

Det er med forventning at jeg åpner Gunilla Kvarnstöms nytgitte bok. Gleden blir desto større når det viser seg at boka er spennende, informativ og velgjort tvers igjennom. Med "Örter på lätt sätt" har Gunilla Kvarnström levert en vakker og varm bok som er gjennomstrålet av følelsen av nærhet til naturen.

Det første som slår en som leser er at boken er et kjærlighetsarbeide. Man merker umiddelbart at den uttrykker en nærhet mellom ord og handling. Her er det snakk om en livsstil, en selvvalgt levemåte som har Naturen i høysetet. Således er boka høyst tidsaktuell nå med vakleворne økonomier og en kultur som bærer preg av å ha glemt at naturen er vårt eksistensgrunnlag. "Örter på lätt sätt" er tydelig et produkt av en mangeårig sameksistens med naturen og med plantemedisin. Den puster av enkelhet, full av praktisk, nyttig og umiddelbart anvendelig informasjon. Selve grunntonen i boka skiller seg fra forbrukersamfunnets travelhet, og slik blir boka i seg selv medisin og et svar på hva vi trenger.

Inndeling

I "Örter på lätt sätt" er materialet organisert på en måte som gir assosiasjoner til sirkelens prinsipp. Etter innledningen følger noen ord om urtenes magi. Der setter forfatteren tonen med å gi ordet magi en annen betydning enn det vi lett kan tenke i disse Harry Potter-tider: Urtenes magi og store kraft ligger i det enkle og nære, og i de overraskende sammenhengene som man finner i deres virkningsmåter og ikke minst tilgjengelighet. Deretter følger beskrivelser av en rekke forskjellige urter. Disse fyller i sideantall litt over en tredjedel av boka. I stedet for å bruke masse plass på ulike faktadetaljer om hver enkelt urt, fokuserer forfatteren på kort å angi de mest vesentligste bruksmåtene. Og stadig med overraskende informasjon som gjør det hele til en spennende oppdagelsesferd for leseren.

Så kommer råd om innsamling, tørking og oppbevaring, fulgt av bruksmåter og resepter. Blant disse er salver, tinkturer og en rekke fremstillingsmåter forklart på en måte som gir leseren mulighet – og lyst - til selv å gå i gang. Også her lever boka opp til navnet sitt. Etter dette kommer en oversikt over ulike plager og besværigheter, og aktuelle planter i behandlingen av disse. En side tar for seg husapotek og reiseapotek, før mer detaljerte fremstillinger av ulike hud- og kroppspleieprodukter følger. Siste kapittel gir tips om ulike såper – blant annet av kaffe – samt sjampoer, tannkrem, oppvaskmiddel og sol- og innsektsmiddel.

Boka avsluttes med et anvendelsesregister, en oversikt over forhandlere, bl.a på internett og register over alle urtene samt oppskrifter og bruksmåter.

Nærvær i nuet

Bokas siste side er viet et vakkert lite dikt. I få ord sammenfattes den naturlige medisinen hele dette lille praktverket på 86 sider er dedikert til: en hyllest til solen og det mest grunnleggende for et godt og bevisst liv – nærvær i nuet. Slik oppsummeres det hele som en levemåte hvor urtemedisin har en naturlig plass. Det å leve med Naturen, å være nær Naturen. Som leser kjenner man at dette er en bok man vil ha for hånden, det blir en venn videre på ferden. Den er skrevet i en lun og god tone, og med glimt i øyet. Det er en bok som våger å være personlig, men som samtidig er avstemt og balansert. I sentrum er urtene og deres mangfoldige bruksmuligheter presentert med faktiske og praktiske opplysninger. Tips og råd og uante anvendelsesmåter gjør boka til en liten gullgruve.

Urtemedisin

Bruken av urter er blitt mer og mer utbredt i det siste, parallelt med en økende bevissthet rundt natur og naturvern. Det er nettopp bøker som "Örter på lätt sätt" som trengs å bli lest. For boka gjør det naturlig og umystisk å bruke det som vokser rundt oss. Den viser et mangfold av muligheter samtidig som den inspirerer. Slik representerer Gunilla Kvarnström en motsats til tendenser som vil kommersialisere dyre naturprodukter og markedsføre dem tungt med pengesterke aktører bak. Holistisk tenkning står sentralt i boka; ikke bare *bruk*, men *bevisst bruk* og dette inkluderer blant annet vern av sårbare arter.

Boken er gjennomført i et vakkert design og er den rene estetiske nytelsen. En rekke bilder er med på å smykke den. Bak det hele står Lillyputt grafisk design.

Ordlister medfølger

"Örter på lätt sätt" er skrevet på svensk og for kjøpere i Norge følger en ordliste med norske navn på alle urter, samt de ulike saks- og bruksområder. Slik kan lesere også her til lands nyte

godt av denne boken uten å møte språklige problemer.

Boka kan bestilles direkte av forfatter fra nettsiden www.urnaturen.com eller ved å sende mail til urnaturen@gmail.com
[m](#)

Torstein Simonsen