

Örter för Livet

Åttio läkande växter för kropp och själ

Lollo Vestlund

Örter för Livet – Åttio läkande växter för kropp och själ

Publicerad av Cambadbad Bokförlag, <https://orterforlivet.se>.

© 2024 Cambadbad Bokförlag. Alla rättigheter reserverade. Mångfaldigandet av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av Cambadbad Bokförlag och Lollo Vestlund. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, kopiering, bandinspelning, publicering, digital spridning etcetera.

Första utgåvan, 2024.

ISBN: 978-91-988192-0-5

Tryckt i Litauen.

Tack

Tack till Peter Wilhelmsson, Kristina Alsegård, Andreas Hjort och Sofia Klúft för genomläsning, feedback och förbättringsförslag. Tack till Mic McMullen för inspiration och kunskap längs den örtmedicinska livsresan.

Notering

Kunskaper inom traditionell medicin, örtmedicin och användning av läkeväxter förändras ständigt. Ny forskning och nya erfarenheter breddar ständigt vår kunskap och förståelse. Vare sig du är fytoterapeut, läkare, forskare eller konsument behöver du lita på dina egna erfarenheter, dina kunskaper och ditt sunda förnuft när det gäller utvärdering och användning av informationen i den här boken.

Medicinsk friskrivning

Innehållet i den här boken är bara till för utbildning och information. Informationen ska inte tolkas som specifika medicinska råd. Innehållet är hämtat från erfarenheter från traditionell medicin, historisk användning av läkande örter och publicerad vetenskap gällande läkeväxter och isolerade substanser i läkeväxter. Informationen i boken ska inte användas vid utvärdering, diagnostisering eller behandling av ett hälsoproblem eller en sjukdom. Inte i något fall ska informationen i den här boken ersätta anvisningar från en behandlande läkare, dispenserande apotek eller diagnos från sjukhus eller annan sjukvårdsinrättning. Konsultera alltid 1177, vårdcentral, läkare eller annan utbildad sjukvårdspersonal vid sjukdom eller sjukdomssymptom. Medicinska råd kräver i varje enskilt fall ett personligt samtal med en utbildad läkare, en kroppsundersökning och, under vissa omständigheter, andra diagnostiska åtgärder.

Eventuella avvikelser och skrivregler för kemi

Innehållet i den här boken är inte faktagranskat av de författare vars publikationer jag refererar till. Översättningar från engelska till svenska kan leda till oklara beskrivningar och nyansavvikelser i betydelser: engelska begrepp har för det mesta mer eller mindre vedertagna svenska motsvarigheter men i några fall har jag skapat nya begrepp på svenska. Dessutom blandar och använder olika författare olika begrepp för att beskriva samma eller liknande funktioner och komponenter. Kemiska benämningar följer med några undantag Svenska Kemisamfundets skrivregler för kemi. De avviker ibland från vedertagna svenska benämningar (oftast vanliga svenska översättningar av engelska benämningar). I några fall har jag valt att frångå skrivreglerna och använda vanliga svenska begrepp. Meddela mig gärna om du hittar några otydligheter.

Innehållsförteckning

Förord	4	Läkeögontröst	122
1 Introduktion	5	Lök	124
2 Läkeväxternas rike – örtmedicin	6	Malört	126
3 Naturlig läkning och hälsa i biologiska system	9	Mariatistel	128
4 Var slutar maten och var börjar medicinen?	10	Maskros	131
5 Läkeväxternas historia	12	Mattlummer	134
6 Grundläggande koncept i örtmedicin	18	Mattram	135
7 Läkeväxtens olika delar	24	Mjölke	137
8 Växtbaserade beredningar, dosformer och	26	Mjölon	138
användning		Målla	140
9 Växternas verksamma ämnen	30	Olivträd	142
10 Presentation av läkeväxter	38	Olvon	144
Anis	40	Passionsblomma	146
Berberis	42	Pepparmynta	148
Björk	44	Pepparrot	150
Brakved	47	Persilja	151
Brännässla	49	Ringblomma	154
Citronmeliss	51	Rosenrot	156
Daggkäpa	53	Rundsilesår	158
Fläcklungört	54	Rödklöver	159
Fläder	55	Röllika	161
Fänkål	57	Selleri	164
Gentiana	60	Snärjmåra	166
Groblad	62	Solhatt	167
Gullris	64	Spanskpeppar	170
Gurkört	66	Spansk körvel	172
Hagtorn	68	Sparris	173
Hallon	71	Strandklo	175
Hampflockel	74	Styvmorsviol	176
Havre	76	Timjan	178
Hedblomster	78	Vitlök	181
Hjärtstilla	79	Vitpil	184
Humle	81	Våtarv	186
Ingefära	83	Väggört	187
Islandslav	86	Åkerfräken	188
Isop	88	Ålandsrot	190
Jordrök	90	Äkta johannesört	192
Kal stenros	91	Äkta nattljus	195
Kamomill	92	Äkta vallört	197
Kardenedikt	95	Älggräs	200
Kronärtskocka	97	11 Forskning på läkeväxter	202
Krusskräppa	99	12 Säkerhet, faror och risker med läkeväxter	205
Kryddsalvia	101	13 Dina egna örter för mat, krydda och läkning	210
Kummin	103	14 Till sist	214
Kungsljus	105	Ordlista	215
Kungsmynta, oregano	107	Index	218
Kvanne	109	Referenser och resurser	221
Kvickrot	111		
Lakritsrot	113		
Lingon	116		
Läkemalva	118		
Läkevänderot	120		

Förord

Örter för Livet – Åttio läkande växter för kropp och själ är ett utmärkt referensverk och en stor inspiration för alla som vill använda läkeväxter, dels för att förebygga och behandla besvär, dels som en viktig del av sitt husapotek.

Människan har i alla tider vänt sig till läkeväxter som mat och medicin. Människan har alltid levt hand i hand med naturen och naturens gåvor. Vi mår bäst när vi lever i samklang med naturen och allt som hon kan erbjuda oss.

Boken kan gärna användas av alla läkare, farmaceuter, terapeuter, trädgårdsodlare och örtintresserade för att få klarhet kring hur man på ett effektivt och säkert sätt kan använda läkeväxter för att bygga eller återställa sitt hälsotillstånd.

Tack Lollo för ett utmärkt uppslagsverk för den som är osäker över verkan och dosering av örtmediciner för att förebygga eller behandla besvär.

Peter Wilhelmsson

Funktionsmedicinsk naturläkare (S.N.L.F., I.F.M.C.P) och lärare i örtmedicin sedan 1984.

En ambitiös och välarbetad bok och ett utmärkt uppslagsverk för den som vill lära sig mer om medicinalväxter och dess olika användningsområden.

För mig som näringsterapeut blir den här boken ett värdefullt verktyg i min praktik, där jag på ett pedagogiskt och enkelt sätt kan skaffa mig en djupgående kunskap om varje enskild ört, dess viktigaste egenskaper och hur den kan användas och doseras på bästa sätt.

Jag kan varmt rekommendera den här boken till andra som också använder sig av örter i sin verksamhet, men givetvis även till den som bara är nyfiken på växternas läkande kraft eller kanske drömmer om att skaffa sig sin egen örträdgård.

Tack Lollo för att du delar med dig av din kunskap!

Sofia Kljift

Dipl. Näringsterapeut

Sedan människan började vandra på jorden har den använt växter som näring och för att läka och förebygga sjukdomar.

De första tecknen på användning av växter som medicin eller ritualer går tillbaka 60 000 år i tiden. Regelbunden användning av örtmedicin går minst 6 000 år tillbaka i tiden.

Läkande växter i relativt obearbetad form utgjorde grunden för läkekonsten från folkmedicinens början fram till mitten av 1900-talet.

Örter för Livet – i Sverige

En idé med den här boken är att lyfta fram och bevara gamla kunskaper och erfarenheter från traditionell och växtbaserad medicin. I vår del av världen har stora delar av de här kunskaperna gått förlorade. De gamla örtmedicinska traditionerna har fått allt svårare att överleva.

Tanken är också att påminna dig om att det finns lättillgängliga växter för nytta och hälsa som går att odla eller plocka i naturen i Sverige.

Örter för Livet – Åttio läkande växter för kropp och själ är en introduktion till växtrikets helande krafter. Den är också en hyllning till det storslagna mirakel som naturen erbjuder i form av läkande stöd och kraft.

Majoriteten av informationen i boken är hämtad från etablerade källor för traditionell växtbaserad medicin och örtmedicin. De kombinerar erfarenheter och erhållna kunskaper från traditionell och modern växtbaserad medicin, hur olika folkgrupper har använt läkeväxter genom historien och i vissa fall vetenskapliga slutsatser.

Boken fokuserar på vad experter och pionjärer inom traditionell medicin, örtmedicin och essentiella oljor, forskare och läkare kommit fram till under flera tusen års användning av läkeväxter.

Örter för Livet – Åttio läkande växter för kropp och själ vänder sig till dig som vill öka din kunskap om den örtmedicinska traditionen och höja din medvetenhet om hur du kan möta framtidens hälsoutmaningar.

Sammantaget får du en bild av ört- och växtbaserad medicin som historia, filosofi, konst, medicin och vetenskap.

Boken ger dig

- Introduktion till örtmedicin och vad växtbaserad medicin handlar om.
- Läkeväxternas rike – örtmedicinen.
- Naturlig läkning och hälsa i biologiska system.
- Var slutar maten och var börjar medicinen?
- Delar av den långa historia av traditionell medicin som har lett fram till dagens medicinutövning och de roller som läkeväxter spelat och spelar i dag.
- Grundläggande koncept inom örtmedicinen.
- Växternas verksamma ämnen, beredningsformer och olika växtdelar som används i läkeväxter.
- Detaljerad beskrivning av åttio populära och traditionellt använda nytto- och läkeväxter i Sverige.
- Beskrivningar av trettioen av växterna och släktingar till växterna i den traditionella kinesiska medicinen.
- Introduktion till forskning på läkeväxter och några utmaningar med hur forskningsresultaten tolkas och används. Och några perspektiv på faror och risker med läkeväxter.
- Sammanställning av ethundratjugotre växter som finns inom räckhåll för dig som vill skapa en egen örträdgård och ditt eget växtbaserade apotek.

Om du läser det här kan det innebära att du delar min kärlek till naturens läkande kraft.

Och läser du vidare föreslår jag att du studerar med brinnande passion, lever länge och mår väl under tiden!

Lollo Vestlund

Karlborn, Dalarna, i maj 2024

Naturens läkande kraft är en kraftfull resurs för att bygga upp och behålla hälsan.

Läkekonstens fader, greken Hippokrates, myntade begreppet "er föda skall vara er medicin och er medicin skall vara er föda". Hippokrates grund-sats var också att det är naturen som botar, inte läkaren. Vi behöver kunskap, medvetenhet, sunt förnuft och forskning för att kunna använda födan på bästa möjliga sätt.

Genom historien har tiotusentals örter, växter, träd, svampar, lavar och alger använts för medicinskt bruk. Samma växter har ofta använts både som mat och som medicin.

Det började för några hundra miljoner år sedan...

Den geologiska historieber beskrivningen säger att de "högre", vaskulära växterna började sin resa på jorden för fyrahundra till femhundra miljoner år sedan. Vaskulära växter kallas också stamväxter och har kärl som leder vätska och näring till och från olika delar av växten. Människan känner till ungefär 390 000 vaskulära växter.

Lite senare kom de första fröbärande växterna, *fanerogamerna*. Bland fanerogamerna dominerar gömfröiga växter (blomväxter, *angiospermer*). Gömfröiga växter har fröanlag som helt omsluts av de så kallade fruktbladen (fruktväggen).

Den mindre gruppen fröbärande växter är de nakenfröiga växterna, *gymnospermerna*. Hos de nakenfröiga växterna ligger inte fröna skyddade av en fruktvägg – fröna ligger "nakna" (som i kotten hos tall och gran).

Blommande växter trädde fram för ungefär ett-hundratrettiofem miljoner år sedan.

De flesta läkeväxterna hittas bland de vaskulära växterna.

Andra artgrupper i det läkande riket

En tredje grupp läkeväxter är de "lägre" växterna, *tallofyterna*, bålväxterna. Bålväxter är inte uppdelade i rot, stam och blad. Här är det främst alger och lavar som är intressanta.

Bålväxterna har utvecklats under lång tid – man har hittat fossiler från rödalger i Indien som tros vara 1,6 miljarder år gamla och en alg från Kina som just fyllt år: sexhundra miljoner år.

Den sista läkande huvudgruppen är svampriket, *fungus*. Det är ett eget rike med cirka 150 000 beskrivna arter.

Det finns ett antal läkesvampar med lång tradition inom den traditionella medicinen. Svampriket har utvecklats under minst sjuhundra miljoner år.

Traditionell medicin och örtmedicin

Traditionell medicin handlar om en kombination av läkekonst, hälsoförbättrande åtgärder, filosofier, tro och erfarenheter. Man använder ofta läkande växt-, djur- och mineralbaserade medel i olika former tillsammans med manuella tekniker och övningar. I den gamla medicinen ingick ofta även bön, sång och ritualer.

Den traditionella medicinen sätter människan i ett större sammanhang. Det kan innebära att man både fokuserar på individens nuvarande tillstånd och samtidigt utvärderar personens relationer till omgivningen. Man skiljer heller inte på kropp och sinne (och ande) – invärtes disharmoni kan påverka alla nivåer av fysisk och psykisk upplevelse.

Etthundrasjuttio länder har rapporterat att de använder traditionell medicin. Många länder erkänner traditionell medicin som en värdefull källa till hälsovård och har tagit steg för att integrera metoder, produkter och utövare i deras nationella system (WHO, 2023).

Örtmedicin

Örtmedicin (fytomedicin, herbalism) har använts i stärkande, förebyggande och läkande syfte i alla kulturer under tiotusentals år.

Växter har mer eller mindre aktiva komponenter som påverkar din kropp. Vissa växter innehåller många verksamma substanser medan andra örter innehåller ett fåtal aktiva komponenter. Effekten och komplexiteten hos de här substanserna avgör om och i vilken grad växten påverkar dig.

Utveckling av örtmedicinen

Örtmedicinen har utvecklats dels för att förebygga och ge stöd och näring till friska människor, dels

för att behandla obalanser och sjukdomar. I traditionell örtmedicin förväntar man sig vanligtvis en samverkande och läkande effekt av växtens olika delar eller av flera växter samtidigt.

Målsättningar med örtmedicin

- Korrigera kroppsfunktioner som inte är i balans, normalisera onormala fysiologiska aktiviteter, ge stöd till organismen och bidra till långsiktig balansering. På så sätt ökar kroppens förmåga till självläkning och självkorrigering. När grundläggande kroppssystem som matsmältning, nervsystem och cirkulation fungerar kan du hålla dig frisk.
- Stärka funktioner i olika kroppssystem och bidra med "förebyggande medicin" för att uppnå och behålla hälsa. I praktiken sker det bland annat genom att örterna hjälper till att eliminera skadliga substanser, rena och vitalisera kroppens olika system, lugna ett överaktivt nervsystem, förbättra cirkulationen, stimulera matsmältningen, tillföra näringsämnen och underlätta reparationen av kroppen.
- Ge stöd till en friskare livsstil – att äta nyttiga växter är ett delmål på vägen till bättre hälsa.
- Hitta läkande örter på individuell bas för varje person – varje person är unik. Örtmedicin handlar om att välja rätt preparat och rätt kombination av örter i korrekta doser till rätt person. Det innebär att två individer med samma symptom kan få olika läkeväxter eller samma läkeväxter men i olika doser.
- Behandla och återställa hela personen, inte en specifik sjukdom. Det handlar dels om att återställa obalanser och funktioner innan en sjukdom uppstår, dels behandla sjukdomar på ett så mildt och skonsamt sätt som möjligt. Först därefter bör starkare åtgärder sättas in.

Mångfalden i växtmedicinen

Mellan 40 000 och 80 000 växter har använts genom historien för nytta och som medicin. Exempel:

- I gamla medicinska böcker från Kina beskrivs ungefär 8 000 läkeväxter. Totalt har totalt cirka 12 000 växter använts i kinesisk medicin genom historien.
- I Brasilien hade ursprungsbefolkningen – bestående av fler än 200 000 folkgrupper – tillgång till 46 000 nu dokumenterade läkeväxter.

Upp till ungefär 6 000 läkeväxter har haft en utbredd och regelbunden användning inom traditionell medicin i olika delar av världen.

Exempel på traditionellt använda växtdroger

- Blomtoppar från äkta johannesört, *Hypericum perforatum*, används främst för att behandla mild depression.
- Rot från lakristrot, *Glycyrrhiza glabra*, används bland annat vid hosta, luftrörskatarr och sår i matsmältningskanalen.
- Blomhuvud från kamomill, *Matricaria chamomilla*, används ofta för milda matsmältningsproblem, vid inflammation och som lugnande sällskapste.
- Rot från läkevänderot, *Valeriana officinalis*, används bland annat vid nervositet, oro och svårt att sova.

Vissa nyttiga och läkande örter och växter är lämpliga att ha i sitt eget "husapotek". Det gäller framför allt växter för mildare och lättare problem, som exempelvis stukningar, mindre sår, tillfälliga magproblem, förkylningar, oro och sömnbesvär.

Medicinsystem som använder örter

I stort sett alla länder, kulturer och traditioner för traditionell medicin har använt och använder läkeväxter som bas för att behandla sjuka och för att bygga upp och behålla hälsa.

Vanliga traditionella medicinsystem som inkluderar örter

- Traditionell örtmedicin från Europa och nuvarande Nordamerika samt områden i deras närhet.
- Orientaliska eller "asiatiska" system av traditionell medicin inklusive *Traditional Chinese Medicine* (TCM), japansk traditionell medicin (*Kampo*), traditionell medicin från den indiska subkontinenten (*Ayurveda* och *Siddha*), *Traditional Korean Medicine* (*Hanbang*, TKM) och *Thai Traditional Medicine* (TTM) med flera.
- Traditionella medicinsystem från Latin- och Sydamerika, Afrika och Oceanien. Inklusive *Traditional African Medical Systems* (TAM), *Bush Medicine* från Australien och *Rongoā Māori* (traditionell medicin på Nya Zeeland).

Nyare medicin- och terapiformer som använder läkeväxter

"Nyare" i det här sammanhanget innebär yngre än femhundra år gamla. Bland andra:

- Homeopati och spagyriser.
- Aromaterapi och terapi med essentiella oljor.
- Antroposofisk medicin.
- Eklektisk medicin.

Anis

Pimpinella anisum L. (*Apiaceae*, flockblommiga växter)

Anise, Anisseed

Introduktion

Två typer av anis beskrivs vanligen i litteratur för örtmedicin:

- *Pimpinella anisum* L. (anis).
- *Illicium verum* Hook.f. (stjärnanis, eller kinesisk stjärnanis).

Växterna ska inte förväxlas men delar flera egenskaper och aktiviteter. Den här genomgången handlar om *P. anisum*.

Växtens delar

Frö, essentiell olja från ångdestillation av torkat frö. Även blad används i vissa preparationer.

Anisolja utvinns både från *P. anisum* och *I. verum*.

Huvudsakliga aktiva substanser

Essentiell olja: *trans*-anetol (sjuttio till nittiofem procent) med små halter *cis*-anetol, estragol (metylkavikol), *p*-anisaldehyd, γ -himakalen (samt α - och β -himakalen), linalool, anisketon, β -karyofyllen, anissyra, α -karyofyllen, dianeyol, fotoanetol, limonen, α -pinen, pseudoisoeugenol-2-metylbutyrat, α -terpineol, acetaldehyd, *p*-kresol, hydrokinon, β -farnesenbisabolen, *d*-elemen, neofytadien, *ar*-kurkumen och myristicin. Anisfrön innehåller en och fem procent essentiell olja.

Fenolkomponenter: *fenylpropanoider* och *fenylpropenylestrar*: främst metylsmörsyraester av 2-hydroxi-5-metoxipropenylbensen och myristicin • *kumariner*: bergapten (furanokumarin), umbelliferon, skopoletin och umbelliprenin • *flavonoider*: flavoner, främst luteolin, flavon-*O*-glukosider (luteolin-7-*O*-xylosid, cynarosid och apigenin-7-*O*-glukosid), flavon-*C*-glykosid (isoorientin) och apigenin-6-*C*-glukosid (isovitexin), och flavonol-*O*-glykosider (quercituron och rutin).

Fixerad olja: *fettsyror* (tjugofem till trettio procent), främst petroselin- och oljesyra tillsammans med andra dioensyror. Det inkluderar C16, C18, C20, C22, C24, C26 och C30 med flera.

Syror, övriga: klorogen-, kaffeoylkin-, kaffe-, *p*-kumar- och ferulsyror, tillsammans med 4-hydroxi-bensoesyra och dess glukosid, gentis-, vanilj- och salicylsyra med relaterade syror.

Terpenkomponenter: *triterpen*: β -amyrin • *steroider*: stigmasterol och dess salter (palmitat och stearat).

Övriga: kolhydrater (stärkelse, sackarider), fiber, mineraler och proteiner.

Egenskaper

Frö

Milt slemlösande och slemökande, väderfördelande, kramplösande, dödar eller inaktiverar bakterier, parasitdödande, svampdödande (höga doser), vätskedrivande, mildt östrogen, stödjer menstruationen, tonikum, levergenererande och krydda.

Energi: värmande och torkande.

Essentiell olja

Slemökande, kramplösande, vidgar bronkerna och luftrören, tumörhämmande, mildt östrogen, dödar eller inaktiverar bakterier, hämmar, motverkar eller dödar virus, väderfördelande, svampdödande, motirriterande och insektsmedel.

Terapeutiska indikationer

Frö

Invärtes

Mild katarr eller inflammation i de övre luftvägarna, kikhosta och ihållande, krampaktig hosta.

Matsmältningsproblem inklusive gasbildning, kolik och nedsatt matlust (speciellt hos barn).

Diarré.

Trög menstruation.

Mjölkstockning eller avsaknad av mjölk.

Feber.

Infektion eller inflammation i urinblåsan eller någon del av urinvägarna.

Manligt klimakterie.

Utvärtes

Löss, skabb.

Förebygga kolik som kommer efter användning av laxerande medel.

Essentiell olja

Invärtes

Förkylning, hosta, katarr i luftvägarna, astma, feber.

Mild inflammation i munnen, svalget och luftvägarna.

Matsmältningsproblem inklusive aptitförlust.

Leverdegeneration.

Infektion eller inflammation i urinblåsan eller någon del av urinvägarna.

Trög menstruation.

Utvärtes

Löss, skabb.

Noteringar och varningar

Den essentiella oljan innehåller anetol och furanokumariner. Utvärtes kan de här komponenterna orsaka fototoxicitet (inflammation, blåsor och irritation) och allergisk kontaktinflammation i huden. Invärtes kan de irritera luft- och andningsvägarna och matsmältningskanalen.

Överdosis av essentiell olja kan resultera i illamående, kräkningar, skakningar och ödem i luftvägarna.

Observera att det är väldigt stor skillnad på effekt när det gäller intag av essentiell olja och på att tugga och inta några torkade anisfrön.

Graviditet och amning

Anisfröolja (injicerad i råttor) har östrogen effekt och är antagonist till testosteron och progesteron (antifertil aktivitet).

Både essentiell olja från anis, och anisfrö, stimulerar blodflödet i bäckenområdet och livmodern och är mjölkdrivande (erfarenheter).

Undvik terapeutiska doser av anis och essentiell olja i samband med graviditet (spekulativ).

Undvik större doser anis i samband med känd toxicitet i centrala nervsystemet. Det gäller speciellt ammande kvinnor och spädbarn (konsumtion av te, oral tillförsel till kvinnor) (erfarenheter).

Undvik terapeutiska doser av växt och essentiell olja i samband med amning (spekulativ).

Normal användning av anis i kosten är okej.

OBS! Anis har använts inom folkmedicinen för att öka mjölksekretionen och ge stöd under förlossningsarbetet. I traditionell medicin har anis beskrivits både kunna motverka fertiliteten och kunna förbättra sexuell potens och kraft.

Användning

Krossade frön: 1,5–3,5 gram dagligen.

Dekokt eller infusion: håll en mugg kokande vatten över 1,5–2 gram krossade anisfrön. Låt dra i tio till femton minuter. Sila ifrån. Drick två gånger dagligen.

En tesked = cirka 3,5 gram.

Hela frön: tugga torkade frön efter maten.

Essentiell olja: 0,05–0,2 milliliter (upp till 0,3 gram) dagligen.

Utvärtes: fem till tio procent anisolja i en preparation.

Referenser

R1, R3, R4, R5, R6, R8, R9.

Community herbal monograph on *Pimpinella anisum* L., fructus. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). European Medicines Agency, Evaluation of Medicines for Human Use. London, November 12, 2013.

Shojaii A et al. 2012. Review of Pharmacological Properties and Chemical Constituents of *Pimpinella anisum*. ISRN Pharm. 2012:510795. doi: 10.5402/2012/510795. PMID: 22848853; PMCID: PMC3405664.

Maskros

Taraxacum campylodes G.E.Haglund, *Taraxacum officinale* F.H.Wigg., *Taraxacum mongolicum* Hand.-Mazz. (Asteraceae, korgblommiga växter)

Dandelion, Cankerworth, Lion's tooth

Introduktion

Det finns nästan sexhundra maskros-arter i Sverige. Globalt finns det 2 400 accepterade *Taraxacum*-arter.

Växtens delar

Blad, rot. I kinesisk medicin används ofta blad och rot tillsammans.

Huvudsakliga aktiva substanser

Blad

Terpenkomponenter: seskiterpenlaktoner och eudesmanolider inklusive taraxinsyraglukosid, dihydro-taraxinsyraglukosid, taraxokosid och taraxokolid. De bittra principerna i maskros har historiskt kallats taraxacin • **triterpener** inklusive cykloartenol • **tetraterpener:** karotenoider, bland andra lutein och violaxantin • **steroider:** β -sitosterol, stigmasterol, kampesterol och β -taraxasterol.

Fenolkomponenter: flavonoider inklusive 7-O-glukosider av apigenin, quercetin och luteolin, luteolin-7-O-rutinosid och luteolin-4'-O-glukosid, och isoramnetin-3-O- och 3,7-diglukosid. Det finns mer flavonoider i bladen än i roten • **kumariner** inklusive cikoriin, aeskuletin och aeskulin.

Syror, övriga: kaffe-, p-kumar-, ferul-, 4-hydroxi-, bensoe-, protokateku-, 4-hydroxifenylättiks-, cikori-, monokaffeoyltartar- och klorogensyror.

Mineraler: kaliumsalter och järn. Kaliumhalten är hög i torkade blad.

Vitaminer: A-, B-, C- och D-vitamin. Innehållet av A-vitamin är högre än i morot.

Övriga: bitterglykosider och kolin.

Rot

Terpenkomponenter: seskiterpener med dess laktoner: bittreudesmanolider (tetrahydroridentin B och taraxakolid β -d-glukopyranosid), dihydro-taraxinsyra och taraxokosid, *germakranolider* som 14-O- β -D-glukosyl-taraxinsyra, dess 11 β ,13-dihydroderivat och ainsliosid, *guaianolider*, som 11 β ,13-dihydrolaktucin och ixarin D. Dessutom bensylglukosid • **triterpener:** pentacykliska alkoholer,

främst taraxasterol och ψ -taraxasterol och deras acetater och 16-hydroxiderivat arnidiol och faradiol, γ -taraxasterol, taraxol, taraxerol, β -amyrin och taraxacin • **tetraterpener:** karotenoider: β -karoten, lutein, flavoxantin och violaxantin med flera • **steroider:** stigmasterol, β -sitosterol, taraxasterol, β -taraxasterol och homotaraxasterol.

Glykosider: bitterglykosider: taraxakosid (4-hydroxifenylättikssyraderivat).

Fenolkomponenter: flavonoider: luteolin-7-glukosid, luteolin-7-diglukosid och quercetin • **tanniner** • **kumariner:** skopoletin, aeskuletin, cikoriin och umbelliferon • **fenylpropanoidglykosider:** syringin, dihydro-syringin och dihydrokoniferin.

Syror, övriga: kaffe-, p-kumar-, ferul-, 4-hydroxi-bensoe-, protokateku-, och 4-hydroxifenylättiks-, cikori-, monokaffeoyl-tartar- och klorogensyror.

Kolhydrater: slem- och gelbildande ämnen: inulin (upp till fyrtio procent på hösten) tillsammans med pektin • **övriga sackarider:** fruktos (upp till arton procent på våren), glukos och sukros med flera.

Fixerad olja: fettsyror: linol-, linolen-, olje- och palmittsyra.

Mineraler: kalium och kalcium.

Övriga: växtharts (oidentifierat bitterkomplex, bland annat med taraxacin), asparagin, kolin och saponiner.

- Både växt och rot innehåller syror inklusive cikori-, kaffeoylkin- och kaffeoyltartarsyror med flera. Även kumesterol har hittats.
- Maskrosjuice innehåller inulin.
- Maskrosblommor är rika på karotenoider inklusive lutein, luteinepoxid, kryptoxantin och kryptoxantinepoxid, flavoxantin, krysantemaxantin och violaxantin och deras monoestrar och diestrar med fettsyror (främst myristsyra men också laur-, palmit- och stearylsyra). Dessutom 2-4 arnidiol, flavonoider (luteolin och krysoeriol) och glykosider (främst luteolin-7-glukosid) och kumarsyra.
- Färsk latex (speciellt på våren) innehåller taraxalisin (serinproteinasa).

Egenskaper och aktiviteter

Blad

Vätskedrivande, stimulerar produktionen och utsöndringen av galla från levern (mild aktivitet), lever- och matsmältningstonikum, mild laxerande, mild aptitstimulant och näringsrik.

Energi: kylande och torkande.

Rot

Bitter, galldrivande, mild laxerande, levertonikum, stimulerar produktionen och utsöndringen av galla från levern (mild aktivitet), vätskedrivande, avgiftande, antireumatisk, kramplösande, motverkar bakterier (utan att döda bakterier), hämmar tillväxten av svamp (utan att döda svamp), svett-drivande, tonikum och förebygger bildandet eller utveckling av njur- och gallsten.

Terapeutiska indikationer

Blad

Ödem, speciellt vid hjärtproblem.

Störningar i gallflödet, inflammation i gallblåsan (ofta med akut magsmärt), gallsten och andra gallbesvär.

Infektion eller inflammation i urinblåsan eller någon del av urinvägarna.

Matsmältningsproblem, känslig mage (ofta med ont eller brännande känsla i maggropen) med förstopning.

Njurbesvär inklusive tendens till njursten, stockning i njurarna, låg urinproduktion.

Nedsatt leverfunktion, stockning i lever, skrumplever, levertoxicitet.

Toxiskt blod.

Rot

Problem i levern, gallan och mjälten inklusive gallsten, störningar i gallflödet, inflammation i gallblåsan (ofta med akut magsmärt), leverinflammation och kronisk levertoxicitet.

Infektion eller inflammation i urinblåsan eller någon del av urinvägarna, låg urinproduktion.

Ödem, speciellt vid hjärtproblem.

Matsmältningsproblem inklusive nedsatt aptit och förstoppning.

Blindtarmsinflammation (som relaterar till obalans i funktioner i gallblåsan eller levern).

Led- och muskelinflammation, muskelreumatism, gikt, stela leder.

Diabetes.

Ögoninflammation.

Hudproblem inklusive akne, eksem och bölder.

Maskros har använts inom traditionell medicin i samband med cancer.

Noteringar och varningar

Använd maskros med försiktighet vid blockering i gallgångarna och matsmältningsskanalen, starkt nedsatt matsmältning eller akut inflammation i magen, tolvfingertarmen eller gallblåsan.

OBS! Traditionell användning av maskros inkluderar indikationer som känslig mage och gallsten.

Möjligen undvik vid cancer i bukspottskörteln eller och levern.

Maskros innehåller seskiterpenlaktoner som kan orsaka allergiska överkänslighetsreaktioner.

Vissa personer är känsliga för växter i *Asteraceae*-familjen.

Graviditet och amning

Mjölkdirivande (erfarenheter).

Undvik terapeutiska doser i samband med graviditet och amning (spekulativ).

Några färska blad i sallad är okej.

Användning

Blad: 4–10 gram torkade blad som infusion, tre gånger dagligen.

Rot: 2–4 gram som dekokt eller 4–8 gram som infusion, upp till tre gånger dagligen.

Lägg 1–3 gram finfördelad växt och rot i kallt vatten. Koka upp och koka lätt. Låt dra i tio minuter. Sila ifrån.

En tesked = 1,2 gram.

Njurbesvär = låg dosering. *Gallbesvär* = låg dosering för känsliga personer. Vanliga behandlingsperioder är fyra till sex veckor.

Roten har kraftfullare verkan än bladen. Bladdosering generellt två gånger högre än rotdosering.

Utvärtes: färsk sav från stam och rot kan användas på vårtor.

Kinesisk medicin

Kinesisk Materia Medica beskriver Dandelion (*pu gong ying*, hela växten), från *Taraxacum mongolicum* Hand.-Mazz. eller *Taraxacum sinicum* Kitag. (*Taraxacum borealisinense* Kitam.).

Egenskaper: bitter, söt, kall.

Kanaler: lever och mage.

Aktiviteter: renar hetta, löser toxiner, lindrar svullnad och skingrar massor. Stödjer urinering och lindrar långsam (droppande) och smärtsam urinering. Blad och rot tillsammans: vätskedrivande, leverstimulant, avgiftande (renar hetta och toxiner i blodet), öppnar lever, galla och mjälte.

Indikationer: djupgående bölder och karbunklar med svullnad, inre varbölder (speciellt bröstkörtlar med akut mjölkstockning), bölder i lungorna, bölder i tarmarna på grund av hetta-toxin, svår, långsam (droppande) och smärtsam urinering, leverinflammation på grund av fukt-hetta, röda ögon med svullnad och smärta på grund av uppgående levereld. Olika preparationer av rot, blad, juice och extrakt används vid infektion inklusive i övre luftvägar, pneumoni, kronisk luftrörskatarr, samt leverinflammation, bröstcancer, inflammation i bröstkörtlar, mjölkstockning och magproblem med flera.

Användning: 10–15 gram som dekokt (ofta blad och rot tillsammans) till oral dos. Lämplig dos av färsk växt kan användas utvärtes.

Notera: undvik vid kyla (extern energi) orsakad av brist på yang och svaghet i mjälten och magen. Överdosis kan orsaka långsam diarré.

Referenser

R1, R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8, R9, R10.

The Essential Guide to Herbal Safety. Bone K, Mills S. Churchill Livingstone Elsevier, USA, 2005.