

NÆLDE

URTICA DIOECA, U. URENS (URTICACEAE)

Masseforekomsten ved boliger og den ”brændende” egenskab må meget tidligt have draget menneskenes opmærksomhed mod denne plante. Man opdagede, at den er meget nærende, og nældefibre blev siden arkæologisk oldtid brugt til tekstiler. Anvendelsen som lægeplante går også meget langt tilbage. Allerede af en assyriske kileskrifttekst fremgår det, at nælden læger øjnene, maveonder, hoste og gulsot.¹

Harpestræng-afskrifter o. 1300:² den knuste plante indtages for gulsot; roden anvendes mod miltildelser, et afkog af grøn nælde virker afførende, nældeaft bruges for sygdom i testiklerne og hævet underliv, den læger gammel hoste, de knuste blade lægges på sår og bylder. – O. 1450: nælde kogt med polejmynte og røgelse i svinefedt giver en gigtsalve.³

Christiern Pedersens lægebog 1533: et vin- eller ølafkog af rødderne tages for åndenød, bladene eller frøene kogt med honning anvendes til drik eller badning for lændesmerter, de knuste frø spises for blæresten og smerter i livmoderen.

Henrik Smids urtebog 1546: et vinafkog af planten eller dens frø drikkes mod forstoppelse, kolik, hoste og åndenød, dekoktet er urindrivende og *gør lystig til Venus’ spil og leg*.

Simon Paulli, *Flora danica* 1648: vin- eller ølafkog af rødderne drikkes for gulsot, planten spist som kål modvirker forstoppelse.

Den første danske farmakopé 1772 anfører nældens rod, blade og frø.

FOLKEMEDICINEN

Nælden hører til etnomedicinens mest benyttede droger. De foreliggende data fremlægges her sorteret efter kropsfunktioner.

Fordøjelsen

For maveonder drikkes nælde-te (Danmark, Tyskland, Cherokee indianerne, North Carolina),⁴ nælder kogt med svesker (slovaer),⁵ et mælkeafkog (Tyskland),⁶ brændevinsafkog af roden (Skåne);⁷ nælder smurt med fedt spises mod smerter i tarmene (slovaer), for mave- og tarmkrampe plantens saft eller frøene i vin, et dekokt af roden (Bosnien),⁸ rodafkog for mavesmerter (Sicagu indianerne, South Dakota),⁹ nældete mod katar i fordøjelseskana-len (Czekoslovakiet).¹⁰ Mod diarré drikkes et infus (Chile),¹¹ spises tørret og pulveriseret nælde på brød (Rusland),¹² tages et mælkeafkog af grøn nælde (Tyskland);¹³ et rodafkog mod forstoppelse (Rumænien),¹⁴ for kolik frøene spist som brødpålæg (Tyskland).¹⁵

Urindrivende lægemiddel drikkes et dekokt eller infus eller planten spises (Danmark, Tyskland, Czekoslovakiet, Rusland, Letland, Chile),¹⁶ et mælkeafkog af roden (Holland),¹⁷ nældete mod blærekatarr (Rusland);¹⁸ teen urindrivende mod vattersot (Tyskland, Østrig, Irland),¹⁹ for



Brännässla (Urtica dioica), ur Christian Egenolff, Herbarum, arbum, fruticum, frumentorum ac leguminem, Frankfurt, 1546.

vatterset en te af frøene (Tyskland),²⁰ et udtræk af rødderne (Schweiz, Rusland).²¹

For nyresygdomme et dekokt af blade eller rod (Norge, Tyskland, Irland),²² brændevinsafkog af bladene (Falster).²³

Mod blod i urinen drikkes et dekokt eller infus eller plantens saft (Tyskland, Rusland),²⁴

saften kogt med røllike i brændevin eller saften af nælde, røllike og padderok (Danmark).²⁵

Mod blæresten et afkog af bladene (Danmark, Norge, Zillertal),²⁶ af blomster eller frø (Danmark),²⁷ frøene spist med honning (Danmark),²⁸ et brændevinsafkog for stensmerter (Rusland).²⁹

Åndedrætsorganerne: afkog af blade, rod eller frø mod forkølelse, hoste, bronkitis, astma (Danmark, Sverige, Norge, Tyskland, Bosnien, Rumænien, Irland),³⁰ for "blodhoste" (Letland);³¹ et brændevinsudtræk mod astma (Tyskland),³² nældete mod kronisk bronkialkatar (Tyskland),³³ kighoste (Sverige, Norge, Østrig, Rusland),³⁴ lungebetændelse (Tyskland, Irland),³⁵ lungelidelser (Tyskland, Østrig);³⁶ det slimopløsende infus fremmer opspytningen, rensr lungerne for "onde væsker" (Schweiz, Chile).³⁷ Et udtræk af rødderne blev taget for svindsot og lungebetændelse (Vestpreussen);³⁸ patienter med lungesygdom skulle spise nældeblade (Bayern).³⁹

Mod gulsot en te af bladene (Norge, Irland),⁴⁰ af rødderne (Danmark, Østrig).⁴¹

Nældete drikkes for at standse indre blødninger (Norge, Tyskland, Italien, Rusland, Chile, Argentina),⁴² dekokt af roden (Rumænien);⁴³ nælde-te, plantens saft eller frøene taget med vin mod livmoderblødning (Bosnien, Slovakiet, Ukraine),⁴⁴ dekokt af hele planten for kvinders svære blødninger (Rusland);⁴⁵ nældete drikkes for at regulere menstruationen (Tyskland, Rusland),⁴⁶ dekokt af blade eller rødder mod hæmoptyse (opløsning af de røde blodlegemer) (Rusland),⁴⁷ nælde-saft mod blodspytning (zigøjnere),⁴⁸ saften af i vand oplødt nælder mod næseblødning og blodspytning (Østrig).⁴⁹

Nældens saft eller et dekokt af bladene indtages mange steder som en blodrensende eller -stærkende drik.⁵⁰

For gigt, rheumatisme, værk i lemmerne et afkog af frisk eller tørret nælde eller af plantens rødder (Danmark, Norge, Tyskland, Rusland,

Argentina, Indien, Shuswap indianerne i British Columbia).⁵¹

Infektioner: nældete er drukket for malaria (Tyskland, Rumænien),⁵² nældefeber (Sverige, Tyskland, sydl. Italien),⁵³ mæslinger (Irland, Kentucky),⁵⁴ dysenteri (Tyskland, Bukowina, Galicien, Rusland),⁵⁵ gonorré (Venezuela),⁵⁶ et brændevinsudtræk af roden blev i Sverige taget mod kolera.⁵⁷ – Nældesaft dryppes i betændt øje, halsbetændelse gurgles med saften (Bosnien, Hercegovina),⁵⁸ betændte led bades med te af rødderne (Zillertal).⁵⁹ *Nælde-te hjælper for ømhed i munden når man har været hos tandlægen, og lindrer ubehag ved mundbetændelse, den er også god for ondt i halsen* (zigøjnere).⁶⁰

Kontusioner, bylder: betændt finger behandles med nældeomslag,⁶¹ bades med nældete (Tyskland, Rusland);⁶² dekokt af den tørrede og pulveriserede rod på sår (Norge),⁶³ plantens saft eller et alkoholisk udtræk på brandsår og giftbid (Vestpreussen, Rusland),⁶⁴ knust nælde på snitsår (slovaer),⁶⁵ samme blandet med urin på kvæstelser, forvridninger, hævelser (Aymara indianerne, Bolivia),⁶⁶ nælde- og tidselsaft gnides på sår, de grønne blade lægges på frostsår (Danmark),⁶⁷ frost i hænder og fødder bades med destillat af nælde og svaleurt (jodisk recept 1473).⁶⁸

Hudlidelser: for eksem, udslet etc. drikkes dekokt af blade og frø (Tyskland, Schweiz),⁶⁹ af rødderne (Bosnien, Kentucky),⁷⁰ blomsterne (Rusland),⁷¹ af roden i kalkvand (Irland),⁷² det behandles med vandudtræk af rødderne (Færøerne),⁷³ omslag af tørrede, kogte blade (Vendsyssel).⁷⁴ En te af roden for hudsygdomme (USA),⁷⁵ til badning af fnat (Island);⁷⁶ ekstrakt af nælde indvortes for herpes, eksem, lepra og psoriasis (Rusland).⁷⁷ – For fregner spiste man nældeblade kogt i mælk (Falster),⁷⁸ drak et vandudtræk (Norge).⁷⁹ Tidsel- og nældesaft gnides på røde ansigtspletter (Danmark).⁸⁰ Om foråret drak både børn og voksne megen nældete for at få en ren ansigtshud, eller man spiste hakket nælde mod

filipenser (Cambridgeshire).⁸¹ Et vandudtræk kan bruges som skintonic.⁸² Den svenske prinsesse Birgitta drak nældesaft for at få energi, en smuk teint og god figur.⁸³

Nældesaft indgives fødende kvinde for at fremskynde veerne (Kwakiutl indianerne i British Columbia).⁸⁴ Slovakiske barselkvinder skulle spise nældeblomster blandet med smør og udrørt æggehvite.⁸⁵ – Frøene blev i Schwaben (1869) regnet for at virke frugtbargørende på kvinder.⁸⁶ En te af frøene drikkes i Hessen-Nassau som afrodisiakum,⁸⁷ de spises i Israel som sexuel stimulan.⁸⁸

Hårvæksten: mod håraffald bades hovedbunden med nældete eller plantens saft eller bladene spises (Danmark).⁸⁹ Badning af hovedbunden med udtræk af nælderødder stimulerer hårvæksten (Schweiz), en 90-årig mand i Eksjö (Sverige) begyndte at miste håret, han spiste da mange nælder og fik ny hårvækst.⁹⁰ Afkog af grønne nælder er et godt middel for skæl i håret.

Diverse: nælde-te for galde- og leverlidelser (Tyskland),⁹¹ brystmerter (Rumænien),⁹² svindsot (Irland, Slovakiet, Rusland),⁹³ børns kirtelsygdomme (Rusland),⁹⁴ mod feber (Rusland),⁹⁵ kuldegysninger (Cherokee indianerne),⁹⁶ for højt blodtryk (zigøjnere),⁹⁷ blodmangel og brok (Rusland),⁹⁸ sukkersyge (Norge),⁹⁹ hydrokefali ("vand i hovedet") (Chile);¹⁰⁰ gives urolige børn for at pacificere dem (Italien),¹⁰¹ mod hæmoroïder (Tyskland, Rusland),¹⁰² indvoldsort (Italien).¹⁰³ – Under første verdenskrig blev en nælde-tinktur lagt på gasforgiftede russiske soldaters hals eller man gned deres bryst og arme dermed.¹⁰⁴

INDHOLDSTOFFER

Nælden indeholder usædvanlig meget klorofyl (indtil 60 pct.) og anvendes derfor til fremstilling af farmaceutiske klorofylpræparater,

endvidere xanthofyl, vitaminerne A, B, C og D, lecitin, tannin, gallussyre, enzymer, glukokininer. Ingen anden plante i vor flora har et så højt indhold af mineraler (2,3 pct.) bestående af 32 pct. kalium, 3 pct. natrium, 29 pct. calcium, 3 pct. natrium, 8 pct. fosfor, 8 pct. svovl, 4 pct. kisel og 4 pct. klor. Næringsværdien svarer til bønnens og er dobbelt så stor som gulerodens. I slutningen af anden verdenskrig fik de tyske kz-lejrfanger næsten udelukkende nælde suppe med brød, kun et par gange om ugen et lille stykke kød, men takket være den nærende suppe led mange tusinde mennesker ikke sultedøden.

Den vesttyske cykelrytter Rudi Altig, som fik fænomenale tider i 4 km forfølgelsesløb, styrkede sig med nælde. ¹⁰⁵

Späda nässlor på våren, lämpliga för nässel-soppa. Foto: Håkan Tunón.

TERAPI

Som lægeplante indvirker nælden navnlig på blodet. Den stimulerer dets koagulation, nydannelsen af de røde blodlegemer og blodfarvestoffet hæmoglobin; med hensyn til blodfornyelse står nælde saft på højde med spinatsaft. ¹⁰⁶ Nældete skal kunne sænke blodets sukkerprocent, ¹⁰⁷ dens urindrivende virkning er klinisk bekræftet. ¹⁰⁸ Nældepræparater styrker livmoderens glatte muskulatur og menes at fremme hårvæksten. ¹⁰⁹

Forsøg med vandudtræk af nælde viste en klar bakteriestatisk effekt på *Shingella*-stammer, *Staphylococcus aureus hemolyticus* og *Pasteurella aviseptica*. ¹¹⁰

Indiske læger behandler hævede mandler med en nældeekstrakt, ¹¹¹ sovjetiske anvender et dekokt af blomsterne og plantens friske saft mod malaria og kroniske hudsygdomme. ¹¹²



Kneipp anså nældeteen for blodrensende mod udslæt, for at fremme blodnydannelsen og virke som styptikum, den opløser slim i åndedrætsvejene, hjælper for gulsot og hæmoroïder.¹¹³

Af den blomstrende nælde tilbereder homøopatien en essens mod bl.a. nældefeber, herpes, eksem, leukorrhoe og dysmenorrhoe, en tinktur for gigt, rheuma, podagra og børnekopper – i USSR en essens til brandsår.¹¹⁴

REFERENCES

- 1 407
- 2 160 10, 144f.
- 3 Hauberg, Paul, 1927, *En middelalderlig dansk Lægebog*, København, s. 27, 33, 47.
- 4 279 18137 (Vends.); 164 35; 150 46.
- 5 189 1, 90.
- 6 89 11, 1910, 106.
- 7 370 1948 nr. 4, 16.
- 8 448 11, 1894, 452.
- 9 Rogers, D. J., 1980, *Lakota Names and Traditional Uses of Native Plants*, Brule, s. 61.
- 10 291 70.
- 11 275 73.
- 12 177 4, 1889, 236.
- 13 246 178.
- 14 105 414.
- 15 182 110.
- 16 326 1, 652f.; 81 1.2, 1804, 78; 279 12206 (ved Lemvig); 360 91; 28 166; 291 70; 274 7, 39; 291 70; 277 4, 1894, 192; 275 72.
- 17 9 281.
- 18 291 70.
- 19 181 114f.; 18 1923, 328f.; 2 32, 1895, 425f.; 89 11, 1910, 106; 125 123; 425 18, 1972, 72ff.
- 20 246 178.
- 21 97 183; 215 63; 218 162; 462 73, 1911, 164.
- 22 334 48f.; 115 125; 398 64; 418 4, 1940, 166; 195 659f.; 28 123; 425 18, 1972, 72ff.
- 23 388 199.
- 24 215 145.
- 25 156 1, 205; 279 12056 (V.Jyll. o. 1875).
- 26 334 48f.; 193 27f.
- 27 82 20; 279 12056.
- 28 221 167, 186f.; 156 1, 179.
- 29 177 4, 1889, 236.
- 30 221 138; 156 2, 81, 123; 102 15; 82 38f.; 305 1838, 253; 55 1930, 1946; 279 19112 (V.Jyll.); *Loll.Tid.*, 1914 1952; 414 187; 334 48f.; 195 659f.; 329 62; 448 1, 1894, 452; 105 414; 425 18, 1972, 72ff.; 28 92; 182 89 (kogt med lakrids); 459 11, 1914, 170; 394 4, 1931, 89; 267 9, 1909, 199.
- 31 277 4, 1894, 186.
- 32 182 91.
- 33 360 91.
- 34 414 155; 195 659f. (te af roden); 212 73; 291 71.
- 35 267 9, 1909, 199; 425 18, 1972, 72ff.
- 36 164 35; 18 1923, 378; 212 73.
- 37 97 183; 275 73.
- 38 356 5, 1882–83, 161.
- 39 181 114f.
- 40 334 48f.; 425 18, 1972, 72ff.
- 41 82 38f.; 305 1938, 253; 125 123.
- 42 334 48f.; 360 91; 164 35; 246 178; 22 13, 1956, 12 (Valsesia); 291 71; 177 4, 1889, 236; 275 73; 68 285.
- 43 105 414.
- 44 448 1, 1894, 452; 189 1, 90; 291 70.
- 45 291 70f.
- 46 360 91; 267 9, 1909, 199; 177 4, 1889, 236.
- 47 291 70f.
- 48 84 80.
- 49 212 73.
- 50 55 1946; 78 1906/23; 3341; 267 9, 1909, 199; 28 135; 164 35; 18 1923, 378; 125 125; 275 73 (Chile); 425 18, 1972, 72ff.; 206 3, 1865, 314 (Venezuela).
- 51 81 1.2, 1804, 75, 78; 393 41, 1943–44, 44; 78 1906/23; 1257; 279 13620 (Vends.); 55 1965; 411 1, 248; 279 12077; 195 659f.; 115 165; 398 64; 412

Referensnyckeln för 19 artikler om planter återfinns på sidorna 333–342.

- 4, 1940, 166; 28 135; 274 7, 39; 403 27, 1930, 100; 68 285; 98 25, 1971, 421; 397 8, 1975, 70.
- 52 267 9, 1909, 199; 105 414.
- 53 414 243; 2 32, 1895, 425 (Vestpreussen); 207 6, 1982, 249.
- 54 118 8, 1897, 387; 425 18, 1972, 72ff.
- 55 189 2, 132 (frøene i nelsuppe).
- 56 434 11, 1861, 153; 274 7, 39.
- 57 199 20.
- 58 448 1, 1894, 384, 452.
- 59 193 27f.
- 60 299a 118.
- 61 134 374; 177 4, 1894, 220.
- 62 28 166; 215 137.
- 63 334 48f.
- 64 2 32, 1895, 425f.; 291 70.
- 65 189 1, 90.
- 66 432 15, 1959, 58.
- 67 156 1, 43; 279 12 o 22 (Sønderj.).
- 68 88 1965 Beilage nr. 4, 28.
- 69 360 91; 197 1908–09 (1909), 91.
- 70 448 1, 1894, 388 (1749); 47 143.
- 71 291 71.
- 72 425 18, 1972, 72ff.; 28 176.
- 73 329 86.
- 74 279 18137.
- 75 151 274.
- 76 201 2329.
- 77 291 70 (med litt. henvisn.).
- 78 388 199.
- 79 334 48f.
- 80 156 1, 43.
- 81 313 87.
- 82 *Alt for Damerne* nr. 28, 1954.
- 83 *Søndags BT* nr. 29, 1964.
- 84 98 27, 1973, 293.
- 85 189 1, 90.
- 86 229 158.
- 87 164 35.
- 88 207 10, 1984, 297.
- 89 226 1942–43, 82; 153 15, 20, 22; 286 1958, 68.
- 90 *Hälsa* nr. 2, 1958, 34.
- 91 164 35; 28 135, 166, 174, 176.
- 92 105 414.
- 93 425 18, 1972, 72ff.; 189 1, 90; 277 4, 1889, 236.
- 94 291 71; 177 4, 1889, 236.
- 95 177 4, 1889, 236; 274 7, 39.
- 96 150 46.
- 97 84 80; 299a 60, 118.
- 98 274 7, 39; 291 71.
- 99 195 659f.
- 100 275 73.
- 101 22 13, 1956, 12 (Valsesia).
- 102 267 9, 1909, 199; 2 32, 1895, 425f.; 274 7, 39.
- 103 22 11, 1954, 11 (Valle d'Ossola).
- 104 291 71.
- 105 *Dagens Nyheder*, 15/8 1959.
- 106 88 1934, 80.
- 107 431 609; 134 373.
- 108 223 1, 90; 134 373.
- 109 274 7, 38f.
- 110 88 98, 1958, 1124.
- 111 321 17, 1979, 15.
- 112 291 70.
- 113 137 90.
- 114 134 374; 387 252; 291 70.