**Örtterapeuten Alexandra De Paoli, känd från Örtskolan i Sveriges television och Strömsö i Finlands svenska television, kommer till Stora Nolia för att visa och berätta mer om örternas kraft och användning.**

**– Det jag tycker är extra roligt med att känna till läkeväxter är att naturvistelser får en helt annan dimension. Vart jag än ser i naturen hittar jag nyttiga läkemedel eller fina, hudvårdande örter, säger hon.**

Alexandra De Paoli, som bor i Umeå, kom i kontakt med Finlands Svenska Television när hon var i Närpes och ledde en örtvandring 2005. En man från den svenskspråkiga radion var där och gjorde ett program om vandringen, och det ledde till att Strömsö kontaktade henne.

– Jag var med som gäst i ett program och blev sedan en fast del av redaktionen. Det är ett otroligt roligt jobb, stämningen är precis lika mysig som det ser ut i rutan. Jag upphör aldrig att förvånas över hur lätt det är att få nya idéer till inslag i den kreativa miljön på Strömsö, säger hon.

Kunskapen om örternas kraft lever i stora delar av Europa och även om kunskapen inte gått förlorad i Sverige finns inte längre den dagliga användningen av örter mot olika vardagsåkommor.

– I Sydeuropa, Tyskland, Schweiz och Baltikum ser det helt annorlunda ut. Där har de flesta familjer ett litet örtapotek hemma och har också generellt en god kunskap om hur man använder dem. Det är något jag gärna vill uppmuntra i Sverige också. Man kan göra så mycket för sin hälsa med örter, både för att slippa gå till doktorn och som komplement till den vanliga vården, säger Alexandra De Paoli.

Hon berättar att det finns många örter som passar bra att använda i kombination med träning. Örter som slåttergubbe och johannesört är bra mot sträckningar, vrickningar, bristningar och muskelinflammationer.

– Så finns det örter med ett högt innehåll av järn och klorofyll som kan hjälpa blodet att ta upp syre, och också motverka järnbrist, vilket kan förekomma hos speciellt kvinnor som tränar mycket. Andra örter innehåller mycket kalium och magnesium som motverkar muskelkramper och vätskebrist. Gurkmeja och ingefära är bra att ta invärtes mot inflammationer i muskler och leder.

Även om inte alla örter trivs i norra Sverige, lavendel och rosmarin är till exempel en utmaning, tycker Alexandra De Paoli att det är ganska lätt att odla örter.

– Överlag gäller det att ge örterna en plats med mycket sol och skydd från vinden. Personligen använder jag mig mest av vilda läkeväxter, och då försöker jag nöja mig med det som finns just på den plats där jag bor.

Förutom örter i matlagning och dess läkande kraft kommer hon att visa hur man gör hudvårdsprodukter med örter som bas.

– Örternas roll i produkterna är att göra dem terapeutiska, så man kan skräddarsy ett schampo eller en kräm just efter sina egna behov. Om man har torr hud väljer man ringblomma som bas i krämen, och är man lite rynkig kan man välja daggkåpa.

Att kunna mer om örter har inte bara en praktisk betydelse för Alexandra De Paoli.

– När jag är utomlands kan jag bli löjligt glad över att hitta örter som är ovanliga hos oss. Sedan tycker jag att själva hanteringen av örter är väldigt terapeutisk i sig. Jag tror att det är nyttigt för själen att hålla på med blommor, säger örtterapeuten Alexandra De Paoli.

**Fakta Stora Nolia**

Stora Nolia är en nio dagar lång folkfest och Sveriges största årliga besöksmässa med cirka 100 000 besökare och 800 utställare varje år. Under mässan omsätts 395 miljoner kronor, vilket motsvarar 44 miljoner om dagen. I år hålls mässan i Umeå och öppnar 1 augusti. Vartannat år hålls mässan i Piteå.

Tidpunkt: 1-9 augusti 2015  
Plats: Umeå  
Webb: [www.nolia.se/stora](http://www.nolia.se/stora)

För mer information kontakta:

Lars Olovson, projektledare, Stora Nolia  
090-16 34 05, 070-510 73 58  
lars.olovson@nolia.se

Erik Säfvenberg, pressansvarig  
072-236 26 00  
erik.safvenberg@dynamopress.se