Medicinhaverne på

<http://medicinhaverne.dk/>

eller på Instagram: [instagram.com/medicinhaverne\\_tranekaer/](https://www.instagram.com/medicinhaverne_tranekaer/)

eller på Facebook: Medicinhaverne Tranekær



Julekalenderen og nyhedsbrevene udsendes af  
Medicinhaberne i Tranekær, Botofte Strandvej 2A, 5953 Tranekær  
[medicinhaberne@mail.dk](mailto:medicinhaberne@mail.dk), mobil 21 84 78 22

Redaktør: Lise Munk

Tekst: Helle Ravn

Foto: Helle Ravn mfl.