

ÖRTMEDICIN

Naturens läkande kraft

Kunskap om läkeväxter är en indikation på hur civiliserad en kultur är. Användningen av läkeväxter försvann när vi utvecklade vår materialistiska industrikultur. Nu längtar människor tillbaka till naturens läkande medel.

© Mic McMullen 2002, 2006

Mångfaldigandet av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av Mic McMullen. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, kopiering, bandinspelning etc.

ÖRTMEDICIN – *Naturens läkande kraft*

Mic McMullen, Fytoterapeut

ISBN: 91-630-9986-1

Boken finns också att läsa i sin helhet på hemsidan

www.nnfs.se

Den här boken är dedikerad till mina föräldrar som alltid stöttat mig i mina oortodoxa intressen och aktiviteter.

Speciellt tack till Lollo Vestlund, min spökskrivare. Utan honom skulle boken bara vara en vision. Tack också till Peter Wilhelmsson för information och support, och Annika Persson för hennes korrekturläsning.

Tack också till mina patienter och deras förtroende som gjort det möjligt för mig att arbeta som fytoterapeut. Denna bok är baserad på över 50 000 års erfarenheter och prövning, och är bara en länk i läkeväxternas historia.

Ansvarig utgivare:

Mic McMullen

Box 65

760 40 VÄDDÖ

0176-52467

Tryckt hos:

Hallvigs Tryckeri

Nya Uppsalavägen 22

744 51 Morgongåva

0224-60900

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD	7
INLEDNING	8
ÖRTMEDICIN 2000	12
AGNUS CASTUS	15
ALOE VERA GEL	16
AMERIKANSK FROSSÖRT	17
AMERIKANSKT PEPPARTRÄD	18
ANDROGRAPHIS	19
ARTEMISIA ANNUA	20
ASTRAGALUS	21
AZURBÄR	22
BITTERGURKA	23
BLÅBÄR	24
BOLDO	25
BOSWELLIA	26
BROMELAIN	27
BUPLEURUM	28
CACTUS	29
CASCARA	30
CATECHU	31
CATUABA	32
CAYENNE	33
CITRONMELISS	34
CITRUSKÄRNEXTRAKT	35
DAMIANA	36
DJÄVULSKLO	37
DONG QUAI	38
ECHINACEA	39
EUCALYPTUS	40
EUPHORBIA	41
FLÄDER	42
FO TI	43
GENTIANA	44
GINKGO	45
GINSENG	46
GLANSHÄGG	47

GOTU KOLA	48
GRENIG VÄGGÖRT	49
GRIFFONIA	50
GUGGUL	51
GULLVIVA.....	52
GURKMEJA	53
GYMNEMA.....	54
HAGTORN.....	55
HAVRE	56
HJÄRTSTILLA	57
HUMLE	58
HYDRANGEA.....	59
HÄSTKASTANJ	60
INGEFÄRA	61
ISOP	62
JOHANNESÖRT.....	63
JÄRNÖRT	64
KALUMBA	65
KAMOMILL	66
KANADENSISK GULROT	67
KARDBORRE.....	68
KATTKLO	69
KAVA KAVA	70
KOLA	71
KRANSBORRE	72
KRONÄRTSKOCKA	73
KRUSSKRÄPPA.....	74
KUNGSLJUS	75
KVASSIA.....	76
LAKRITS	77
LIND.....	78
LOBELIA	79
LOMME	80
LUKTPION	81
LÄKEBETONIKA	82
LÄKEMALVA.....	83
LÄKESVAMP.....	84
MACA	86
MAHONIA.....	87
MAJSSILKE.....	88

MALÖRT	89
MARIATISTEL & SILYMARIN.....	90
MASKROS.....	91
MATTLUMMER	92
MATTRAM.....	93
MJÖLON.....	94
NEJLIKA.....	95
NÄSSLA.....	96
OLIV.....	97
PASSIFLORA	98
PAU D' ARCO	99
PEPPARMYNTA.....	100
PERSILJA	101
PICRORRHIZA.....	102
POMERANS	103
PROPOLIS	104
PSYLLIUM	105
PYKNOGENOL.....	106
RABARBER.....	107
REHMANNIA.....	108
RINGBLOMMA	109
ROSENROT	110
ROSMARIN.....	111
RYSK ROT.....	112
SALVIA.....	113
SARSAPARILLA	114
SCHIZANDRA	115
SELLERI	116
SENNA.....	117
SILVERAX	118
SNÄRJMÅRA	119
STEVIA.....	120
STYVMORSVIOL.....	121
SVART VALNÖT	122
SÅGPALM.....	123
TEA TREE.....	124
TIMJAN.....	125
TRANBÄR.....	126
TRIBULUS.....	127
TROLLHASSEL	128

TÅNG	129
VALERIANA.....	130
VALNÖT.....	131
VATTENKLÖVER.....	132
VITLÖK	133
WITHANIA-ASHWAGANDA	134
ÅLANDSROT	135
ÄLGGRÄS	136
ÄNGSSYRA.....	137
HORMONER.....	138
BEHANDLINGSPLANER	139
ÖVRE MATSMÄLTNINGEN.....	140
NEDRE MATSMÄLTNINGEN	142
LEVER & AVGIFTNING	144
BLODCIRKULATIONEN.....	146
IMMUNFÖRSVARET & ALLERGI.....	148
ANDNINGEN	150
URINVÄGARNA	152
LEDER, MUSKLER & HUD - INFLAMMATION	154
STRESS: HORMONER & NERVER.....	156
NERVERNA	158
KVINNliga HORMONER	160
MANLIGA HORMONER.....	162
AKTIVA BESTÅNDSDELAR	164
INTERAKTION MED LÄKEMEDEL	166
ÖRTER, GRAVIDITET OCH AMNING	168
SVERIGE 2000 – ETT ULAND	169
REFERENSER	170
INDEX	172
ADRESSER.....	176

FÖRORD

Örtmedicin – Naturens läkande kraft är en mycket viktig uppslagsbok i klinisk fytoterapi. En bok som går hand i hand med andra värdefulla böcker på den svenska marknaden som t.ex. *Fytomedicin* av Hans Bertil Juneby och Majja Ruisniemis bästa kurer och omslag av Majja Ruisniemi. Boken innehåller basfakta om och medicinska egenskaper hos verksamma örter från olika örttraditioner. Den ger en noggrann beskrivning av en exklusiv samling av beprövade och kraftfulla örtmediciner från världens alla hörn. Här finns beskrivningar av verksamma örter som tidigare inte behandlats i Skandinavien. T.ex. *Boswellia* och *Guggul* från Indien, *Kalumba* från Afrika, *Catuaba* och *Pau D'arco* från Brasilien, *Kattklo (Una de Gato)* från Peru, *Azurbär* och *Kanadensisk Gulrot* från Nordamerika och *Astragalus* och *Rehmannia* från Kina. Jag har själv arbetat med de flesta av dessa örter under många år och kan bekräfta deras läkande krafter. Boken reflekterar författarens både breda och djupa kunskap om örternas verkan på människan. Den är en utmärkt handbok och ett uppslagsverk för terapeuten eller forskaren som vill fördjupa sig i örtmedicin och arbeta med beprövade och kraftfulla örter från hela planetens växtapotek. Tidigare utgivna böcker är mer botaniskt orienterade och presenterar främst örtmedicin från Norden och örter som ingår i den svenska örttraditionen. Men här presenteras över 120 av de mest verksamma och beprövade örtmedicinerna från alla världsdelar.

Forskning och hundratals vetenskapliga studier har de senaste 10 åren bekräftat och preciserat medicinska egenskaper hos läkevaxter som använts inom folkmedicin världen över. *Örtmedicin – Naturens läkande kraft* ger oss inblick hur och på vilket sätt varje ört fungerar i kroppen. Den presenterar örtmedicin både som konst och som vetenskap.

Det är en fantastisk förmån att som terapeut ha tillgång till ett så gediget verktyg att använda i det dagliga kliniska arbetet.

Tack Mic för att du bidrar till att bredda traditionell svensk örtmedicin till en mer världsomfattande fytoterapi.

Peter Wilhelmsson
Naturläkare & Näringsmedicinare

INLEDNING

Hej och välkommen!

Meningen med den här boken är att den skall fungera som en handbok för terapeuter och andra som är intresserade av och använder örter. För vidare information refererar jag till samlingar av forskningsrapporter.

Visst, vi har det jättebra här i Sverige. Tillräckligt mycket mat, en varm och skön bostad, så mycket fritid och pengar att vi kan satsa på semester och resor. Men vi har det nästan för bra.

Vi är fortfarande i grunden "grottmänniskor" och behöver därför en livsstil som passar för det. Då behövs bra mat, motion och sällskap, men tyvärr har vi skapat en livsstil utan respekt för vilka vi är och vår jord.

Många av våra sjukdomar beror på motionsbrist, fel val av livsmedel, nedsmutsning av jorden, stress och användning av stimulantämnen.

Med alla maskiner omkring oss behöver vi använda vår kropp allt mindre. Nu kan vi t.ex. åka flera hundra mil sittande i ett flygplan utan att behöva anstränga oss det minsta.

Regelbunden fysisk aktivitet är mycket viktig för vår hälsa. För den som inte får aktivitet via arbetet finns det många utvecklade motionsformer som yoga, Tai Chi, Qi Gong, Friskis & Svettis och styrketräning. Om du inte hittar något som passar just dig, fundera på varför....

För att få en bra fysisk kondition behövs i genomsnitt 30 minuter fysisk träning per dag.

Under 1900-talet har vi dramatiskt ökat sockerintaget till över 50 kg per person årligen. Under de senaste tjugo åren har vi kraftigt ökat konsumtionen av vegetabiliska oljor och förstört den naturliga balansen av olika fettsyror i kroppen. Dessa stora förändringar i våra kostvanor har skapat många nya sjukdomar. Dessa sjukdomar köper vi oss till i livsmedelsaffären.

En av våra starkaste egenskaper är vår möjlighet att skaffa fram reservenergi för att klara krissituationer. Problemet är att när vi använder den här reservkapaciteten dagligen sliter vi på kroppen. Stimulantämnen som koffein, nikotin, socker och alkohol piggar upp kroppen men drar samtidigt energi ur våra reserver. Genom ständig förbrukning av reservenergi blir kroppens hormonsystem utmattat. Konsekvenserna är många: rubbning av sömnsystemet, fortplantningssystemet, blodsockerbalansen, immunförsvaret och glädjen – man orkar ingenting och allt är jobbigt.

För att återställa kroppens vitalitet måste vi vistas i en ren miljö och ändra vår livsstil, så att den blir mer grottmänniskovänlig. Samtidigt kan vi också använda oss av örtmedicin, som har en tradition som sträcker sig mer än 50 000 år tillbaka i tiden. Det finns örter som förbättrar matsmältningen och avgiftningen, återställer immunförsvaret och fortplantningssystemet samt regenererar blodcirkulationen och andra organsystem. Men, om örterna skall vara effektiva, måste alltså livsstilen vara grottmänniskovänlig.

ANVÄNDNING AV ÖRTMEDICIN

BIVERKNINGAR, KONTRAINDIKATIONER & ÖVERDOSERINGAR (inkl dumheter)

I många rum hemma finns användbara örter från hela världen, t.ex. pepparmynta i tandkräm, svartpeppar i matlagning och humle i öl. Örter ger oss ett rikare liv. Den medicinska användningen av örterna kan vara vid akuta behov, som kamomillte vid magknip. Men den vanligaste terapeutiska användningen av örtmedicin är ett regelbundet intag under en längre tid och då har örterna en återuppbyggande effekt på kroppen. Nuförtiden används örterna också ofta i kombination med olika näringsämnen. Det finns en del växter som är giftiga och dessa skall inte användas! I den här boken tar vi upp läkeväxter, inte giftiga växter. Om man är osäker på en ört skall man inte använda den.

Det finns många bra örter som man kan köpa med garanterad identitet och styrka. Jag rekommenderar dessa.

Biverkningar från örtmedicin är sällsynta och försvinner ganska snabbt. Ett problem är om en ört är nedsmittad av andra, giftiga örter. Det kan ge oönskade effekter, och därför skall man bara köpa örter som är kvalitetstestade via HPLC (högeffektiv vätskekromatografi). Det är också viktigt att örterna är testade mot bakterier, mögel och tungmetallnedsmittning.

En del örter är kontraindikerade pga svaga organsystem. Exempelvis skall man vid njursjukdomar inte använda örter med hög halt av eteroljor (t.ex. Boldo för gallbesvär). Andra kontraindikationer är när man använder en ört som ökar kroppsbesvär, som laxerande medel vid diarré.

Man skall alltid sluta med ett preparat om man mår dåligt av det, och kontakta en örtspecialist (man ska använda samma sunda förnuft för kroppen som man använder för bilen).

Örter innehåller aktiva ämnen och skall alltid användas i rätt dosering. Använd inte örter längre än två månader i sträck utan rådgivning. Ökad dosering ger inte starkare medicinsk effekt och överdosering kan påverka kroppen negativt. En rapport berättar exempelvis om en kvinna som åt 30-40 g lakrits varje dag under nio månader som

*bantningsmedel. Det höga intaget gjorde att hon utvecklade hypokalcemi. Nu påstår många källor att lakrits kan ge hypokalcemi.
En del okunniga författare fokuserar på resultaten av dumheter istället för biverkningar och kontraindikationer på de doseringar som vanligtvis används.*

Allergiska reaktioner förekommer, men risken är ofta överdriven. Bl.a. är kamomillallergi omtalad i referens 15. Men under tiden 1887-1982 fanns bara fem rapporterade fall av kamomillallergi.^{R. 22}

Om man mår dåligt av ett preparat skall man naturligtvis göra uppehåll. Oftast beror reaktionen på något annat än örtmedicinen.

Interaktioner med läkemedel är mer en potential än en bevisad effekt. Det viktigaste området är hjärt- och blodcirkulation. Vid intag av hjärtmedicin och blodförtunnande medel kan samtidigt intag av läkeväxter och läkemedel ha en additiv effekt. Indikationer angående försiktighet med interaktioner presenteras i boken vid respektive ört. Det finns även en yttlig diskussion i slutet av boken som beskriver interaktioner mellan läkeväxter och läkemedel (sid. 166). Pga kända biverkningar från läkemedel rekommenderar jag att man använder läkeväxter i första hand – sunt förnuft!

Graviditet och amning är speciella omständigheter och kvinnor med problem under den tiden skall bara behandlas med "mjuka" läkeväxter (inte alkaloider, försiktighet med eteroljor). Det finns dock en tendens av överförsiktighet i många örtböcker. I Hans Bertil Junebys Fytomedicin rekommenderar han att inte använda Senna i samband med graviditet. Flera farmakologer rekommenderar Senna under graviditet och amning. Det finns inga indikationer på att Senna i terapeutisk dosering kan påverka fostret eller ett ammande barn negativt. Dock är ett standardiserat preparat att rekommendera och inte örte.^{R. 1,2}

Örter som stimulerar menstruation skall undvikas under graviditet.

I bilagan i slutet av boken finns en lista på örter som inte bör användas under graviditet (sid. 168).

När örtmedicin används med kunnighet och erfarenhet finns i verkligheten bara fördelar att erhålla. För att hjälpa nybörjare med fytoterapi finns det behandlingsplaner efter örtmonograferna. Samhället är väldigt inriktat på skolmedicinska koncept som baseras på symtombehandling. Behandlingsplanerna visar hur man använder örterna för att återställa normal fysiologisk funktion. Det rekommenderas att man läser alla behandlingsplaner i den ordning som de är skrivna, innan man börjar använda läkeväxterna.

Två av världens ledande fytoterapeuter, Simon Mills och Kerry Bone, skriver;

–“...It is possible that the safety record for herbalism is better than for any other wide-spread human activity, including eating, drinking, sleeping (a particularly dangerous activity) taking exercise, working or travelling”. *R. 23, sid. 111*

ÖRTMEDICIN 2000

Örtmedicin är den dominerande typen av medicin i världen i dag, och WHO räknar med att ungefär 80 % av världens befolkning använder den som huvudsakligt läkemedel. Syntetiska mediciner som används i industriländer har för det mesta växtbaserade förlagor som sedan kopieras.

Forskning i västvärlden baseras på läkemedelsindustrins vinst genom patenterade medel. Man kan inte få patent på ett ämne som förekommer i naturen, så målet är att framställa en kopia med något förändrad kemisk struktur av ett aktivt ämne. Resultatet är en drog som har samma eller liknande medicinska effekt som en ört med lång tradition men som i de flesta fall har biverkningar.

En kopia på det aktiva ämnet används sedan som läkemedel. Detta illustreras bl.a. med efedrin från efedra, som har använts sedan Neanderthal-tiden. Kunskapen från västerländsk forskning på läkeväxter är enorm men användningen av läkeväxter i Europa och Nordamerika är minimal.

I andra länder, där medicinen inte domineras av västerländsk läkemedelsindustri, är forskning mer inriktad på användning av hela läkeväxten. Nuförtiden finns det enorma forskningsresurser på läkeväxter i bl.a. Japan, Indien och Kina. Resultaten från denna forskning presenteras numera på engelska, och är därför tillgängliga för andra kulturer. I framtiden kommer västerländsk användning av örtmedicin förändras så att fler läkeväxter importeras och används från dessa länder.

FORSKNINGSPROBLEM

Det finns många brister med forskningen på läkeväxter idag. Många av bristerna uppstår pga falska antaganden.

Den svåraste bristen är konceptet om att det bara finns ett aktivt ämne i en växt. Ta Johannesört; under 1980-talet trodde många forskare att två ämnen, hypericin och pseudohypericin, var orsaken till de antidepressiva effekterna av Johannesört. Resultatet av detta är produkter som innehåller standardiserad TH (total hypericin). Forskning från 1998 och 1999 visar att det är mest troligt att det är hyperforin, och inte hypericin eller pseudohypericin, som verkar antidepressivt. *R. 30, vol. 1 sid. 25*

Ett liknande problem finns med Mattram. Först trodde forskare att partenolid var det aktiva ämnet i Mattram, pga dess serotoninhämmande effekt på blodplättar. Konsekvensen blev att man producerade ett standardiserat preparat baserat på

partenolidmängden. Senare forskning indikerar att tanetin har en PGE2-hämmande effekt. R. 24, sid. 89 Kanske finns det fler aktiva ämnen – ingen vet. R. 22, 156

Ytterligare ett exempel på missförstånd av aktiva ämnen är Valeriana. Traditionella farmakologer trodde att den lugnande effekten berodde på en eterolja. Från 1966-1988 trodde man att det var valopotriater som var det verksamma ämnet. Nu vet ingen vad det aktiva ämnet är, men det är kanske en kombination av flera olika. Huvudsaken är att det fungerar (Valeriana finns även på apoteket – en av de få produkter utan biverkningar i deras sortiment). Konceptet med bara ett aktivt ämne passar inte på läkeväxter. Därför skall man i de flesta fall använda ett helt växtpreparat.

Forskningsmetodik har sällan koppling till traditionell användning av läkeväxter. Det visar vid forskning på vitlök. Vid försök på människor utvärderade man effekten genom att få dem att äta 150 mg färsk vitlök per kilo kroppsvikt. Det innebär 90 g vitlök per dag för en person som väger 60 kg eller 145 g per dag för en person som väger 90 kg. R. 2, sid. 93 En traditionell terapeutisk dosering av vitlök är mellan 5-10 g per dag.

Vid djurforskning finns liknande brister. En vitlöksdosering om 50 g pulver per dag till kaniner visade sig ha en blodsockersänkande effekt. Det är dock svårt att tänka sig att någon människa skulle vilja äta ½ kg vitlökspulver före frukost för att kontrollera blodsockerhalten under förmiddagen. R. 1, sid. 130

Forskning med kort perspektiv kan inte extrapoleras på längre tids behandlingar som är vanligt med örtmedicin. Men forskning på kort tid är naturligtvis billigare och enklare att utföra, speciellt med människor. Försök på människor har visat att efter fem dagars intag av Echinacea ökade granulocyt fagocytos med 120 %.

Forskning som den här har skapat stor tveksamhet att använda Echinacea på människor med starkt nedsatt immunförsvar, som t.ex. vid aids, MS och leukemi. Mer relevant forskning under 1999 visade att sju månaders behandling med Echinacea purpurea och E. palladia inte gav immunsuppressiv effekt. R. 25, 12-58

Vid valet av forskningsmaterial kan missförstånd uppstå. Ett vattenbaserat extrakt och ett alkoholbaserat extrakt innehåller inte samma blandning av aktiva ämnen. Ta alkoholbaserade extrakt av Echinacea som exempel. Det är den traditionella användningsformen och innehåller nästan inga polysackarider. Men ett hetvattenextrakt av samma växt innehåller polysackarider.

Forskning kring vitlök är förvirrande pga att det finns många typer av vitlöksprodukter men lite forskning som jämför deras effekt.

En forskningsrapport från 1999 om effekter av Echinacea, Johannesört, Sågpalmsbär och Ginkgo på spermier berättade inte vilken typ av preparation eller mängd av örterna som användes i försöket. R. 25, 11-94 Resultatet är oanvändbart!

Vidare råder det förvirring om vad man skall mäta. Absorptionen av substanser i en läkeväxt är inte alltid en indikation på en växts aktivitet. Vi vet att immunmodulerande polysackarider aktiverar T-celler i Peyer's fläckar och inte behöver absorberas. Därför är blodnivåer av polysackarider ointressanta och indikerar inte aktivitet. Intravenös forskning är kontraindikerad och är inte relaterad till traditionell användning. ^{R. 25, 11-74}

Det är lätt att säga att forskning inte är enkelt men det beror på att den inte är baserad på traditionell användning.

Den stora frågan är om statligt finansierad forskning skall använda en patentorienterad modell som passar läkemedelsföretagen, eller använda en modell som passar traditionell användning av läkeväxter, och som utgör grunden för behandlingar som inte går att patentera?

Boken är en informationskälla och ett komplement, och är inte tänkt att ersätta professionell rådgivning eller undersökning. Boken presenterar generella råd enligt tradition och forskning, men jag tar inte ansvar för enskilda personers hälsa och välmående. Man bör alltid kontakta terapeut eller läkare vid ovanliga symtom eller besvär. Om en person är sjuk bör han eller hon besöka en professionell terapeut för behandling.

OBS! Allergiska reaktioner kan förekomma till alla örtpreparat och om man mår illa ska man inte fortsätta att använda det.

AGNUS CASTUS

Vitex agnus castus
Munkpeppar, Munkört
Chaste Berry, Chaste Tree

Ref: 1, 21, 23

Egenskaper

Växtdel: Frön

Hypofysreglerande
Prolaktinhämmande – dopaminagonist
Corpus luteusstimulerande - progesteronstimulerande
Sköldkörtelreglerande
Bröstmjölksstimulerande (prolaktinökande)

Medicinsk användning

PMS, speciellt ömma bröst och/eller känslomässig obalans
Trög eller ingen menstruation, mellanblödningar
Ångest, oro, mild depression etc. pga sköldkörtelobalans
Ofрукtsamhet, amningsbesvär
Störd kvinnlig utveckling
Tonårsakne
Klimakteriebesvär
Normalisera hormoner efter p-pillerbehandling

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Alkaloider, flavonoider, bitterglykosider, eterolja

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Huvudvärk & ökad menstruell blödning kan förekomma
Interaktion med läkemedel: Möjligen med dopaminantagonister, hormonbehandlingar

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,5-1 gram, två till tre gånger dagligen
OBS! Möjlighet att öka dosering veckan före menstruation

ALOE VERA Gel

Aloe barbadensis
Aloe Vera Gel
Aloe Vera Gel

Ref: 1, 3, 9, 10, 22

Egenskaper

Växtdel: Gel

Läkande pga mukopolysackarider – aktiverar fibroplaster
Inflammationshämmande (↓ PGE-2 pga steroler)
Virus-, bakterie- & svamphämmande
Normaliserar pH i tarm & tarmbakterier
Ödem hämmande
Sår-läkande invärtes & utvärtes

Medicinsk användning

Invärtes: Inflammation i mag-tarmkanal
Återställa tarmpermeabilitet
Tarmdysbios
Utvärtes: Munsår
Inflammatoriska hudbesvär
Sår-läkning inkl. bränn-, strål- & frysskador
Led- & muskelbesvär

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Polysackarider, steroler

Kontraindikationer & biverkningar

(Inv: G f A f, Utv: G ✓ A ✓)

Allergi mot liliaceae-familjen, kan irritera inflammerad hud

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (Stor produktvariation)

Invärtes: 40-100 ml tre gånger dagligen av preparat med polysackarider 4 mg/ml

Utvärtes (bäst färsk): Vid behov

AMERIKANSK FROSSÖRT

Scutellaria lateriflora
Amerikansk frossört
Scullcap, Skullcap

Ref: 1, 2, 3, 4

Egenskaper

Växtdel: Ört

Lugnande
Kramplösande & kärilvidgande i hjärnan
Hjärn- & nervtonikum
Inflammationshämmande (↓ PGE-2)
Sialidashämmande

Medicinsk användning

Parkinsons, epilepsi & liknande degenerativa hjärnsjukdomar
Alkoholism och drogberoende
Återhämtning efter stroke
Huvudvärk, migrän
Hysteri, utbrändhet, sömnbesvär
Allergi, inflammation, kroniska degenerativa sjukdomar

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonoider, bitterglykosider, eteroljor, lignin, resin, garvämen

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Ej med allvarliga leversjukdomar
Överdoserig irriterar hjärnan med diffusa symtom som yrsel
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-2 gram, två till tre gånger dagligen

AMERIKANSKT PEPPARTRÄD

Zanthoxylum americanum, Zanthoxylum fraxineum
Amerikanskt Pepparträd
Prickly Ash Bark

Ref: 1, 3, 4

Egenskaper

Stimulerar mikrocirkulation
Smärtstillande
Svett drivande
Väder fördelande
Ökar saliv utsöndring

Växt del: Bark & bär

Medicinsk användning

Nedsatt perifer blodcirkulation; t.ex. vid Raynaud's syndrom, fönstertittarsjuka, muskelkramp vid aktivitet
Fibromyalgi
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Alkaloider, kumariner, resin, garvämnen, eteroljor

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodförtunnande medel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

Bär: 10-30 droppar, Bark: 20-60 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: Bär: 0,5-1,5 gram, Bark: 1-3 gram, två till tre gånger dagligen

ANDROGRAPHIS

Andrographis paniculata
Kariyat
Chiretta, King of Bitters

Ref: 2, 5, 23

Egenskaper

Växtdel: Ört

Immunstärkande
Leverskyddande, galldrivande
Inflammationshämmande (ACTH-ökande)
Hämmer blodplättssamling
Bittermedel
Mjältstimulerande, parasithämmande

Medicinsk användning

Virus-, bakterie-, svamp- och parasitinfektion
Förkylning och halsinfektion
Tarminfektion med diarré eller dysenteri, spec. E. coli
Leverinfektion och skada
Inflammation, spec. vid blodplättssamling
Nedsatt matsmältning

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Bitterlaktoner, glykosider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Ej vid akuta magbesvär pga bitter effekt
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,5-2 gram, två till tre gånger dagligen

ARTEMISIA ANNUA

Artemisia annua
Sommarmalört
Sweet Wormwood

Ref: 5, 6, 7

Egenskaper

Bittermedel
Svamp- & parasithämmande
Mjältstimulerande
Malariamedel
Immunstärkande

Växtdel: Ört

Medicinsk användning

Dålig övre matsmältning
Nedsatt magsaftproduktion
Parasiter i tunntarm, tjocktarm, ändtarm & blod
Svampöverväxt i matsmältningskanalen
Feber
Malaria (hög dosering under överinseende av läkare)
Lupus

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Lakton (artemisinin 0,5%), eteroljor, flavonoider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Ej vid akuta magbesvär pga bitter effekt
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-40 droppar, två till fyra gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-2 gram, två till tre gånger dagligen
OBS! Intensiv parasitbehandling: 10-20 ml dagligen

ASTRAGALUS

Astragalus membranaceus
Kinaveddel, Astragalus
Astragalus

Ref: 2, 4, 5, 7, 9

Egenskaper

Växtdel: Rot

Adaptogen (stärker kroppens anpassningsförmåga)
Immunstärkande (ökar interferon)
Ökar aptit i samband med cancerbehandling
Blodsockerreglerande
Sänker högt blodtryck
Ökar spermierörligheten

Medicinsk användning

Virus-, bakterie-, svamp-, & parasitinfektion
Infektion i övre luftvägar, njurinfektion
Mental & fysisk trötthet – akut & kronisk
Högt blodtryck
Magsår
Autoimmuna sjukdomar & nedsatt immunförsvar & aptit i samband med
cellgiftsbehandling
Överdriven svettning inkl. nattsvettning & klimakteriesvettning
Ofruktsamhet hos män

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Saponiner, flavonoider, polysackarider, steroler, eterolja

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

15-60 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1-3 gram, två till tre gånger dagligen

AZURBÄR

Caulophyllum thalictroides
Azurbär
Blue Cohosh

Ref: 1, 2, 3, 4

Egenskaper

Växtedel: Rotstam, rot

Äggstock- & livmodertonikum
Östrogen- & progesteronstimulerande
Inflammationshämmande
Kramplösande
Nervtonikum
Parasitmedel

Medicinsk användning

Smärtsam, trög eller ingen menstruation
Smärtsam ägglossning
Ofruktsamhet
Upprepade missfall
Vaginala besvär
Slidtorrhet
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Alkaloider, saponiner

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Försiktighet vid hjärtbesvär, akut matsmältningsbesvär,
stigande blodtryck
Interaktion med läkemedel: Möjligen med angina behandling

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

5-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,3-1 gram, två till tre gånger dagligen

BITTERGURKA

Mormordica charantia
Bittergurka
Bitter Melon

Ref: 2, 6, 7

Egenskaper ***Växtedel: Omogen frukt***

Förbättrar glukostolerans (påverkar inte utsöndring av insulin)
Sänker blodsocker genom ökat glukosupptag i vävnad
Förbättrar glykogensyntes i lever och muskler
Ökar triglyceridproduktion i fettvävnad
Bittermedel
Bakterie- & svamphämmande
Livmoderssammandragande

Medicinsk användning

Okontrollerade blodsockersvängningar
Typ 2 diabetes & metabolt syndrom (syndrom X)
Svag matsmältning med inflammation eller infektion
Höga triglycerider
Hemorroider

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Insulinliknande peptid, glykosider, alkaloider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Icke toxiskt, men kan påverka blodsockret kraftigt.
Ej vid akuta magbesvär pga bitter effekt
Interaktion med läkemedel: Försiktighet med insulinkontrollerande preparat

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

Diabetes: 20-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Sötsug: 10-20 droppar, två till sex gånger dagligen
Metabolt syndrom: 20-40 droppar, tre gånger dagligen
25:1-koncentrat: 100 mg, två till tre gånger dagligen

BLÅBÄR

Vaccinium myrtillus

Blåbär

Billberry

Ref: 2, 23, 32, 33

Egenskaper

Växtedel: Bär

Minskar vaskulär permeabilitet

Hämmar blodplättssamling

Inflammation- & allergihämmande (histaminhämmande effekt)

Sammandragande och inflammationshämmande i tarmen

Ökar Fas-2-leveravgiftning, stark antioxidant

Förbättrar synen genom förbättring av retinamikrocirkulation

Medicinsk användning

Perifera vaskulära sjukdomar, ödem och venproblem inkl. hemorrojder, åderbräck (även vid graviditet)

Trögflytande blod pga blodplättssamling

Allergi

Blödning pga kärlsvaghet inkl. näsblod

Ljuskänslighet eller ögonskada pga diabetes eller högt blodtryck

Magbesvär med inflammation, blödning, diarré m.fl.

Smärtsam menstruation

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Antocyaniner, flavonoider, garvämen

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Inga kända. Färska bär kan irritera tarmslemhinnan

Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodförtunnande medel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-40 droppar (170 – 340 mg antocyaniner) två gånger dagligen

Torrt koncentrat (25 % antocyaniner): 400 – 800 mg två gånger dagligen

(en 400 mg kapsel motsvarar 20-50 gram)

BOLDO

Peumus boldo
Boldoträd
Boldo Tree

Ref: 1, 2, 3, 4

Egenskaper

Växtedel: Blad

Kramplösande för gallan och tarmen, galldrivande
Koloretikum
Ökar Fas-1-leveravgiftning och antioxidant
Urindrivande
Bakterie- & svamphämmande i matsmältningskanal och urinvägar
Inflammationshämmande

Medicinsk användning

Gallblåsebesvär inkl. gallsten - försiktighet
Dålig nedbrytning av fett
Efter gallblåseoperation
Urinvägsbesvär
Illamående
Bakterie- & svampinfektion

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Alkaloider, flavonoider, eteroljor

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Undvik vid njur-, leversjukdomar
Interaktion med läkemedel: Möjligen pga effekt på leveravgiftning

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

5-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,2-1 gram, två till tre gånger dagligen

BOSWELLIA

Boswellia serrata
Rökelseträäd
Boswellia, Olibanum

Ref: 10, 16, 17

Egenskaper

Växtedel: Kåda

Inflammationshämmande (↓ PGE-2)
Smärtstillande
Antidepressiv
Ökar leukotriensyntes (ej oxiderande)

Medicinsk användning

Led- & muskelbesvär
Reumatism, artrit
Inflammatoriska tarmsjukdomar
Stel på morgonen

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eteroljor (alfa-, beta-, gamma-boswelliasyra)

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Illamående & ont i magen kan förekomma
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-50 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1 gram koncentrat (60 %), två till tre gånger dagligen

BROMELAIN

Från Ananas comosus
Bromelain
Bromelain

Ref: 3, 8, 9

Egenskaper

Stödjer matsmältning av protein
Inflammationshämmande
Stimulerar produktion av PGE 1-liknande komponenter
Hämmar blodplättssamling & ödem
Ökad fibrinolytisk aktivitet
Gör slem mera flyktigt

Medicinsk användning

Underaktiv matsmältning inkl. diabetes
Inflammatoriska sjukdomar, speciellt med ödem
Ödem efter operation eller trauma
Trögflytande blod pga blodplättssamling och/eller fibrin
Blodpropp (förebyggande & efter)
Bihåleinflammation, snarkning
Slemstockning i bronker & lungor

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Proteaser, icke proteolytiska enzymer

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodförtunnande medel; ökar tetracyclin i plasma & urin

Torrviktsdosering

250-500 mg, två till fyra gånger dagligen
(2400 GDU per gram)

BUPLEURUM

Bupleurum falcatum
Läkeharört
Hare's Ear Root

Ref: 5, 23

Egenskaper

Växtedel: Rot

Inflammationshämmande (potenserar kortison, ↓ PGE-2)
Binjurstärkande – genom ökning av ACTH
Leverskyddande
Njurskyddande
Immunstärkande
Hämmer utveckling av magsår
Hämmer blodplättssamling

Medicinsk användning

Akuta & kroniska leversjukdomar, leverskada
Akuta infektioner, förkylning, spec. med feber
Trögflytande blod pga blodplättssamling
Kroniska inflammatoriska sjukdomar inkl. autoimmuna sjukdomar som har att göra med lever- & njurfunktion
Magsår
Oregelbunden menstruation

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Triterpenoida saponiner, steroler, polysackarider

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Illamående, rapning, gasbildning och lös avföring (saponineffekt) kan förekomma
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-40 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1-2 gram, två till tre gånger dagligen

CACTUS

Selenicereus grandiflorus, Cactus grandiflorus, Cereus grandiflorus
Nattens drottning
Nightblooming Cactus

Ref: 1, 3, 4, 7, 11

Egenskaper

Hjärtstärkande
Hjärtreglerande
Sköldkörtelreglerande
Lugnande

Växtdel: Blommor, unga kvistar

Medicinsk användning

Hjärtklappning, kärkramp
Lågt blodtryck
Klimakterieoro med svettningar
Tonikum efter hjärtinfarkt
Andningsbesvär pga svagt hjärta
Kraftlöshet

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Alkaloider, aminer, flavonoider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Ej med digitalisbehandling eller MAO-behandling
Överdoserat belastar hjärtat
Interaktion med läkemedel: Additiv till hjärtbehandling

Dosering flytande beredning (spädd 1:2)

5-15 droppar, två till tre gånger dagligen
Torr vikt ska inte användas pga att det är svårt att dosera

CASCARA

Rhamnus purshiana
Sagradabuske
Cascara

Ref: 1, 4, 12, 38

Egenskaper

Växtdel: Bark

Peristaltikstimulerande laxermedel, bittermedel
Stimulering av kalciumberoende kväveoxidsyntas (cNOS)
Induktion av kväveoxidsyntas (iNOS)
Svamp- & parasithämmande, mjältstimulerande
Sköldkörtelreglerande
Bittermedel

Medicinsk användning

Förstoppning (tillsammans med fiberrik diet)
Lever- & gallblåsebesvär
Parasiter & svampöverväxt
Hemorroider
Sköldkörtelutmattnings pga förstoppning
Tillfällig förstoppning pga stress, resa m.fl.
Dålig andedräkt
Svag matsmältning

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Antrakinoner, bitterämnen

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Ej vid passagehinder och inflammatorisk sjukdom i mag-tarmkanalen.
Överdoserings kan leda till förstörd tarmfunktion

Interaktion med läkemedel: Försiktighet med hjärtmedicin pga kaliumbrist om patienten har konstant diarré

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-40 droppar, en till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 0,5-2 gram, en till tre gånger dagligen

CATECHU

Acacia catechu
Katechuakacia
Catechu, Black

Ref: 3, 4

Egenskaper

Sammandragande
Blodstillande
Antiseptisk
Bakterie-, svamp- & parasithämmande
Sänker högt blodtryck

Växtedel: Bark

Medicinsk användning

Diarré, tarminflammation (även med blod eller slem i avföringen)
Dysenteri & bakterieinfektion
Parasiter & svampöverväxt
Vaginal inflammation (lokal behandling)
Mun-, näs- & halsbesvär (lokal behandling)

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Garvämenen, flavonoider

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Risk för nedsatt näringsupptag vid intag under längre tid
Interaktion med läkemedel: Möjligen pga sammandragande effekt på slemhinnor

Dosering flytande beredning (spädd 1:2)

10-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,3-1 gram, två till tre gånger dagligen

CATUABA

Erytroxylum catuaba, Juniperus brasiliens, Trichilia catigua

Catuaba

Catuaba

Ref: 4

Egenskaper

Växtdel: Bark

Hjärn- & nervstimulant

Afrodisiaka – återställer fortplantningssystemet

Äggstockstonikum

Testikeltonikum

Medicinsk användning

Sexuell svaghet

Ofruktsamhet – män & kvinnor

Stört fortplantningssystem hos kvinnor

Störd manlig utveckling

Impotens hos män

Nervsvaghet

Utmattning

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Alkaloider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Ej vid hysteri

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

15-40 droppar, två till fyra gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1-2 gram, två till tre gånger dagligen

CAYENNE

Capsicum frutescens
Spansk Peppar, Kajenn
Cayenne

Ref: 1, 2, 3, 4

Egenskaper

Växtdel: Frukt

Ökar temperatur & syreomsättning, svett drivande
Hjärtmuskelstärkande, kärlvidgande perifert
Väderfördelande, ökar tarmrörelser, kramplösande
Minskar Fas-1-leveravgiftning
Binjurestärkande
Blodtrycksökande pga katekolaminsekretion
Antiseptisk, blodstillande
Smärtdämpande & inflammationshämmande (utvärtes & invärtes) – pga tömning av vasoaktivt ämne P

Medicinsk användning

Förebygger och behandlar biverkning från acetylsalicylsyra i magsäcken
Nedsatt aptit
Svagt hjärta, åderförkalkning, nedsatt cirkulation
Inflammation (röd och varm)
Utvärtes: Reumatism, artrit, nervinflammation, sårläkning

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Capsaicin, eteroljor, karotenoider, steroidala saponiner

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ej)

Försiktighet vid irritation i magsäcken

Interaktion med läkemedel: Möjligen pga effekt på leveravgiftning; möjligen vid behandling mot högt blodtryck och MAO-hämmande behandling

Dosering flytande beredning (spädd 1:3)

2-10 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 30-120 mg, två till tre gånger dagligen

CITRONMELISS

Melissa officinalis
Citronmeliss
Lemon Balm

Ref: 2, 3, 8, 14

Egenskaper

Växtdel: Ört

Väderfördelande, kramplösande
Lugnande
Virushämmande inkl. Herpes simplex
Sköldkörtelreglerande (TSH-hämmande)

Medicinsk användning

Spänning med sömnbesvär, huvudvärk, orolig mage
Ängest, oro, rastlöshet, hjärtklappning
Sköldkörtelbesvär inkl. Basedow's sjukdom/giftstruma
(mindre potent än Mattlummer)
Barn – kolik, feber, förkylning, rastlöshet
Salva direkt på Herpesutslag
Alternativ till kaffe, te, cola (när stimulantämnen är kontraindikerade)

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eterolja, garvämenen, bitterämnen, flavonoider, fenoler

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-50 droppar, två till fyra gånger per dag
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till fyra gånger dagligen
OBS! Finns i tepåsar

CITRUSKÄRNEXTRAKT

Citrus spp.
Citruskärnextrakt, Grapefruktkärnextrakt
Citrus Seed Extract
(Framställes mest ofta från Grapefrukt)

Ref: 23

Egenskaper ***Växtedel: Kärnextrakt***

Bakterie-, svamp- & parasithämmande
Minskar Fas-1-leveravgiftning
Konserveringsmedel

Medicinsk användning

Bakterie-, svamp- & parasitinfektion
Återställa tarmmiljö
Munsköljning

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonoider (inkl. naringin), citronsyra

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Ej vid känslig galla eller irriterad slemhinna
Interaktion med läkemedel: Möjligen pga effekt på leveravgiftning

Dosering flytande beredning (Spädd 1:1)

2-5 droppar i vatten, två till tre gånger dagligen
(OBS! Om inte tillräckligt utspädd kan slemhinnor irriteras)
Torrviktsdosering: 200-700 mg dagligen

DAMIANA

Turnera diffusa var. aphrodisiaca

Damiana

Damiana

Ref: 1, 3, 4, 13

Egenskaper

Växtdel: Blad

Antidepressiv, nervtonikum

Afrodisiaka – återställer fortplantningssystemet

Bakteriehämmande

Sköldkörtelreglerande, möjligen prolaktinhämmande

Blodsockerreglerande

Urindrivande & urinvägsantiseptisk

Medicinsk användning

Neuros omkring sexualitet

Sexuell kyla hos kvinnor

Impotens & ofruktsamhet

Mild depression

PMS-besvär, spec. vid ömma bröst eller blodsockersvängningar

Svag matsmältning

Urinvägsbesvär, prostatabesvär

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eteroljor, flavonoider, garvämen, bitterämnen, resiner, steroler

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Möjligen vid blodsockerbehandling

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-50 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

DJÄVULSKLO

Harpagophytum procumbens
Harpagoört, Djävulsklo
Devil's Claw

Ref: 1, 3, 4, 8

Egenskaper

Inflammationshämmande
Smärtstillande
Lugnande
Urindrivande
Bittermedel
Kololetikum (ökar produktion av galla i levern)

Växtdel: Rotstam

Medicinsk användning

Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar
Fibromyalgi
Gikt, lumbago
Muskelsmärta i bröstorg i samband med andning
Åderbräck & hemorrojder

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Bitterglykosider, flavonoider, fenolsyror

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Ej vid akuta magbesvär pga bitter effekt, extrema cirkulationsproblem
Interaktion med läkemedel: Möjligen vid hjärtbehandling

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

2-5 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,1-0,25 gram, två till tre gånger dagligen

DONG QUAI

Angelica sinensis
Kinesisk angelikarot
Dong Quai, Chinese angelica

Ref: 2, 4, 5, 7, 14

Egenskaper

Adaptogen
Nervstärkande & hjärnstimulerande
Stimulerar blodcirkulation
Hämmar blodplättssamlingar
Kramplösande
Stimulerar menstruation
Blodsockerreglerande
Sköldkörtelreglerande

Växtedel: Rot

Medicinsk användning

Nervositet, sömnbesvär
Mental & fysisk trötthet – akut & kronisk
Trögflytande blod pga blodplättssamling
PMS med spänning över buken eller ryggslut
PMS med trötthet och sötbegär
Trög eller ingen menstruation
Kramp & muskelspänning
Ofruksamhet
Högt blodtryck, hjärtklappning

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eteroljor, furanokumariner, steroler

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ✓)

Ej vid riklig menstruation eller tendens för missfall
Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodförtunnande medel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

15-60 droppar, två till fyra gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till fyra gånger dagligen

ECHINACEA

Echinacea spp; Echinacea pallidia, Echinacea purpurea Echinacea angustifolia
Röd Solhatt, Läkerudbeckia, Röd rudbeckia, Liten läkerudbeckia
Pale Cone Flower Root, Purple Coneflower, Cone Flower Root

Egenskaper

Växtedel: Rot

Ref: 2, 3, 12

Immunstimulerande - stimulerar fagocytosis, ökar rörlighet & celledning hos vita blodkroppar

Tumörhämmande, mjältstimulerande

Allergihämmande

Hyaluronidashämmande

Utvärtes sår-läkande

Medicinsk användning

Virus-, bakterie-, svamp- & parasitinfektion

Infektion i övre luftvägar; astma, allergi, förkylning, stämbandsinflammation, halsinfektion, öroninfektion

Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar pga bakterieinfektion

Hudinfektion som t.ex. bölder (invärtes & utvärtes)

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Cikorsyra, alkylamider, polysackarider, glykoproteiner, eterolja

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Försiktighet vid kroniska immunbesvär, som TBC, MS, AIDS, HIV, leukemi

Interaktioner med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

5-20 droppar, två till fyra gånger dagligen

Torrviktsdosering: 0,25-1 gram, två till fyra gånger dagligen

EUCALYPTUS

Eucalyptus globuluss Labill
Feberträd, Eukalyptus
Eucalyptus

Ref: 1, 3, 8, 10

Egenskaper

Bakteriehämmande
Expektorant; slemökande & slemlösande
Stimulerar utsöndring av slem
Ökar Fas-1-leveravgiftning
Utvärtes: Olja smörjes över bronker

Växtdel: Eterolja

Medicinsk användning

Inhalation vid bihåleinflammation, halsinfektion, öroninfektion
Tjockt, gult/grönt & segt slem i näsa & bronker
Torrhet i näsa, bihålor
Huvudvärk pga bihåleinflammation

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eterolja (eucalyptol 70-85 %)

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ✓)

Invärtes: Ej vid leversjukdomar eller inflammation i gallväggar

Utvärtes: Försiktighet på känsliga områden

Interaktion med läkemedel: Möjligen pga effekt på leveravgiftning; möjligen vid blodsockerbehandling

Dosering

Invärtes: Upp till 10 droppar dagligen i honung

Inhalation: Ca 5 droppar, en till sex gånger dagligen i ångbad

Utvärtes: 5 droppar i 10 ml mandel- eller olivolja

EUPHORBIA

Euphorbia hirta, Euphorbia pilulifera
Euforbia
Euphorbia, Asthma weed

Ref: 1, 3, 6

Egenskaper **Växtdel: Ört**

Bakterie-, svamp- & parasithämmande
Mjältstimulerande
Antiastma & kramplösande
Kräkmedel i hög dosering

Medicinsk användning

Diarré, amöbadysenteri (spec. entamoeba histolytica)
Parasiter i tunntarm, tjocktarm & ändtarm
Svampöverväxt i matsmältningskanalen
Astma (spec. med torrhet)
Struphuvudinflammation, strupkatarr

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonoider, terpenoider, fenolsyror, n-alkaner

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:3)

5-20 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 100-300 mg; två till tre gånger dagligen

FLÄDER

Sambucus nigra
Fläder
Elder

Ref: 1, 3, 4, 10

Egenskaper

Slemökande expektorant
Hostdämpande
Katarrhämmande
Svett drivande (varmt te)
Urindrivande (kallt)
Leverskyddande

Växt del: Blomma

Medicinsk användning

Influensa, förkylning, feber
Bihåleinflammation
Kronisk näskatarr

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonoider, turpiner, eteroljor

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ Av)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-50 droppar, två till fyra gånger dagligen

Torrviktsdosering: 2-4 gram, två till tre gånger dagligen

FO TI

Polygonum multiflorum
Jätterams
Fo Ti, Ho Shou-Wu, Black-haired Mr He

Ref: 2, 5, 7, 8

Egenskaper

Växtdel: Rot

Adaptogen & livsförlängande
Antioxidant
Afrodisiaka
Blodsockerreglerande
Bakterie-, svamp- & parasithämmande
Mjältstimulerande, malariamedel
Nervtonikum
Sänker högt kolesterol (12 gram per dag)

Medicinsk användning

Nervsvaghet med sömnsvårigheter
Kronisk trötthet & sötbegär
Bakterie-, svamp- & parasitinfektion
Ofruksamhet, spec. vid stress
Lever- & njursvaghet

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Antrakinoner, garvämnar, glykosider, steroler

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Ej vid diarrétendens
Interaktion med läkemedel: Möjligen med förstoppningsmedel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-50 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-3 gram, två till tre gånger dagligen

GENTIANA

Gentiana lutea
Gullgentiana
Gentian

Ref: 1, 3, 4, 8, 12

Egenskaper

Bittermedel
Ökar salivproduktion
Bakterie-, svamp- & parasithämmande
Galldrivande
Tonikum

Växtedel: Rot

Medicinsk användning

Svag matsmältning
Matallergi
Anorexia
Bakterie-, svamp- & parasitinfektion
Illamående, kräkningar
Åksjuka
Gallsmak i munnen

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Sekoiridoida bitterglykosider, oligosackarider, xantoner

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Ej vid akuta magbesvär pga bitter effekt
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:2)

5-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,1-2 gram, två till tre gånger dagligen
OBS! Smaken avgör doseringen

GINKGO

Ginkgo biloba
Tempelträd
Maidenhair Tree

Ref: 8, 9, 22, 30

Egenskaper

Stimulerar mikrobloodcirkulation
Hämmer blodplättssamling – pga hämmer bindning av PAF (Platelet Activation Factor)
Antioxidant & kramplösande i ofrivilliga muskler
Ökar cellreceptorernas känslighet

Växtedel: Blad & koncentrat

Medicinsk användning

Trögflytande blod pga blodplättssamling
Nedsatt hjärnfunktion, t.ex. dåligt minne, koncentrations-svårigheter, mild depression, huvudvärk, yrsel, tinnitus
Senilitet (inkl. förebyggande)
Ödem i hjärna och ögon
Astma
Kramp och inflammation i ofrivillig tarmmuskulatur
Kalla händer & fötter, perifera blodcirkulationssjukdomar, som Raynaud's sjukdom, fönstertittarsjuka, blåmärken
Manlig impotens

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonoider (flavonoglykosider), terpenlaktoner (ginkgolider & bilobalider)

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Matsmältningsbesvär och huvudvärk kan förekomma
Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodförtunnande medel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-40 droppar, två gånger dagligen (20 droppar innehåller 30 mg flavonoider)
Torrviktsdosering: 24 % flavonoglykosider + 6 % terpenlaktoner:
120-240 mg, två till tre gånger dagligen

GINSENG

Panax ginseng
Ginseng
Korean Ginseng

Ref: 1, 2, 3, 4, 30

Egenskaper

Växtedel: Rot

Adaptogen, ökar vitalitet
Ökar ACTH (möjligen orsak till östrogeneffekt i klimakteriet)
Afrodisiaka
Ökar kväveoxid i svällkroppar
Immunstärkande (ökar interferon)
Blodsockerreglerande
Blodtrycksreglerande
Kolesterolreglerande

Medicinsk användning

Mental & fysisk trötthet – akut & kronisk
Sexuell svaghet, impotens
Ofruksamhet
Sömnsvårigheter
Mild depression
Högt kolesterol
Klimakteriesvettning
Minskar drogberoende

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Saponinglykosider, eteroljor

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Ej vid extremt högt blodtryck eller lågt blodtryck, hysteri
Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodtryckssänkande-, blodsocker-, MAOI-medel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

5-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,25-1 gram, två till tre gånger dagligen

GLANSHÄGG

Prunus serotina
Glanshägg
Wild Cherry

Ref: 3, 14

Egenskaper

Hostdämpande & slemökande
Lugnande
Stimulerar matsmältning
Sammandragande

Växtdel: Bark

Medicinsk användning

Irriterande & smärtsam hosta (ihållande), t.ex. kronisk bronkit, kikhosta
Torr eller irriterad rökhosta
Sömnbesvär pga torrhosta
Reglerad rökavgiftning (växelvis tillsammans med slemlösande medel)
Svag smaltmältning, diarré

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Cyanogeniska glykosider, eteroljor, kumariner, garvämnar

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Toxisk vid överdosering

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-40 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 0,5-2 gram, två till tre gånger dagligen

GOTU KOLA

Centella asiatica, Hydrocotyle asiatica
Sallatsspikblad
Indian Pennywort, European water-marvel

Ref: 1, 2, 3, 4, 11,14

Egenskaper

Växtdel: Ört

Adaptogen & ökar fruktsamhet
Blodsockerreglerande
Nervstärkande & lugnande
Inflammationshämmande, sår-läkande
Bittermedel & mjältstimulerande
Bakterie-, svamp- & parasithämmande
Blodtryckssänkande i vensystemet
Ödemhämmande & stärker mikrobloodcirkulation

Medicinsk användning

Mental & fysisk trötthet – akut & kronisk
Sötbegär
Sömnsvårigheter
Bakterie-, svamp- & parasitinfektion
Åderbräck & hemorrojder
Neurologisk & mental störning, minnesförlust & koncentrationssvårigheter
Inflammatoriska led-, muskel- & hudsjukdomar – invärtes & utvärtes

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Saponiner, eteroljor, flavonoider, bitterämnen, alkaloider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Ej vid magsår, tendens för passiv blödning
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-30 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,5-2 gram, två till tre gånger dagligen

GRENIG VÄGGÖRT

Parietaria diffusa, Parietaria officinalis
Grenig väggört
Pellitory of the Wall

Ref: 3, 11, 13, 14

Egenskaper

Växtdel: Ört

Urindrivande
Löser sten i urinvägarna
Bakterie- & svamphämmande i urinvägarna
Lenande i urinvägarna

Medicinsk användning

Infektion i urinvägar
Inflammation i urinvägar
Stenar i urinvägarna
Smärtsam urinering
Ont över njurarna och ryggslutet
Ödem pga underaktiv njurfunktion

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonider, bitterämnen, garvämen

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Allergi (spec. färsk växt)
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

GRIFFONIA

Griffonia simplicifolia
Griffonia
Griffonia

Ref: 29

Egenskaper

Seretoninförelöpare
Insomningsmedel
Nervtonikum
Lugnande

Växtdel: 5-HTP-koncentrat

Medicinsk användning

Insomningsbesvär
Ångest, oro, spänning, rastlöshet
Mild depression
Sköldkörtelbesvär
Trötthet & fibromyalgi
Migrän & huvudvärk

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

5-hydroxytryptofan

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Ibland illamående i början av behandlingen

Interaktion med läkemedel: Försiktighet med seretoninbaserade medel & MAO-behandling

Dosering standardiserat koncentrat

50-300 mg dagligen
Vid insomningsbesvär ½-1 timme före sänggående

GUGGUL

Commiphora mukul
Guggul
Guggul, Gum Guggul

Ref: 1, 2, 5

Egenskaper

Sänker högt kolesterol
Sänker höga triglycerider
Ökar Fas-1-leveravgiftning
Sköldkörtelstimulerande
Inflammationshämmande
Hämmar blodplättssamling
Ökad fibrinolytisk aktivitet

Växtedel: Kåda

Medicinsk användning

Trögflytande blod pga blodplättssamling och/eller fibrin
Högt kolesterol & triglycerider
Hjärt- & blodcirkulationssjukdomar
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar
Övervikt
Akne

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Fettlösliga steroider (guggulsteron E, Z)

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ej)

Försiktighet vid överaktiv sköldkörtel

Interaktion med läkemedel: Möjligen pga effekt på leveravgiftning; blodförtunnande-, sköldkörtelmedel, p-piller

Dosering

Torrviktskoncentrat: 250 mg, två gånger dagligen

GULLVIVA

Premula veris
Gullviva
Cowslip

Ref: 1, 3, 8, 14

Egenskaper

Hostdämpande & slemlösande
Inflammationshämmande (histaminhämmande)
Lugnande & kramplösande
Urindrivande

Växtdel: Blommor

Medicinsk användning

Slemhosta
Sömnbesvär pga slemhosta
Hysteri, oro, ångest
Hyperaktivitet med dålig sömn
Reglerad rökavgiftning (växelvis tillsammans med slemökande medel)

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonoider (histaminhämmande), fenoler, garvämen
OBS! Saponiner finns i roten men inte i blomman

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Lätta magbesvär, illamående kan förekomma
Interaktion med läkemedel: Möjligen med sömnmedel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,5-2 gram, två till tre gånger dagligen

GURKMEJA

Curcuma longa
Gurkmeja
Turmeric, Curcumin

Ref: 2, 3, 4, 8, 16, 18

Egenskaper Växtedel: Rotstam & curcumin 20X konc

Koloretikum, galldrivande, leverskyddande
Bakteriehämmande, spec. mot salmonella
Hämmar blodplättssamling, ökar fibrinolytisk aktivitet
Sänker högt kolesterol
Sänker högt blodtryck,
Ökar vikten av sexualorgan & rörligheten hos spermier
Curcumin: Inflammationshämmande (↓ PGE-2)
Minskar Fas-1-, ökar Fas-2-leveravgiftning
Cancerhämmande, antioxidant ^{Ref 2, sid 222}

Medicinsk användning

Svag matsmältning, mat-, & salmonellaförgiftning
Hepatit, lever- & gallbesvär
Högt blodtryck
Trögflytande blod pga blodplättssamling och/eller fibrin
Outvecklade testiklar eller testikelatrofi, inaktiva spermier
Curcumin: Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar
Cancer

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Curcuminoider, eteroljor

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Ej vid akuta gallstensbesvär
Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodförtunnande-, blodtrycksmedel; möjligen pga effekt på leveravgiftning

Dosering

Gurkmeja: 2-15 gram, två till tre gånger dagligen
Curcumin: 100-400 mg, två till tre gånger dagligen

GYMNEMA

Gymnema sylvestre
Gymnema
Small Indian Ipecac

Ref: 5, 18

Egenskaper

Växtdel: Blad

Blodsockerreglerande
Sänker blodsocker hos diabetiker genom förbättrad produktion av insulin
Möjlig bukspottkörtelregenererande
Sänker högt kolesterol

Medicinsk användning

Typ 1 Diabetes
Typ 2 Diabetes
Sötbegär (även för ickeddiabetiker)
Metabolt syndrom (syndrom X)
Dålig matsmältning pga bukspottkörtelsvaghet
Högt kolesterol

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Saponiner – gymnemasyror, gurmarin

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Försiktighet med diabetesmedicin

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrt koncentrat: 400 mg dagligen

HAGTORN

Crataegus laevigata, Crataegus oxyacantha
Rundhagtorn
Hawthorne, Whitethorne

Ref: 1, 2, 3, 8, 12

Egenskaper

Hjärttonikum
Kärlvidgande, inkl. för hjärtat
Ökar elasticitet i blodkärl
Sänker högt blodtryck
Motverkar åderförkalkning
Urindrivande

Växtedel: Blomma, bär & blad

Medicinsk användning

Alla hjärtbesvär, t.ex. kärlkramp, hjärtklappning, angina
Högt blodtryck
Åderförkalkning
Svårt att andas, hjärtbesvär efter motion
Svag perifer blodcirkulation som kalla händer & fötter
Ödem pga svagt hjärta
Yrsel vid stående pga cirkulationsproblem

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonoider, antocyaniner, fenolsyror, triterpener

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Interaktion med läkemedel: Ingen känd interaktion med andra hjärtmediciner

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

5-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,3-1 gram, två till tre gånger dagligen
OBS! Effekterna kommer efter längre tids användning (minst sex veckor)

HAVRE

Avena sativa
Havre
Oats Seed

Ref: 3, 7, 14, 15

Egenskaper

Nervtonikum
Hjärnstimulerande
Sköldkörtelreglerande
Hjärttonikum
Lugnande, rogivande
Ökar uthållighet

Växtdel: Frövipa

Medicinsk användning

Stress, infektion pga stress & utmattning (t.ex. bältros)
Mild depression, oro, ångest
Sömnbesvär
Svaga nerver, nervös utmattning
Nedsatt sexlust, impotens, sexuell kyla
Klimakteriedepression
Degenerativa nervsjukdomar, som t.ex. MS

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Saponiner, alkaloider, steroler, flavonoider

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

15-60 droppar, två till fyra gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

HJÄRTSTILLA

Leonurus cardiaca
Hjärtstilla
Motherwort

Ref: 1, 8, 14, 15

Egenskaper

Lugnande, kramplösande
Sköldkörtelreglerande
Stimulerar menstruation
Hjärttonikum
Förlänger hjärtats vilofas

Växtdel: Ört

Medicinsk användning

Oro, ångest, sömnlöshet pga överaktiv sköldkörtel
Oregelbundna hjärtslag, hjärtbesvär med stress
PMS med spänning över buken eller ryggslutet
PMS med trötthet & sötbegär
Smärtsam, trög eller ingen menstruation
Överaktiv sköldkörtel
Basedow's sjukdom (struma med överaktiv sköldkörtel)
Stressmodulator vid relationsproblem & separation
(fa. kvinnor som vaknar mitt i natten)

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Alkaloider, flavonoider, bitterglykosider, garvämmen, eteroljor

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Interaktion med läkemedel: Möjligen med hjärt-,
sköldkörtelmedel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

15-60 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

HUMLE

Humulus lupulus
Humle
Hops

Ref: 1, 8, 12

Egenskaper

Lugnande
Sömngivande
Smärtstillande
Bittermedel

Växtdel: Kottar

Medicinsk användning

Spänning, oro, ångest
Svårt att somna, dålig sömn
Nervsmärta, spec. gallsmärta
Huvudvärk pga spänning, dålig matsmältning
Svag matsmältning
Gallbesvär

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Bitterämnen i kådaform (låg stabilitet), flavonoider

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Ej vid akuta magbesvär pga bitter effekt
Interaktion med läkemedel: Möjligen med sömnmedel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

5-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,25-1gram, två till tre gånger dagligen (bara i koncentratform)
OBS! Kåda i torkade kottar är inte stabil och fungerar inte som te

HYDRANGEA

Hydrangea arborescentis
Vidjehortensia
Seven Barks, Wild Hydrangea

Ref: 1, 3, 4, 14

Egenskaper ***Växtdel: Rot***

Urindrivande, löser sten i urinvägarna
Bakterie - & svamphämmande i urinvägarna
Lenande

Medicinsk användning

Infektion i urinvägar
Inflammation i urinvägar
Stenar i urinvägarna
Smärtsam urinering
Ont över njurarna och ryggslutet
Ödem pga underaktiv njurfunktion
Prostatatabesvär
Inkontinens

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonoider, mineralsalter, saponiner

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till fyra gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

HÄSTKASTANJ

Aesculus hippocastanum
Hästkastanj
Horse Chestnut

Ref: 1, 2, 7, 8, 12, 15

Egenskaper

Växtedel: Frön

Aesculin reducerar kapillärväggpermeabilitet via minskad vätskevarhållning. Detta ökar permeabilitet hos kapillärer och tillåter reabsorption av överflödigt vätska tillbaka in i cirkulationssystemet ² (↑ PGF)

Medicinsk användning

Åderbräck, kroniskt bensår, förfrysning
Hemorroider, diarré
Ödem, stockning i ven- & lymfsystem
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar, nattkramp
Prostatit, prostataförstoring
Pungödem, påssjuka i pungen
Förebygger eller behandlar ödem efter operation
Tumör- & cancerödem

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Saponiner (fa. aesculin), kumariner, flavonoider, garvämnin, steroler

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Magirritation, klåda i ändtarmen kan förekomma
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

5-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,2-1 gram, två till tre gånger dagligen

INGEFÄRA

Zingiber officinalis
Ingefära
Ginger

Ref: 1, 2, 3, 4, 12

Egenskaper

Växtdel: Rotstam

Väderfördelande, förebygger illamående
Stimulerar perifer blodcirkulation, svett drivande
Stimulerar blodcirkulation i matsmältningsorgan
Förebygger kräkning (efter operation & cancerbehandling)
Inflammationshämmande (↓ PGE-2), kramplösande
Hämmer blodplättssamling
Sänker högt kolesterol

Medicinsk användning

Illamående, sjösjuka, svindel, yrsel
Svag matsmältning med gasbildning, hicka
Trögflytande blod pga blodplättssamling
Nedsatt blodcirkulation, fryser, kalla händer & fötter
Högt kolesterol
Minskar smärta & stelhet vid reumatiska sjukdomar
Förkylning, influensa, hosta, feber
Allmän trötthet, ingen livslust, förtvinning av sexualorgan

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eterolja, skarpämnen

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Försiktig vid gallsten, känsliga individer kan få halsbränna
Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodförtunnande medel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

5-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,25-1 gram, två till tre gånger dagligen
Färsk rot: ½-1 tsk råriven rot

ISOP

Hyssopus officinales
Isop
Hyssop

Ref: 3, 4, 13, 14

Egenskaper

Växtdel: Ört

Slemökande expektorant
Svett drivande
Lugnande
Väderfördelande
Virushämmande (Herpes Simplex)
Höjer lågt blodtryck
Stimulerar menstruation

Medicinsk användning

Förkylning, influensa, feber (för barn & vuxna)
Torr bronkit, ont i halsen
Ångest, oro, hysteri
Kronisk bihåleinflammation
Lågt blodtryck
Herpes

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Terpenoider (inkl. bitterämne; marrubiin), eteroljor, flavonoider, garvämen

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

JOHANNESÖRT

Hypericum perforatum
Johannesört
St. John's Wort

Ref: 1, 2, 4, 8, 12

Egenskaper

Växtdel: Hel växt

Antidepressiv (effekt efter 4-6 veckor)
Lugnande, nervtonikum, reserpinlik effekt
Ökar Fas-1-leveravgiftning
Stimulerar blodcirkulation
Virus- & bakteriehämmande (Herpes Simplex, Cytomegalovirus, Hepatit C, HIV)
Utvärtes: Smärtstillande, antiseptisk & sår-läkande

Medicinsk användning

Mild depression, oro, ångest, hysteri, anorexia
Neuros under klimakteriet
Sömnsvårigheter, sömngätning
Virus-, bakterie- & svampinfektion
Magsäcks- & tunntarmsinflammation
Nervsmärta, domnar bort
Utvärtes: Nedsatt leverfunktion, nervinflammation, bältros

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Hypericin, pseudohypericin, hyperforin m.fl. flavonoider (12 % antocyaniner), fenoler, garvämen, steroler

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Möjlig solkänslighet spec. med standardiserat extrakt (OBS! Solarium)
Interaktion med läkemedel: Möjligen med antidepressivmedel, p-piller, terofyllin, warfin, diguxin, proteashämmande

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

15-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

JÄRNÖRT

Verbena officinalis
Järnört
Vervain

Ref: 1, 3, 4, 14

Egenskaper

Nervtonikum
Lugnande
Kramplösande
Antidepressiv
Svett- & urindrivande
Ökar luteiniseringshormon
Ökar aktivitet i parasympatiska nervsystemet
Bröstmjölkkökande

Växtdel: Hel ört

Medicinsk användning

Mild depression, nedstämdhet
Nervsammanbrott, hysteri
Parkinsons, epilepsi och liknande degenerativa hjärnsjukdomar
Mental & fysisk trötthet – akut & kronisk
Sömnsvärigheter
Trög och smärtsam menstruation

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Bitterglykosider, eteroljor, alkaloider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodtrycks-, hormonmedel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till fyra gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, tre gånger dagligen

KALUMBA

Jateorhiza palmata
Kalumbabuske
Calumba

Ref: 3, 4, 11, 14

Egenskaper

Bittermedel, väderfördelande
Bakterie-, svamp- & parasithämmande
Mjältstimulerande
Sänker högt blodtryck
Livmoderstimulant

Växtdel: Rot

Medicinsk användning

Svag matsmältning, spec. med gasbildning
Saltsyrabrist, anorexia
Bakterie-, svamp- & parasitinfektion
Amöbadysenteri
Feber
Högt blodtryck

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Isokinolinalkaloider, bitterglykosider, fenoler inkl tymol

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Ej vid lågt blodtryck, akuta magbesvär pga bitter effekt
Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodtrycksmedel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

2-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,3-1 gram, två till tre gånger dagligen

KAMOMILL

Matricaria recutia

Kamomill

Chamomille, German chamomille

Ref: 2, 3, 8, 12, 22

Egenskaper

Växtdel: Blommor

Kramplösande

Smärtstillande (papaverinliknande effekt)

Inflammationshämmande

Immunstimulerande (aktiverar makrofager & B-lymfocyter)

Bittermedel, väderfördelande

Lugnande & sömngivande

Sköldkörtelreglerande

Simulerar sårhäkning & bakteriehämmande – lokalt antiseptiskt

Medicinsk användning

Svag matsmältning med nervositet, kramp & kolik

Ångest, oro, rastlöshet

Sömnbesvär spec. vid spänning i kroppen

Barn – tandsprickningsbesvär, feber, förkylning, rastlöshet

Inhalator – bronker & näsinflammation

Utvärtes: Slemhinne- & hudinflammation, bad - ändtarm

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eteroljor, dicycloeter, flavonoider, bitterämnen, polysackarider

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-50 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 2-8 gram, två till tre gånger dagligen

KANADENSISK GULROT

Hydrastis canadensis
Blodstillia, Hydrastisrot
Golden Seal Root

Ref: 1, 2, 3, 11, 13

Egenskaper

Växtedel: Rot

Slemhinnetonikum, blodstillande
Stimulerar glatt muskulatur
Bakterie-, svamp- & amöbahämmande
Bittermedel, galldrivande, koloretikum
Diarréhämmande
Innehåller alkaloider som både höjer & sänker blodtryck

Medicinsk användning

Svag matsmältning
Magsår
Aneroxia
Diarré
Bakterie-, svamp- & amöbainfektion, diarré
Bihåleinflammation, snarkning, öroninflammation
Riklig menstruation
Utvärtes: Hudproblem (som eksem), ögoninflammation, hemorrojder, sköra slemhinnor i underlivet

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Isokionolinalkaloider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Ej vid extremt högt eller lågt blodtryck, akuta magbesvär pga bitter effekt
Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodförtunnande & blodtrycksmedel

Dosering flytande beredning (spädd 1:5)

15-50 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,2-1 gram, två till tre gånger dagligen

KARDBORRE

Arctium lappa
Rotkardborre
Burdock

Ref: 1, 2, 3, 4, 10, 14

Egenskaper

Urin- & svett drivande
Lymfstimulerande & avgiftande
Inflammationshämmande
Bakteriehämmande
Tumörhämmande

Växt del: Rot

Medicinsk användning

Eksem, psoriasis, akne, bölder
Reumatism, gikt
Lymfstockning
Toxiskt tillstånd
Feber, infektion
Ödem
Njurproblem inkl njursten
Som fastedryck

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Lignaner, polyacetylen, bitterämnen, aminosyror, inulin, många organiska syror

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-80 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1-6 gram, två till tre gånger dagligen

KATTKLO

Uncaria tomentosa/guianensis

Kattklo

Cat's Claw, Una de Gato (spanska)

Ref: 2, 16

Egenskaper

Växtdel: Rotbark

Immunstärkande – stimulerar fagocytosis

Inflammationshämmande (↓ PGE-2)

Minskar sympatisk nervaktivitet

Sänker högt blodtryck

Antimutogenisk

Antioxidant

Medicinsk användning

Nedsatt immunförsvar, spec. med inaktiva makrofager

Trötthet och inflammatoriska sjukdomar, spec. vid nedsatt perifer blodcirkulation

Högt blodtryck pga stress

Allergi

Tumörer

Återkommande förkylning, feber, infektioner

Förebygga toxiska tillstånd, t.ex. rökning & andra cancerframkallande aktiviteter

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Oxidinalkaloider, glykosider, flavonoider, saponiner

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Interaktion med läkemedel: Möjligen med vaccinationer

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-40 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1-2 gram, två till tre gånger dagligen

KAVA KAVA

Piper methysticum
Kava Kava
Kava Kava, Kava Pepper

Ref: 2, 4, 8, 10, 14

Egenskaper

Nervtonikum, spec. vid sexuell stress
Lugnande, antidepressiv i låg dosering
Urindrivande & urinvägsantiseptisk
Kramplösande, smärtstillande
Prostatatreglerande
Sömnmedel

Växtdel: Rotstam

Medicinsk användning

Ångest, oro, spänning, rastlöshet
Prestationsångest
Sömnbesvär
Blåsproblem inkl inkontinens & sängvätning
Infektion & inflammation i prostata & testiklar
Infektion & inflammation i kvinnliga reproduktionssystemet
Stressmodulator vid relationsproblem & separation
(fa. man som vaknar kissnödig mitt i natten)

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Kavapyroner, kavalaktoner, alkaloider, glutation

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Ej vid långvarig mild depression, försiktig med standardiserade extrakt
Interaktion med läkemedel: Möjligen med psykofarmaka & hög mängd alkohol

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 60-120 mg kavapyron dagligen

KOLA

Cola nitida
Kolaträd
Cola

Ref: 1, 3, 4

Egenskaper ***Växtdel: Frön***

Stimulerar CNS (Centrala nervsystemet)
Aktiverar sympatiskt nervsystem
Antidepressiv
Sköldkörtelreglerande
Stimulerar sympatiska nervsystemet
Sammandragande

Medicinsk användning

Mental & fysisk trötthet – akut & kronisk
Underaktiv sköldkörtel
Mild depression, melankoli, svaga nerver
Lågt blodtryck, huvudvärk, migrän
Aneroxia
Diarré, dysenteri

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Antocyaniner, koffein, garvämnar, fenoler

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Ej vid högt blodtryck, hjärtbesvär, överaktivt sympatiskt nervsystem, överkänslighet mot koffein (nedsatt Fas-1-leveravgiftning)
Ångest, hjärtklappning, sömnsvårigheter vid överdosering (pga koffein)
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-50 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,5-3 gram, två till tre gånger dagligen

KRANSBORRE

Marrubium vulgare
Kransborre
White Horehound

Ref: 1, 3, 4, 8, 14

Egenskaper

Slemlösande expektorant
Kramplösande, avslappnande
Bittermedel
Koloretikum
Reglerar hjärtrytm
Stimulerar menstruation

Växtedel: Ört

Medicinsk användning

Slemhosta
Bronkit, akut & kronisk
Astma, kikhosta
Regenerativ för rökare (rökhosta med slem eller blod)
Svag matsmältning, spec. vid gallbesvär
Hjärtklappning

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Seskiterpena bitterämnen (inkl. marrubin), eteroljor, alkaloider, steroler

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Hjärtpatienter ska inte överdosera
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,5-2 gram, två till tre gånger dagligen

KRONÄRTSKOCKA

Cynara scolymus, Cynara cardunculus
Kronärtskocka
Artichoke

Ref: 1, 8, 14

Egenskaper

Växtedel: Blad & blomma

Leverskyddande, leverregenererande
Ökar Fas-1-leveravgiftning
Koloretikum, bittermedel
Sänker högt kolesterol
Sänker höga triglycerider
Urindrivande

Medicinsk användning

Leversjukdomar; hepatit, skrumplever m.fl.
Högt kolesterol (hög dosering)
Höga triglycerider (hög dosering)
Förebygger åderförkalkning
Njurproblem
Svag matsmältning, spec. gallbesvär
Alternativ till Mariatistelkoncentrat vid gallbesvär

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Seskiterypena bitterämnen, fenoler, flavonoider, eteroljor

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Försiktig vid gallsten och blockerade gallgångar
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

15-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

KRUSSKRÄPPA

Rumex crispus
Kruskräppa
Yellow Dock, Curled Dock

Ref: 1, 3, 4, 14

Egenskaper

Växtdel: Rot

Återställer hudens vitalitet
Galldrivande, mildt stimulerande för tarmen
Mjältstimulerande
Lymfstimulerande & -avgiftande
Inflammationshämmande

Medicinsk användning

Kronisk inflammation pga nedsatt lever- & tarmfunktion
Akne
Eksem, psoriasis & andra kroniska inflammatoriska hudbesvär
Toxiska tillstånd
Gulsot
Trög mage
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Antrakinonglykosider, garvämnar, bitterämnen, oxalsyror

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Ej vid njursjukdomar, reumatism, gikt (pga oxalsyra)
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

15-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

KUNGS LJUS

Verbascum thapsus
Kungsljus
Mullein, Aarons Rod

Ref: 3, 8, 14

Egenskaper

Växtdel: Blomma

Lindrane & slemökande expektorant
Katarrhämmande
Lindrar irritation i andningsvägar
Utvärtes: Inflammationshämmande (olja)

Medicinsk användning

Torr & irriterande hosta inkl. rökhosta
Astma
Bronkit
Luftstrupsinflammation
Lungsäcksinflammation
Bihåleinflammation, snarkning, öroninflammation
Utvärtes: Öroninflammation, hemorrojder

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Saponiner, flavonoider, eteroljor, garvämen, bitterglykosider

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

15-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-2 gram, två till tre gånger dagligen
Utvärtes (olja): Vid behov

KVASSIA

Picrasma excelsa
Bitterved, Kvassiaved
Quassia

Ref: 1, 2, 3, 4

Egenskaper

Bittermedel
Ökar salivutsöndring
Parasit-, amöba- & larvhämmande (inkl. springmask) (både oralt och lavemang)
Malariamedel
Mjältstimulerande

Växtdel: Trä

Medicinsk användning

Svag matsmältning
Munntorrhet
Parasit-, amöba- & larvinfektion
Springmask
Malaria
Feber, mjältbesvär
Utvärtes: Huvudlöss

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Alkaloider, terpenoider, kumariner, steroler

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Ej vid akuta magbesvär pga bitter effekt
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:3)

10-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 300-600 mg, två till tre gånger dagligen
Lavemang: 20 ml + 130 ml vatten tre dagar i rad

LAKRITS

Glycyrrhiza glabra
Lakrits
Licorice

Ref: 1, 3, 8, 14

Egenskaper ***Växtedel: Rot***

Adaptogen, ökar ACTH, gluk- & mineralkortikoider
Blodsockerreglerande, ökar glukoslagring i lever
Ökar slem i magsäck & slemökande expektorant
Immunstärkande (ökar interferon)
Virus-, bakterie- & svamphämmande
Inflammationshämmande (↓ PGE-2), kramplösande
Leverskyddande
Prostatatabesvär

Medicinsk användning

Binjuretonikum, regenerativ vid/efter kortisonbehandling
Sötbegär
Mental & fysisk trötthet – akut & kronisk
Magkatarr, magsår
Nedsatt immunförsvar inkl. virus-, bakterie- & svampinfektion
Rethosta, bronkit

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Saponiner, flavonoider & isoflavonoider, bitterämnen,
steroler, fytohormoner, kumariner

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ✓)

Ej vid högt blodtryck, kaliumbrist, försiktighet vid allvarliga lever- & njursjukdomar
Interaktion med läkemedel: Med kaliumsänkande medel som urindrivande & digitalis-typ
medel, möjligen med hormonbehandling

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

LIND

Tilia spp.
Lind, Skogslind
Limeflower, Lindenflower

Ref: 1, 3, 8, 15

Egenskaper

Nervtonikum
Lugnande
Kramplösande
Sänker högt blodtryck
Svett drivande
Urindrivande

Växt del: Blommor

Medicinsk användning

Ångest, oro, spänning, rastlöshet, hysteri
Högt blodtryck pga spänningar
Åderförkalkning
Förkylning, feber
Slemhosta
Sömnbesvär, spec. med feber

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eteroljor, flavonoider, garvämnar, fenoler, slemväxt

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodtryckssänkande medel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

LOBELIA

Lobelia inflata
Läkelobelia
Indian tobacco, Puke Weed

Ref: 1, 4, 14

Egenskaper

Växtdel: Ört

Stimulerar autonoma ganglions, spec. i hjärta & lungor (liknar nikotin)
Stimulerar CNS
Antiastma & utvidgar bronker
Kramplösande & lugnande
Slemlösande expektorant
Nervtonikum vid febril konstitution
Kräkmedel i överdosering

Medicinsk användning

Kikhosta, astma, kronisk bronkit
Andningssvårighet med kroniska lungsjukdomar
Allergiska reaktioner
Krupp
Feber
För att framkalla kräkning
Substitut för nikotin & används ibland för att sluta röka (rekommenderas ej)

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Alkaloider (lobelin), bitterämnen

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Överdosering: kräkning, ymnig svettning, hjärklappning, nervsakningar, lågt blodtryck
Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodcirkulationsmedel

Dosering flytande beredning (spädd 1:5)

5-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Torr vikt ska inte användas pga att det är svårt att dosera

LOMME

Capsella bursa-pastoris
Lomme
Shepard's Purse

Ref: 1, 3, 4, 8

Egenskaper

Blodstillande (passiv blödning)
Urindrivande
Antiseptisk i urinvägar
Lenande i urinvägar
Inflammationshämmande
Stimulerar menstruation

Växtdel: Ört

Medicinsk användning

Riklig menstruationsblödning, mellanblödningar
Blod i urin
Infektion i urinvägarna
Blåskatarr

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonoider, polypeptider, oxalsyra

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Ej vid njursjukdomar, reumatism, gikt (pga oxalsyra)
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

LUKTPION

Paeonia lactiflora
Luktpion
Paeony, White Peony

Ref: 5, 9

Egenskaper ***Växtdel: Rot***

Kramplösande, muskelavslappnande
Kärlutvidgande i hjärnan
Inflammationshämmande, smärtstillande
Testosteronhämmande hos kvinnor
Äggstockstonikum
Hämmar blodplättssamling
Ökad fibrinolytisk aktivitet

Medicinsk användning

Senilitet, huvudvärk, yrsel, dåligt minne
Kramp i glatt muskulatur inkl. angina, migrän
Trögflytande blod pga blodplättssamling och/eller fibrin
Trög & smärtsam menstruation
Polycystiskt äggstockssyndrom
Livmodermyom/fibroider
Ofruktsamhet hos kvinnor, spec. vid hög testosteronhalt

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Glykosider (inkl. paeoniflorin)

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Interaktion med läkemedel: Försiktighet med blodförtunnande medel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-40 droppar, två gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-2 gram, två gånger dagligen

LÄKEBETONIKA

Stachys betonica, Stachys officinalis
Läkebetonika, Humlesuga
Betony, Wood Betony

Ref: 2, 3, 4, 14

Egenskaper

Växtdel: Ört

Stimulerar blodcirkulation i huvud
Avslappnande, lugnande, nervtonikum
Sammandragande
Bittermedel

Medicinsk användning

Spänningshuvudvärk
Nervinflammation
Bihåleinflammation, även med tryck över pannan
Svaga nerver, ångest, oro
Svag matsmältning med diarré
Gurgla för mun- & halsbesvär

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Alkaloider, garvämnar

Kontraindikationer & biverkningar (G f A ✓)

Ej vid akuta magbesvär pga bitter effekt
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

LÄKEMALVA

Althea officinalis
Läkemalva
Marshmallow

Ref: 1, 2, 14

Egenskaper

Växtdel: Rot & blad

Lindrar irriterade slemhinnor
Slemökande expektorant
Urindrivande
Lenande i urinvägar
Lindrar sår & brännskador
Utvärtes förstärker effekten av steroidbaserad salva, t.ex. kortisonsalva

Medicinsk användning

Irritation & inflammation i mag-tarmkanalen
Torrhosta, rökhosta
Akut & kronisk infektion & inflammation i urinvägar
Spänning över njurar & nedre rygg
Utvärtes: Sår, bölder, brännskador, bensår

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Slemämnen (25-35 %, högst i roten), asparigin, garvämmen

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Försiktighet vid diabetesbehandling pga slemämnen

Interaktion med läkemedel: Inga kända, men kan påverka upptag av läkemedel pga slemämnen

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

30-80 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 2-5 gram, tre gånger per dag
Mycket effektiv som te

LÄKESVAMP

1. Maitake	2. Reishi	3. Shitake
Grifola frondosa	Ganoderma lucidum	Lentinula edodes
Maitake	Reishi	Shitake

Läkesvamp har använts mycket i ostasien under 3000-4000 år, och nyligen i USA, men är relativt okända i Europa. De innehåller liknande aktiva beståndsdelar, men har också en individuell karaktär

Egenskaper

Växtedel: Svamp

Ref: 2

Cancerhämmande genom aktivering av lymfocyter & makrofager, ökar mördarceller

Virushämmande

Kolesterolreglerande

Maitake: Blodtryckssänkande, minskar insulinresistens, minskar övervikt

Reishi: Hämmar blodplättssamling, minskar triglycerider

Medicinsk användning

Tumörer

Nedsatt immunförsvar, återkommande förkylningar

Virusinfektion

Högt kolesterol

Maitake: Hämmar tendens till metastaser, högt blodtryck, övervikt, blodsockerproblem

Reishi: Hepatit, levertoxicitet, blodplättssamling

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Polysackarider inkl. beta-D-glukan (Reishi även GL-1)

Torrviktsdosering

Maitake & Shitake: 5-20 gram per dag (i matlagning eller te)

Reishi: 2-6 gram per dag (i te eller preparatform)

Kontraindikationer & biverkningar

Maitake: Inga kända.

(G f A f)

Reishi: Illamående, diffusa matsmältningsbesvär, yrsel, hudirritation

(G f A f)

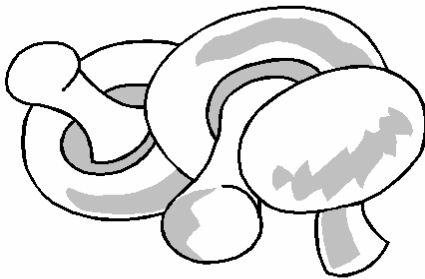
Shitake: Inga kända.

(G f A f)

Interaktion med läkemedel: Reishi: Försiktighet med blodförtunnande medel

Kommentar: Användning av läkesvamp i ostasien för nedsatt immunförsvar har flertusenårig tradition. Sedan 1970-talet har forskning visat att de även har en tumörhämmande effekt. Konstigt är, att när omkring 20 % av befolkningen i vårt land kommer att få cancer under sin livstid, är kunskapen om läkesvamp fortfarande mycket dålig. När vi ser på populära medicinska program som t.ex. Livslust, hör vi läkare och forskare besvara de flesta frågorna med samma svar; -"Vi behöver mera forskning", när de egentligen menar; -"Vi behöver ett nytt läkemedel, som är en syntetisk kopia av en läkeväxt med flera tusen års tradition".

Verkligheten är, att medicinen finns och har funnits sedan flera tusen år, forskningen är gjord och ingen använder den!



God is great....and one of her names is Mother Nature!

MACA

Lepidium meyenii
Maca
Peruvian Maca

Ref: 1, 3, 4, 10

Egenskaper

Adaptogen
Hormonreglerande – effekt på hypofys & hypotalamus
Binjuretonikum
Afrodisiaka

Växtdel: Rot

Medicinsk användning

Nedsatt DHEA
Ofruktsamhet – både man & kvinna
Minskad sexlust
Menopausymtom, t.ex. svettningar, mild depression, slidtorrhet
Trötthet
Mild depression

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Alkaloider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Ej vid hormoncancer, prostatasvår, högt PSA
Interaktion med läkemedel: Möjligen med hormonbehandling

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-3 gram, två till tre gånger dagligen

MAHONIA

Mahonia aquifolium, Berberis aquifolium
Mahonia
Mountain Grape

Ref: 3, 14

Egenskaper

Växtedel: Rot

Återställer hudens vitalitet
Galldrivande, mildt stimulerande för tarmen
Lymfstimulerande & avgiftande
Mjältstimulerande
Antinflammatorisk
Bakterie-, svamp-, parasit- & amöbahämmande
Motverkar diarré

Medicinsk användning

Psoriasis, eksem
Bakterie-, svamp-, parasit- & amöbainfektion
Led- & muskelinflammation
Svag matsmältning
Lymfstockning

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Isokinolina alkaloider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Ej vid lågt blodtryck, akuta magbesvär pga bitter effekt
Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodtrycksmedel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,5-2 gram, två till tre gånger dagligen

MAJSSILKE

Zea mays
Majs
Corn Silk

Ref: 1, 3, 4, 10

Egenskaper

Urindrivande
Lenande i urinvägar
Löser sten i urinvägar

Växtdel: Silkestrådar

Medicinsk användning

Akut & kronisk infektion & inflammation i urinvägar
Sten i urinvägar
Sängvätning
Prostataförstoring

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Saponiner, steroler

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

30-100 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 4-8 gram, två till åtta gånger dagligen
(Mycket effektiv som te)

MALÖRT

Artemisia absinthium
Malört
Wormwood

Ref: 3, 4, 12

Egenskaper

Bittermedel, koloretikum
Parasit- & maskhämmande
Mjältstimulerande
Väderfördelande
Inflammationshämmande
Stimulerar menstruation

Växtdel: Ört

Medicinsk användning

Parasitinfektion, mask i tunn-, tjock- & ändtarm
Svag matsmältning med gasbildning
Klåda i ändtarm
Feber, mjältbesvär
Trög eller ingen menstruation

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eteroljor, seskiterpena bitterämnen, fenoler

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Ej vid akuta magbesvär pga bitter effekt
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

5-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,5-2 gram, två till tre gånger dagligen
Lavemang: 10 ml + 120 ml vatten

MARIATISTEL & SILYMARIN

Silybum marianum

Mariatistel

Milk Thistle

OBS! Silymarin är ett koncentrat från Mariatistel och innehåller 70 % silibinin, silydianin & silykristin

Ref: 2, 8, 23

Egenskaper

Växtedel: Frön

Mariatistel:	Galldrivande Bröstmjökstimulerande
Silymarin:	Galldrivande Leverskyddande, stimulerar återuppbyggnad av leverceller Antioxidant, ökar intracellulärt glutation & superoxid dismutas Inflammations- & allergihämmande (↓ histamin) Blodplättshämmande

Medicinsk användning

Mariatistel:	Gallbesvär inkl. gulsot
Silymarin:	Akuta & kroniska leversjukdomar, gallbesvär Nedsatt leveravgiftning Allergi, spec. vid antioxidantbrist Trögflytande blod pga blodplättssamling

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonolignaner (1,5-3 %): silibinin, silydianin & silykristin

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

Mariatistel: 20-60 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

Silymarin (70 %): 200-400 mg, en till två gånger dagligen

Absorption förbättras i kombination med lecitin

MASKROS

Taraxacum officinale
Maskros
Dandelion

Ref: 1, 3, 8, 14

Egenskaper

Koloretikum
Galldrivande
Bittermedel
Urindrivande
Möjligen stenedbrytande (njur- & gallsten)
Tonikum för lever & njurar
Återställer hudens vitalitet
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar

Växtdel: Rot & blad

Medicinsk användning

Gallbesvär, gallsten, gulsot, hepatit
Njurbesvär & tendens till njursten
Svag matsmältning, spec. med förstoppning
Led- & muskelinflammation

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Bitterglykosider, steroler, fenoler

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Ej vid stopp i gallgången eller akuta magbesvär pga bitter effekt
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande rotberedning (spädd 1:1)

15-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 2-8 gram, två till tre gånger dagligen
Bladdosering två gånger högre än rotdosering
Njurbesvär = låg dosering, gallbesvär = låg dosering för känsliga individer

MATTLUMMER

Lycopus virginicus, Lycopus europaeus
Mattlummer
Bugle Weed

Ref: 3, 8, 21

Egenskaper

Lugnande

Hormonhämmande – hämmar prolaktin, binder sköldkörtelstimulerande antikroppar, hämmar möjligen sköldkörtelstimulerande hormon (TSH)

Växtdel: Ört

Medicinsk användning

Överkativ sköldkörtel

Basedowe's sjukdom

Förstorad sköldkörtel utan funktionstörning

Obalans i autonoma nervsystemet

Spänning & ömhet över bröst, spec. före menstruation

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Fenoler, litospermsyra, flavonoider

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Ej vid underaktiv sköldkörtelfunktion, försiktig vid

sköldkörtelförstoring utan besvär

Interaktion med läkemedel: Försiktighet med sköldkörtelmedel, spec. radioaktiva isotoper

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

5-20 droppar, två gånger dagligen

Torrviktsdosering: 0,2-1 gram, två gånger dagligen

MATTRAM

Tanacetum parthenium
Mattram
Fewerfew

Ref: 1, 2, 3

Egenskaper

Växtdel: Blad

Motverkar migrän & huvudvärk
Inflammationshämmande (↓ PGE-2)
Hämmar blodplättssamling, kärlvidgande
Allergimedel; motverkar mastcellutsöndring av histamin
Bittermedel, väderfördelande
Parasithämmande
Fiebermedel, mjältstimulerande
Stimulerar menstruation

Medicinsk användning

Migrän, huvudvärk, tinnitus, yrsel
Trögflytande blod pga blodplättssamling
Svag matsmältning
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar
Feber – akut & kronisk
Parasitinfektion
Trög eller ingen menstruation

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Seskiterypena bitterämnen, eteroljor, pyretrin, flavonoider, garvämnen

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Ej vid akuta magbesvär pga bitter effekt
Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodförtunnande medel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

5-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 100-1000 mg, två till tre gånger dagligen

MJÖLON

Arctostaphylos uva ursi
Mjölon
Uva Ursi, Bearberry

Ref: 1, 3, 4, 8, 15, 19

Egenskaper

Växtedel: Blad

Urinvägsantiseptisk (bakteriernas β -glukosidas omvandlar arbutin till bakteriedödande hydrokinon)
Urindrivande
Sammandragande, blodstillande
Bakterie- & svamphämmande (inkl Candida albicans)

Medicinsk användning

Urinvägsinfektion (akut & kronisk)
Smärtsam urinering, blod i urinen
Sängvätning
Diarré, dysenteri, tarmdysbios
Riklig menstruation
Vaginala flytningar

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Arbutin (kinon), hydrokinoner, flavonoider, triterpener, bitterglykosider, garvämenen

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Försiktighet vid allvarliga njursjukdomar
Interaktion med läkemedel: Inaktiveras av medel som sänker urin-pH

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

15-50 droppar, tre till fyra gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen
Höj pH i urinen till 8-8,5 med hjälp av råkost och/eller natriumbikarbonat

NEJLIKA

Syzigium aromaticum
Kryddnejlika
Cloves

Ref: 1, 2, 3, 6

Egenskaper

Växtdel: Outslagen blomma

Bakterie-, svamp-, mask- & larvhämmande
Blodplättsshämmande
Smärtstillande, inflammationshämmande, kramplösande
Allergihämmande pga antihistamin
Ökar trypsinaktivitet - läkande för magsäcken
Väderfördelande, motverkar kräkning

Medicinsk användning

Svag matsmältning (spec. med gaser & infektion)
Allergi (spec. i matsmältning)
Dålig andedräkt
Illamående
Bakterie-, svamp- & parasitinfektion
Inflammatoriska tarmsjukdomar
Trögflytande blod pga blodplättssamling
Tandvärk
Utvärtes: Svamp på huden

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eteroljor, flavonoider, steroler, garvännen

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Allergi mot eteroljor kan förekomma
Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodförtunnande medel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

2-10 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 100-500 mg, två till tre gånger dagligen

NÄSSLA

Urtica dioica
Nässla
Stinging Nettle

Ref: 1, 2, 3, 4, 8, 13

Egenskaper

Ört: Blodstillande

Växtdel: Ört & rot

Urindrivande & stenedbrytande (njursten)
Inflammationshämmande (↓ PGE-2)
Sänker hög urinsyra
Återställer hudens vitalitet
Bröstmjökstimulerande

Rot: Prostatareglerande

Medicinsk användning

Ört: Eksem (spec. som försämras av stress)

Hudutslag (spec. med dålig blodcirkulation)
Blåskatarr, sten i urinvägar
Led- & muskelbesvär, inkl gikt
Allergi- & hösnuva
Riklig menstruation & andra livmoderblödningar

Rot: Prostatabesvär

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Syror, flavonoider, klorofyll, histamin, serotonin, steroler, lignander, mineraler

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

Ört & rot: 20-60 droppar, två till fyra gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

Nässelrot kombineras bra med Pygeum africanum

OLIV

Olea europea
Oliv
Olive Tree

Ref: 36

Egenskaper ***Växtedel: Bladkoncentrat***

Virus-, bakterie-, svamp- & parasithämmande
Hämmar återbildning av mikrober
Kärlvidgande
Antioxidant

Medicinsk användning

Svamp- & parasitöverväxt
Matförgiftning
Infektion i övre luftvägar
Inflammation pga infektion
Trötthet pga infektion
Virus- & bakterieinfektion

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Oleuropein & andra iridoider

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering torrkoncentrat

0,5-1 gram, två till tre gånger dagligen

PASSIFLORA

Passiflora incarnata
Passionblomma, Läkepassionsblomma
Passionflower

Ref: 1, 2, 8, 10

Egenskaper

Växtdel: Ört

Lugnande för CNS
Sömnmedel
Sköldkörtelreglerande
Blodtryckssänkande, käravidgande
Kramplösande, smärtstillande

Medicinsk användning

Sömnsvärigheter
Hysteri, ångest, oro
Svaga nerver
Hjärtklappning, högt blodtryck – även orsakad av stress
Kvicksilversyndrom med hjärtklappning
Astma med kramper

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Alkaloider, flavonoider

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Möjligen med sömnmedel, lugnande medel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,5-3 gram, två till tre gånger dagligen
OBS! Kvällsdosering kan ökas vid sömnbesvär

PAU D'ARCO

Tabebuia spp., Tabebuia impetiginosa, Tabebuia avellanedae

Pau D'arco

Lapacho (Engelska, Spanska), Pau D'arco (portugisiska), Ipe Roxo, Taheebo (sydamerika)

Egenskaper

Växtedel: Innerbark

Ref: 2, 23

Virus-, bakterie-, svamp- & parasithämmande

Immunstärkande

Mjältstimulerande

Hämmar blodplättssamling

Tumörhämmande

Medicinsk användning

Bakterie-, svamp- & parasitinfektion i tarmen

Virusinfektion & lymfstockning

Nedsatt immunförsvar

Feber, mjältbesvär

Dysenteri

Trögflytande blod pga blodplättssamling

Utvärtes: Svampinfektioner

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Naftokinoner, naftofurandioner, bensoesyra, glykosider, kumariner, flavonoider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Interaktion med läkemedel: Ej med blodförtunnande medel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 10 gram i 6 dl vatten som te, dagligen

PEPPARMYNTA

Menthae piperitae
Pepparmynta
Peppermint

Ref: 3, 8

Egenskaper

Växtedel: Blad, olja

Kramplösande i ofrivillig muskulatur i matsmältningskanalen
Väderfördelande
Galldrivande
Svett drivande

Medicinsk användning

Svag matsmältning, spec. vid gallbesvär
Kramp & gaser i samband med matsmältning
Feber, spec. när patientens känner sig varm
Olja invärtes: Inflammatoriska tarmbesvär
Inhalation av olja: Katarr i andningsorgan
Olja utvärtes, direkt eller i salva: muskel- & nervvärk

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eterolja. Blad: även garvämenen

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ✓)

Ej vid gallsten, akuta gallblåsproblem.
Olja: Ej vid njur- eller leverskada
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen
(OBS! Finns i tepåse)
Olja invärtes: 6-12 droppar dagligen
Olja inhalation: 3-4 droppar i hett vatten

PERSILJA

Petroselinum crispum
Persilja
Parsley

Ref: 1, 3, 8

Egenskaper

Urindrivande
Kramplösande
Väderfördelande
Antiseptisk
Inflammationshämmande – antihistamin
Lugnande

Växtedel: Rot & blad

Medicinsk användning

Urinvägsbesvär, t.ex. njursten, urinvägsinfektion
Smärtsam urinering
Svag matsmältning
Trög eller ingen menstruation

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eteroljor, kumariner, flavonoider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Ej med allvarliga njurproblem
Interaktion med läkemedel: Möjligen med MAO-behandling

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen
Mycket effektiv som te

PICRORRHIZA

Picrorrhiza kurroa
Picrorrhiza
Picrorrhiza

Ref: 5, 6

Egenskaper

Leverskyddande
Galldrivande
Bittermedel
Mjältstimulerande
Inflammationshämmande (↓ antihistamin & ↓ PGE-2)
Immunstimulerande – stimulerar fagocytosis & ökar lymfocytaktivitet

Växtedel: Rot

Medicinsk användning

Hepatit, gulsot
Levertoxicitet
Infektion – akut & kronisk
Feber, mjältbesvär
Autoimmuna sjukdomar
Allergi
Astma

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Iridoida glykosider, bitterämnen

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Magbesvär kan förekomma
Interaktion med läkemedel: Möjligen med allergimedel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

5-20 droppar, två gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,25-1 gram, två gånger dagligen

POMERANS

Citrus aurantium
Pomerans
Bitter Orange

Ref: 8, 10, 18

Egenskaper

Bittermedel
Väderfördelande
Inflammationshämmande (↓ histamin)
Ökar Fas-1- & Fas-2-leveravgiftning

Växtdel: Skal

Medicinsk användning

Nedsatt aptit
Svag matsmältning
Matallergi

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Bitterämnen, eteroljor

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-50 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,5-3 gram, två till tre gånger dagligen

PROPOLIS

Kåda från barrträd
Propolisbalsam

Ref: 2, 6

Egenskaper

Virus-, bakterie- & svamphämmande (inkl. TBC)
Immunstimulerande
Antioxidant
Inflammationshämmande
Tumörhämmande

Medicinsk användning

Virus-, bakterie- & svampinfektion
Infektion i övre luftvägar; astma, allergi, förkylning, stämbandsinflammation, halsinfektion, öroninfektion
Inflammation pga bakterieinfektion
Hudinfektion som t.ex. bölder, herpes (invärtes & utvärtes)
Sår i munnen, munsår

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Fenoler, flavonoider

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ Av)

Ej vid kontaktallergi - sällsynt
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:3)

10-30 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 200-500 mg, två till tre gånger dagligen

PSYLLIUM

Plantago spp; P. ovata, P. indica, P. psyllium
Psylliumfrö, Loppfrö
Psyllium

Ref: 1,2, 8, 10, 12

Egenskaper

Växtdel: Frö, fröskal

Bulk laxermedel, fysiskt stimulerande för tarmen
Sänker högt kolesterol; binder gallsyra i avföringen
För mjukare avföring; vid graviditet & ändtarmsbesvär, sår i ändtarmen, efter ändtarmsoperation
Normaliserar tarmflora & tarmslemhinna
Reducerar absorption av mineraler (kalcium, järn, zink), B12-vitamin; läkemedel, som hjärtmedicin och blodförtunnande medel. Kolhydratupptag kan försenas och kan leda till reducerat insulinbehov hos diabetiker

Medicinsk användning

Kronisk förstoppning, divertiklar, colon irritable, ändtarmsbölder
Tillfällig diarré; binder vätska och normaliserar funktion
Högt kolesterol & toxisk lever genom bindning av gallsyra

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Polysackarider (slemämnen), löslig fiber (ca 50 %), olöslig fiber (ca 50 %), alkaloider, steroler

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Ej vid passagehinder, försiktighet vid diabetes

Interaktion med läkemedel: Inga kända, men kan påverka upptag av läkemedel pga slemämnen

Dosering

Frö: 2-15 gram i 3 dl vatten, två till tre gånger dagligen
Fröskal: 2-5 gram i 3 dl vatten, två till tre gånger dagligen
Frö och fröskal svälles i varmt vatten i några timmar

PYKNOGENOL

Extrakt från Pinus maritima eller Vitis vinifera
Vindruvkärnextrakt
Pycnogenol, Grape Seed Extract

Ref: 2, 3, 32, 33

Egenskaper Växtedel: **Extrakt från P.blad el V.kärna**

Inflammationshämmande- & allergihämmande – hämmar histaminutsöndring från basofiler

Hämmar blodplättssamling

Immunstärkande & antioxidant

Minskar vaskulär permeabilitet & förstärker blodkärl

Ökar elasticitet & allmänt stärkande för bindväv (spec. aorta)

Medicinsk användning

Efter stroke & hjärtinfarkt (även hypoxia)

Nedsatt hjärnfunktion

Trögflytande pga blodplättssamling

Hjärnförgiftning, t.ex. pga ammoniak

Nedsatt perifer blodcirkulation

Ödem, åderbräck, blåmärken, passiva blödningar (näs- & tandköttsblödning)

Allergi – hösnuva, astma, urtekaria

Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar

Idrottsskador – även förebyggande syfte

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Antocyaniner, (flavon-3-ol-typ bioflavonoider)

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodförtunnande medel

Torrviktsdosering

30-60 mg, två till tre gånger dagligen

RABARBER

Rheum officinale, R. palmatum
Läkerabarber
Turkey Rhubarb

Ref: 1, 4, 5, 12

Egenskaper

Växtdel: Rot

Peristaltikstimulerande laxermedel vid hög dosering
Sammandragande vid låg dosering pga garvännen
Bittermedel
Mjältstimulerande
Parasit- & candidahämmande
Sköldkörtelreglerande

Medicinsk användning

Förstoppning – dosering > 0,5 gram (med fiberrik diet)
Diarré - dosering < 0,3 gram
Dålig andedräkt eller svag matsmältning
Lever- & gallblåsebesvär
Hemorroider
Parasiter & candidaöverväxt,
Sköldkörtelutmattnings pga förstoppning

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Antrakinoner, garvännen, bitterämnen, oxalsyra

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Passagehinder och inflammatorisk sjukdom i mag-tarmkanalen.
Överdoserings kan leda till förstörd tarmfunktion.
Ej vid njursjukdomar, reumatism, gikt (pga oxalsyra)
Interaktion med läkemedel: Försiktighet med hjärtmedicin pga kaliumbrist om patienten har konstant diarré

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

2-20 droppar, en till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,1-1 gram, en till tre gånger dagligen

REHMANNIA

Rehmannia glutinosa
Rehmannia
Chinese Foxglove (Shen Di Huang)

Ref: 5, 10, 23

Egenskaper

Adaptogen
Tonikum för binjurebarken
Inflammationshämmande – hämmar leverkatabolism av kortisol
Minskar biverkning av kortisonbehandling
Blodstillande

Växtdel: Rot

Medicinsk användning

Inflammatoriska sjukdomar, t.ex. allergi, astma, urtekaria
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar
Autoimmuna sjukdomar
Blod i urinen
Riklig menstruationsblödning

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Iridoida glykosider, rehmanioglykosider, jeonosider, steroler

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Möjligen med kortisonbehandling

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-2 gram, två till tre gånger dagligen

RINGBLOMMA

Calendula officinalis
Ringblomma
Marigold

Ref: 1, 3, 4

Egenskaper

Växtedel: Blomhuvud

Stimulerar sårhäkning (invärtes & utvärtes)
Bittermedel
Inflammationshämmande, kramplösande
Virus-, bakterie- & svamphämmande
Immun-, lymf- & mjältstimulerande
Blodstillande

Medicinsk användning

Förstörda & inflammerade lymfkörtlar
Magsår & trasiga slemhinnor i tarmen
Gallblåseinflammation
Virus-, bakterie- & svampinfektion
Hemorroider, åderbräck; även med infektion
Skärsår, blåmärken, såriga bröstvårtor, blöjekssem
Hudproblem (användes invärtes och utvärtes)
Utvärtes användning liknande Arnica

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonoider, terpenoider, eteroljor, bitterämnen

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-60 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

ROSENROT

Rhodiola rosea, Sedum roseum
Rosenrot
Arctic Root

Ref: 31 *

Egenskaper

Adaptogen
Hjärnstimulant
Kärlsammandragande & blodstillande
Ökar prestationsförmågan hos idrottare

Växtedel: Rot

Medicinsk användning

Trötthet
Stress – både fysisk & mental
Nedsatt vitalitet med svag hjärnfunktion
Hemorroider

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Glykosider (salidrosid), garvämenen

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-20 droppar, två gånger dagligen
Torrviktsdosering: 500 mg, en till två gånger dagligen

* = tillsammans med artiklar från facktidskrifter (sant från Svenska Örtmedicinska Institutet AB i Göteborg)

ROSMARIN

Rosmarinus officinalis
Rosmarin
Rosemary

Ref: 1, 4, 8

Egenskaper

Växtdel: Blad

Motverkar migrän & huvudvärk
Antidepressiv, lugnande, kramplösande
Galldrivande, väderfördelande
Hjärttonikum (käravidgande)
Inflammationshämmande (↓ komplement & antioxidant)
Svettdrivande
Stimulerar menstruation
Bakteriehämmande
Utvärtes: Smärtstillande
Parasit- & bakteriehämmande (olja)

Medicinsk användning

Huvudvärk pga högt blodtryck, magbesvär, upprördhet, yrsel, hyperaktivitet
Mild depression med svag matsmältning
Svagt hjärta
Gulsot & andra leversjukdomar
Nervskakningar
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonoider, fenoler, eteroljor, terpenoider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ✓)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen
Utvärtes: Två till tre gånger dagligen

RYSK ROT

Eleutherococcus senticosus
Rysk Rot
Siberian Ginseng, Eleuthero

Ref: 1, 2, 8

Egenskaper

Adaptogen – ökar stresstolerans
Immunstimulerande – aktiverar T-lymfocyter
Blodsockerreglerande
Blodtrycksökande

Växtedel: Rot

Medicinsk användning

Trötthet
Återställa utbrändhet
Stress, spec. med nedsatt immunförsvar
Virus- & svampinfektion
Tumörbehandling
Klimakteriebesvär
Blodsockersvängningar
Lågt blodtryck

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Steroler, glykosider, polysackarider, kumariner

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Ej vid högt blodtryck, försiktighet vid feber
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

6-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,3-1 gram, två till tre gånger dagligen

SALVIA

Savia officinalis
Kryddsalvia
Sage

Ref: 1, 8, 12, 13

Egenskaper

Växtdel: Ört

Virus-, bakterie- & svamphämmande
Sammandragande
Bittermedel
Väderfördelande
Minskar svettutsöndring
Minskar bröstmjölkproduktion & utsöndring

Medicinsk användning

Mun- näs- & halsinflammation & -infektion
Svettningar, t.ex. klimakteriesvettningar (hög dosering)
Svag matsmältning
Minska bröstmjölk
Utvärtes: Inflammation & infektion

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eteroljor, garvämnar, bitterämnen, flavonoider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Mun-halsbesvär: Gurgla innan sväljning
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

SARSAPARILLA

Smilax spp.
Sarsaparilla
Sarsaparilla

Ref: 1, 3, 7

Egenskaper

Adaptogen
Stimulerar testosteron
Stimulerar progesteron, hämmar östrogen
Blodsockerreglerande
Återställer hudens vitalitet, motverkar klåda
Inflammationshämmande
Lymstimulerande & avgiftande, hämmar absorption av endotoxiner från tarmen
Stöder manlig utveckling

Växtedel: Rotstam

Medicinsk användning

Kroniska inflammatoriska hudbesvär, t.ex. eksem, psoriasis
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar (reumatism, gikt)
Svaghet i prostata & krympande testiklar
PMS-besvär, spec med blodsockersvängningar
Klimakteriebesvär (som kraftlöshet, mild depression)
Toxiska tillstånd

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Saponiner, steroler

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Försiktighet vid njursjukdomar
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

SCHIZANDRA

Schisandra chinensis
Fjärilsranka, Chisandra
Schisandra, Schizandra, Five Flavor Seeds

Ref: 2, 5, 10, 20, 23

Egenskaper ***Växtdel: Frön***

Adaptogen, spec. för unga & friska människor
Ökar uthållighet för idrottare
Leverskyddande
Ökar Fas-1- & Fas-2-leveravgiftning
Blodsockerreglerande
Nervtonikum, stimulerar CNS
Ökar spermieproduktion
Tonikum för sexuella organ

Medicinsk användning

Leversjukdomar; toxisk förgiftning, hepatit
Svaga nerver, mild depression
Sötbegär
Sömnsvärigheter
Ofrivillig utsöndring av spermier
Svettning inkl. klimakteriebesvär
Torrhet i slidan
Ofruktsamhet hos man & kvinna
Dåligt minne, trög i hjärnan

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Lignaner, laktoner, eteroljor

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

SELLERI

Apium graveolens
Selleri
Celery

Ref: 1, 3, 10

Egenskaper

Inflammationshämmande
Urindrivande
Lugnande & kramplösande
Blodtryckssänkande
Väderfördelande
Stimulerar livmoder

Växtdel: Frön

Medicinsk användning

Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar inkl. gikt
Urinvägsproblem
Svag matsmältning
Högt blodtryck

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eteroljor, ftalider, kumariner, flavonoider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A f)

Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodförtunnande medel

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

5-20 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 0,3-1 gram, två till tre gånger dagligen

SENNA

Cassia angustifolia
Senna
Tinnevelly Senna

Ref: 1, 2, 4, 12

Egenskaper

Växtedel: Blad & balja

Peristaltikstimulerande laxermedel
Stimulering av kalciumberoende kväveoxidsyntas (cNOS)
Parasit- & candidahämmande, mjältstimulerande
Sköldkörtelreglerande

Medicinsk användning

Förstoppning (tillsammans med fiberrik diet)
Lever- & gallbläsebesvär
Parasiter & candidaöverväxt, hemorrojder
Sköldkörtelutmattning pga förstoppning
Tillfällig förstoppning pga stress, resa m.fl.
Dålig andedräkt eller svag matsmältning
OBS! Senna har rekommenderats som det bästa peristaltikstimulerande laxermedlet för gravida kvinnor ²

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Antrakinoner, kolhydrater, flavonoider, glykosider

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Passagehinder och inflammatorisk sjukdom i mag-tarmkanalen.
Överdoserering kan leda till förstörd tarmfunktion
Interaktion med läkemedel: Försiktighet med hjärtmedicin pga kaliumbrist om patienten har konstant diarré

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-40 droppar, en till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,5-2 gram, en till tre gånger dagligen

SILVERAX

Cimicifuga racemosa
Läkesilverax
Black Cohosh

Ref: 1, 2, 8, 21, 23

Egenskaper

Växtedel: Jordstam & rot

Äggstocksreglerande & -regenererande, LH-hämmande
Östriollik (effekt på slidan) men inte östradiollik (effekt på livmoder + ökar risk för bröst-, äggstock- & livmodercancer)
Möjlig östradiol- & tumörhämmande
Lugnande
Perifert kärlvidgande (men inte blodtryckssänkande)

Medicinsk användning

PMS med spänning över buk eller ryggslut
Trög eller ingen menstruation (ofruksamhet)
Smärtsam eller riklig menstruation
Äggstocksdegeneration, t.ex. cystor, tumörer
Klimakteriebesvär inkl. svettningar, mild depression, irritation, nervositet, sömnbesvär, ingen sexlust, slidtorrhet
Besvär pga nedsatt perifer blodcirkulation, som inflammatoriska led- & muskelsjukdomar, tinnitus.

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Saponiner (actein, cimicifugosid), flavonoider, resiner

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Huvudvärk, matsmältningsbesvär kan förekomma
Interaktion med läkemedel: Möjlig med hormonbehandling

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

2-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,1-1 gram, två till tre gånger dagligen

SNÄRJMÅRA

Galium aparine
Snärjmåra
Clivers, Cleavers

Ref: 1, 3, 5

Egenskaper

Urindrivande
Sammandragande i urinvägarna
Lenande i urinvägar
Lymfstimulerande

Växtdel: Ört

Medicinsk användning

Smärtsam eller nedsatt urinering
Njursten
Urinvägsinfektion
Prostatabelsvär
Lymfstockning
Psoriasis & andra hudbesvär
Toxiska tillstånd
Utvärtes: Sårhäkning

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Iridoida glykosider, fenoler, kumariner, flavonoider, garvämen

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-80 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 2-6 gram, två till tre gånger dagligen

STEVIA

Stevia rebaudiana
Sötstevia
Stevia, Sweet Herb, Honey Leaf

Ref: 2, 10

Egenskaper

Växtdel: Blad

Intensiv söt smak
(steviasider är 1000 gånger sötare än vanligt socker)
Minskar sötsug
Bakterie- & svamphämmande
Kärlvidgande & hjärtreglerande
OBS! Stevia är inte hypoglycemisk

Medicinsk användning

Socketersättning för diabetiker och andra blodsockerproblem
Tarmdysbios, matförgiftning
Nedsatt bukspottkörtelfunktion
Hjärtklappning & högt blodtryck
Sug efter alkohol, tobak & andra stimulantämnen
I viktminskningsprogram

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Glykosider (steviasider 6-18 % av torr växt), steroler

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering (Stor produktvariation)

Dosera efter smak

STYVMORSVIOL

Viola tricolor
Styvmorsviol
Heartsease, Wild Pansy

Ref: 3, 8, 13, 14, 15

Egenskaper

Slemlösande expektorant
Inflammationshämmande
Urindrivande
Lenande i urinvägar
Lymfstimulerande

Växtedel: Ört

Medicinsk användning

Slemhosta
Kikhosta
Halskatarr
Smärtsam urinering, urinvägsinfektion
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar
Eksem & andra kroniska hudbesvär
Akne, toxiska tillstånd
Utvärtas: Bensår, mjölkskorv

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonoider, saponiner, alkaloider, salicylater, garvämmen, slemväxt

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

SVART VALNÖT

Juglans nigra
Svart Valnöt
Black Walnut

Ref: 23, 27

Egenskaper

Svamp- & parasithämmande
Sammandragande
Utvärtes: Parasiter & insekter

Växtedel: Omoget nötskal

Medicinsk användning

Parasitinfektion
Svampöverväxt
Diarré

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Garvämnena, naftakinoner (juglandin, juglon, juglandsyra)

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning

Spädd 1:2: 5-15 droppar, två till tre gånger dagligen

Spädd 1:5: 10-30 droppar, två till tre gånger dagligen

OBS! Färsplantspreparat innehåller ibland citronsyra för att behålla grön färg

SÅGPALM

Serenoa serrulata
Såg palm, Dvärgpalm
Saw Palmetto

Ref: 1, 2, 8, 22

Egenskaper

Växt del: Bär

Hämmer 5 α -reduktas (som omvandlar testosteron till DHT)
Hämmer att DHT binder vid androgenreceptorer
Prostata- & testikeltonikum
Inflammationshämmare (↓ PGE-2)
Ödemhämmare (↓ histamin)
Urindrivande, urinantiseptisk
Kramplösande

Medicinsk användning

Godartad prostathyperplasia I & II; t.ex. svagt urintryck, svårt att börja kissa, oklart när man kissat färdig, får kissa oftare, svårt att tömma blåsan helt, upp på natten och kissa (minskning av symtomen men inte prostataförstoring)
Testikelatrofi
Urinvägsinfektion
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Fettsyror, steroler, flavonoider, polysackarider

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Interaktion med läkemedel: Möjligen med hormonbehandling

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-30 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: Används inte pga att aktiva ämnen inte är vattenlösliga; fettlösligt extrakt används

TEA TREE

Melaleuca alterniflora
Teoljebuske, Teträd
Tea Tree

Ref: 2, 21

Egenskaper Växtdel: Eterolja

Mest vanlig för utvärtes användning
Starkt bakterie- & svamphämmande
Antiseptisk vid hudskador, bett

Medicinsk användning

Bakterie- & svamphudinfektion
Svampinfektion i slidan
Inhalation: Näs- & bronkinfektion
Som schampo & tvål, i luftkonditionering

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eterolja (terpin-4-ol, 40 % eller mer)

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Sällsynta allergiska reaktioner, t.ex. dermatit
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering

Invärtes: 1-5 droppar i två dl vatten, två till tre gånger dagligen
Utvärtes: Olja, salva: Vid behov
Vaginal behandling: 1-2 droppar på en tampong

TIMJAN

Thymus vulgaris
Trädgårdstimjan, Kryddtimjan
Thyme

Ref: 1, 8, 12

Egenskaper

Växtdel: Ört

Kramplösande i bronker
Slemökande expektorant
Bakterie-, svamp- & parasithämmande
Väderfördelande

Medicinsk användning

Astma
Kikhosta
Torrhosta
Mun-, hals- & strupinflammation eller infektion
Dålig andedräkt
Parasiter i tunntarm, tjocktarm & ändtarm
Sängvätning hos barn

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eteroljor, fenoler inkl. tymol, flavonoider, saponiner

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-60 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

TRANBÄR

Vaccinium macrocarpon
Tranbär
Cranberry, American Cranberry

Ref: 2, 22

Egenskaper

Växtedel: Bär, bärjuice

Hämmer bakterier i urinvägarna - hämmer E-coli som producerar urindoft
Sänker pH i urinen

Medicinsk användning

Urinvägsinfektion
Förebygga urinvägsinfektion
Minska urindoft – spec. vid inkontinens

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonoider, garvämnen

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (Stor produktvariation)

Förebyggande: 15 ml ren juice, två gånger dagligen
Vid infektion: 100-300 ml ren juice, två gånger dagligen
OBS! Sötas ofta pga smaken
Torrviktsdosering: 0,5-2 gram, två gånger dagligen

TRIBULUS

Tribulus terrestris
Tribulus
Tribulus

Ref: 6, 34

Egenskaper

Växtedel: Rot

Ökar LH & testosteron
Testikeltonikum
Spermstimulant; både mängd & rörlighet
Sänker högt kolesterol
Urindrivande
Sammandragande

Medicinsk användning

Nedsatt sexlust
Impotens & ofruktsamhet hos män
Testikelatrofi
Högt kolesterol & arterioskleros

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Saponiner inkl. diosginin

Kontraindikationer & biverkningar (G ej A ej)

Ej vid prostatabesvär, hög PSA
Ångest, oro, rastlöshet, sömnsvårigheter kan förekomma vid överdosering
Interaktion med läkemedel: Möjligen med hormonbehandling

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,5-2 gram, två till tre gånger dagligen

TROLLHASSEL

Hamamelis virginiana
Amerikansk Trollhassel
Witch Hazel

Ref: 1, 8, 12

Egenskaper

Sammandragande
Blodstillande
Inflammationshämmande
Bakterie-, svamp- & parasithämmande

Växtdel: Blad & bark

Medicinsk användning

Diarré
Blod eller slem i avföringen
Inflammatoriska tarmsjukdomar
Tarmdysbios
Hemorroider
Åderbräck
Smärta & tyngdkänsla i benen
Utvärtes: Hemorroider, stukning, lokal svullnad

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Garvämenen, flavonoider

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

TÅNG

Fucus vesiculosus
Blåstång
Bladderwrack, Kelp

Ref: 1, 3, 14

Egenskaper

Sköldkörtelreglerande
Jodtillskott
Viktreglerande
Immunmodulator - virushämmande

Växtedel: Hel växt

Medicinsk användning

Hypo- & hyperaktiv sköldkörtel
Struma
Övervikt
Trötthet & låg ämnesomsättning
Kalla händer & fötter
Känslighet vid fullmåne

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Jod, fenoler, mukopolysackarider.
OBS! Mukopolysackarider i tång ackumulerar giftiga metaller från förorenad miljö.
Använd bara kontrollerade produkter!

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Ej till barn. Ängest, oro, rastlöshet, sömnsvårigheter kan förekomma vid överdosering
Interaktion med läkemedel: Möjligen med hormonbehandling

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-100 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 0,5-5 gram, två till tre gånger dagligen
OBS! Dosering regleras efter patientens reaktion

VALERIANA

Valeriana officinalis
Vänderot, Läkevänderot
Valerian

Ref: 1, 2, 8, 9, 12, 13

Egenskaper

Lugnande
Sömngivande
Kramplösande
Nervtonikum

Växtedel: Rot

Medicinsk användning

Ångest, oro, spänning, rastlöshet
Sömnbesvär
Migrän & stresshuvudvärk
Nervositet pga måltid
Svag matsmältning med kramp
Högt blodtryck pga stress
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Iridoider, alkaloider, eteroljor, steroler, GABA

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Dåsighet vid överdosering

Interaktion med läkemedel: Möjligen med lugnande medel

OBS! Har ej kombinationseffekt med alkohol (som vanliga lugnande medel)

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-60 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

VALNÖT

Juglans cinerea
Grå Valnöt
Butternut

Ref: 3, 4, 13

Egenskaper

Peristaltikstimulerande laxermedel
Koloretikum, galldrivande
Svamp- & parasithämmande
Mjältstimulerande
Sköldkörtelreglerande

Växtedel: Innerbark

Medicinsk användning

Förstoppning (tillsammans med fiberrik diet)
Lever- & gallblåsebesvär
Parasiterinfektion
Svampöverväxt
Hemorroider
Sköldkörtelutmattnings pga förstoppning
Tillfällig förstoppning pga stress, resa m.fl.
Dålig andedräkt eller svag matsmältning

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Naftakinoner (juglandin, juglon, juglandsyra), garvämnar, eterolja

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Passagehinder och inflammatorisk sjukdom i mag-tarmkanalen.
Överdoserings kan leda till förstörd tarmfunktion
Interaktion med läkemedel: Försiktighet med hjärtmedicin pga kaliumbrist om patienten har konstant diarré

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-100 droppar, en till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-6 gram, en till tre gånger dagligen

VATTENKLÖVER

Menyanthes trifoliata

Vattenklöver

Bogbean, Buckbean, Marsh Trefoil

Ref: 1, 3, 4, 10

Egenskaper

Bittermedel

Ökar salivutsöndring

Gallmedel

Urindrivande

Inflammationshämmande (möjligen pga ökad bukspottkörtelproduktion av proteolytiska enzymer)

Bakterie-, svamp- & parasithämmande

Växtdel: Ört

Medicinsk användning

Svag matsmältning

Munntorrhet

Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar

Bakterie-, svamp- & parasitinfektion

Autoimmuna sjukdomar

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Bitterämnen, alkaloider, flavonoider, kumariner

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Ej vid akuta magbesvär pga bitter effekt

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

10-40 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 0,5-2 gram, två till tre gånger dagligen

VITLÖK

Allium sativum
Vitlök
Garlic

Ref: 1, 2, 8, 10, 12, 21

Egenskaper

Växtdel: Lök

Kärlvidgande pga ökning av kväveoxid (spec. vid motion)
Kolesterolreglerande; (↑ HDL, ↓ LDL, ↓ total kolesterol)
Minskar triglycerider, hämmar blodplättssamling
Minskar åderförkalkning, spec. i aorta
Inflammationshämmande (↓ PGE-2)
Leverskyddande & tumörhämmande
Ökar fibrinolytisk aktivitet
Bakterie-, svamp- & parasithämmande

Medicinsk användning

Högt kolesterol
Höga triglycerider
Trögflytande blod pga blodplättssamling och/eller fibrin
Svagt hjärta, åderförkalkning
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar
Förkylning, bronkit
Bakterie-, svamp- & parasitinfektion

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Svavelämnen (inaktiveras lätt av matlagning & magsafter)

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Matsmältningsbesvär. Eterolja tolereras bäst

Interaktion med läkemedel: Möjligen med blodförtunnande medel

Dosering

Saft: 2-15 ml, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: Pulver: 0,8-1 gram dagligen (0,6 % allicin eller 1,0-1,4 % alliin)

Färsk vitlök: 3-4 gram dagligen, tuggas väl

Eterolja: 8 mg dagligen i oljekapsel

WITHANIA-ASHWAGANDA

Withania somnifera
Withania
Winter Cherry, Indian Ginseng, Asgard

Ref: 2, 5, 6, 23

Egenskaper

Växtdel: Rot

Adaptogen & tonikum
Lugnande & rogivande
Kramplösande i ofrivilliga muskler
Sänker högt blodtryck
Antinflammatorisk (↓ PGE-2)
Leverskyddande – ökar Fas-1-leveravgiftning
Immunmodulator, bakterie- & tumörhämmande

Medicinsk användning

Mental & fysisk trötthet – akut & kronisk
Ångest, oro, spänning, rastlöshet
Utmattat parasympatiskt nervsystem
Sömnsvärigheter
Impotens pga energibrist
Bronkit & astma
Återhämtning från sjukdom – operation osv.
Senilitet
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar
Nedsatt immunförsvar

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Alkaloider, steroidlaktoner, saponiner, withanolider

Kontraindikationer & biverkningar (G ✓ A ✓)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

30-60 droppar, två gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1,5-3 gram, två gånger dagligen

ÅLANDSROT

Inula helenium
Ålandsrot
Elemcampane, Scabwort

Ref: 1, 14

Egenskaper

Slemlösande expektorant
Bakteriehämmande
Kramplösande
Bittermedel

Växtedel: Rot & rotstam

Medicinsk användning

Slemhosta
Infektion i andningsområdet
Lungtonikum
Traditionell TBC-behandling
Återställa hälsan efter lunginflammation

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eteroljor, saponiner, bitterämnen, steroler

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-4 gram, två till tre gånger dagligen

ÄLGGRÄS

Filipendula ulmaria
Älggräs
Meadowsweet

Ref: 1, 3, 8

Egenskaper

Magsäcksregenererande
Saltsyrareglerande
Sammandragande
Bakterihämmande
Urin- & svett drivande

Växt del: Ört

Medicinsk användning

Magsår, magkatarr – akut & kronisk
Saltsyraobalans med halsbränna, uppstötning, rapning
Gallbesvär – akut & kroniskt
Skydda magsäck från biverkning från läkemedel
Återställer magsäck efter alkoholmissbruk
Förkylning & feber (varmt te)
Inflammatoriska led- & muskelsjukdomar

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Eteroljor, flavonoider, garvämenen, salicylater

Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

5-60 droppar, två till tre gånger dagligen
Akut dosering: 5-20 droppar varje 15 minuter vid behov
Torrviktsdosering: 0,5-5 gram, två till tre gånger dagligen

ÄNGSSYRA

Rumex acetosa
Ängssyra
Sorrel

Ref: 3, 7, 11

Egenskaper *Växtedel: Ört*

Galldrivande, mildt stimulant laxermedel
Urindrivande (njurirriterande pga oxalsyra)
Lymfstimulerande & avgiftande
Svett drivande & kylande

Medicinsk användning

Lever- & tarmstimulant vid kroniska sjukdomar
Njurstimulant vid kroniska sjukdomar
Toxiska tillstånd
Stenar i urinblåsan

Huvudsakliga aktiva beståndsdelar

Flavonoider, klorofyll, antrakinoner, oxalsyra,

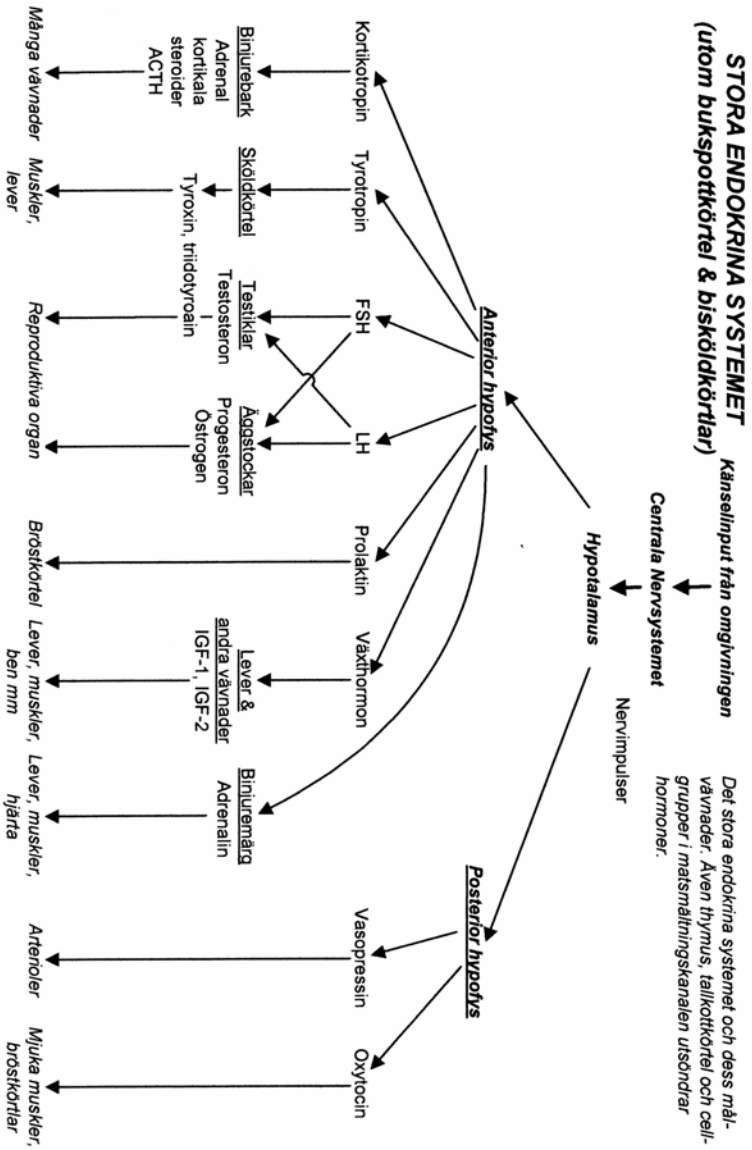
Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)

Ej vid njursjukdomar, reumatism, gikt (pga oxalsyra)
Interaktion med läkemedel: Inga kända

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)

20-40 droppar, två till tre gånger dagligen
Torrviktsdosering: 1-2 gram, två till tre gånger dagligen

HORMONER



BEHANDLINGSPLANER

Vid användning av traditionell örtmedicin står patienten i centrum, och man är inte så inriktad på sjukdomen som i skolmedicin. Man är istället intresserad av att normalisera onormal fysiologisk aktivitet, och därför kan man behandla personer utan att de har en "sjukdom". Vid de flesta laboratorieprov på sjukhus jämför man patienter mot resten av världen för att se om de är tillräckligt dåliga för att ha en sjukdom. I fysiologisk, eller funktionell medicin, vill man jämföra en patient mot deras optimala funktion, istället för att jämföra med alla andra sjuka människor. Målet med behandlingen är att återställa normal funktion.

Undersökningstekniker som används inkluderar levande blodanalys, hjärtrytmvariation, biofeedbacktestning och funktionella prov som utvecklats i USA under 1990-talet (Scandlab, se sid. 176).

Kroppens autonoma nervsystem är centralt för alla kroniska besvär. Genom detta system försöker kroppen att hålla homeostas – allting är i jämvikt. Innan man kan bli sjuk, måste man tömma kroppens reservenergi som den använder för att hålla homeostas.

Genom att lära sig förstå signalerna för överbelastning av kroppens autonoma nervsystem kan man behålla hälsan. Klara indikationer för överbelastning är sötbegär, för lite eller för mycket sömn, att vakna trött på morgonen, lätt irriterad, minskad social interaktion, att man måste gå upp på natten för att kissa, nedsatt sexlust, PMS och mensproblem m.fl. Man kan lätt identifiera sig med ett nedsatt hälsotillstånd och uppleva det som någonting normalt, eller t.o.m. som en del av personligheten.

För att återställa hälsan måste man återställa reservenergin och det gör man med örter som är bittra, nervstärkande och adaptogena. De kan också användas i förebyggande syfte. Prioritet för behandling av alla sjukdomar är cellernas tillgång till näring. För det krävs effektiv matsmältning och blodcirkulation.

För att kroppen skall kunna läkas behövs en högre nivå av näring än normalt, och läkeväxter fungerar bäst i kombination med kosttillskott. Bra råd finns att få i boken *Friskare liv* av Peter Wilhelmsson.^{R 32}

Vid användning av behandlingsplanerna är det viktigt att tänka på en läkeväxts karaktär när man bestämmer sig för att använda den. Det är ännu viktigare att tänka på karaktären när man kombinerar flera örter.

Vi måste återgå till en grottmänniskovänlig livsstil med bra mat, motion, ren luft och umgänge med andra för att behålla hälsan. Hälsan är för värdefull för att kasta bort.

ÖVRE MATSMÄLTNINGEN

Vi producerar dagligen mellan 3-4 liter matsmältningsvätskor. När vi blir äldre eller äter dålig kost, försämras produktionen av matsmältningsvätskorna. Man använder **BITTERÖRTER** för att återställa normal produktion. Det finns många bitterörter och vilka man bör använda är beroende på andra kroppssystem. Bitterörterna kan användas under längre tid, och även i förebyggande syfte. Det är vanligt att inta dessa 15-30 minuter innan måltid, men det fungerar också bra om man tar dem efter maten. Vid känslig mage är det ofta bättre att ta dem efter maten. Bitterörterna aktiverar även kroppens parasympatiska nervsystem och är stresshämmande.

När magslemhinnorna är mycket irriterade behöver man återställa slemhinnans integritet innan man kan börja använda bitterörterna. Örter som **Älggräs**, **Lakrits**, **Ringblomma** och **Kanadensisk Gulrot** stärker slemhinnorna. **Älggräs** har även en speciell effekt, den att normaliserar saltsyraproduktionen, och används mot halsbränna före eller mellan måltider. **Lakrits** och **Bupleurum** har en läkande effekt på magsår. **Blåbär** används för blödning i matsmältningskanalen. **Läkemalva** används som skydd vid irriterad slemhinna.

Problem med nedbrytning av fet mat, rapning och illamående beror ofta på gallproblem. **Boldo** är specifik för dessa problem och även för spasm i gallblåsan. **Älggräs** kan också användas här, vid halsbränna. Alla leverörter förbättrar även gallfunktionen.

Bukspottkörteln är viktig för nedbrytning av protein och fett. Människor som har problem med att bryta ned kött eller bönor behöver återställa bukspottkörtel-funktionen. Bitterörterna **Kalumba** och **Vattenklöver** och även **Gymnema** passar bäst för detta.

Många sjukdomar beror på dålig absorption av näring pga svag tarmslemhinna. För att återställa slemhinnorna i tarmen är aminosyran **Glutamin** mycket effektiv. Glutamin stimulerar produktion av nya celler i tunntarmen. Många matsmältningsenzymer produceras i tunntarmsslemhinnan. En frisk tunntarm producerar en helt ny slemhinneyta var fjärde dag. Örter som är bra för tunntarmen är **Aloe Vera Gel**, **Fo Ti**, **Kalumba**, **Kanadensisk Gulrot** och **Ringblomma**. **B12-vitamin** och **Folsyra** är också speciellt viktiga.

Parasiter påverkar ofta nedre magmunnen, och ger symtom som uppstötning, rapning, halsbränna och klump i solarplexus – man mår sämre när man äter mat. Parasiterna ger också symtom på övre magmunnen pga dålig tömning av magsäcken. Avmaskning gäller!!

Bitterörter (underproduktion av magsafter)

Andrographis, Artemisia Annuua, Bittergurka, Bupleurum, Djävulsklo, Gentiana, Gotu Kola, Humle, Kalumba, Kamomill, Kanadensisk Gulrot, Kransborre, Kronärtskocka, Kvassia, Mahonia, Malört, Maskros, Mattram, Picrorrhiza, Pomerans, Rabarber, Ringblomma, Salvia, Vattenklöver

Reglera överproduktion av saltsyra

Älggräs

Återställa magsäckslimhinnor & magsår

Aloe Vera Gel, Astragalus, Bupleurum, Kanadensisk Gulrot, Lakrits, Läkemalva, Nejljika, Ringblomma, Älggräs

Akuta gallbesvär

Boldo, Humle, Kamomill, Kronärtskocka, Pepparmynta, Ringblomma, Rosmarin, Älggräs

Kräkning & Illamående

Boldo, Ingefära, Nejljika, Älggräs

Blödning i övre matsmältningen

Blåbär, Bupleurum Ringblomma, Älggräs

Väderfördelande

Artemisia, Citronmeliss, Ingefära, Kamomill, Malört, Mattram, Nejljika, Pepparmynta, Persilja, Rosmarin, Salvia, Selleri, Timjan

Nervös vid måltid

Citronmeliss, Gotu Kola, Kamomill, Rosmarin, Valeriana

Tunntarmslimhinna

Aloe Vera Gel, Fo Ti, Kalumba, Kanadensisk Gulrot, Ringblomma

Kramp i matsmältningssystemet

Ginkgo, Kamomill, Mattram, Nejljika, Valeriana

Aneroxia

Kalumba, Kanadensisk Gulrot, Kola

Dålig andedräkt

Aloe Vera Gel, Nejljika, Rabarbert, Senna, Cascara, Timjan

Kompletterande näringsämnen

Aminosyror: Glutamin Mineraler: Zink Vitaminer: A, B5, B12 & folsyra, C

NEDRE MATSMÄLTNINGEN

Tarmsystemet lever ett dubbelliv. Det är både en kanal för absorption av maten och en kanal för avgiftningsprodukter från levern. Ett regelbundet, besvärsfritt tarmsystem, är inte alltid ett bra fungerande system. I ett bra fungerande system absorberas näring, men inte ovälkomna partiklar, och det transporterar ut gallsyra. Man kan undersöka passagetiden i tarmen genom att svälja otuggade majs-korn. Undersök sedan när det första resp. sista kornet lämnar tarmsystemet. Normalt är att det tar 15-30 timmar.

Om tarm-slemhinnan är för slapp, absorberar den ovälkomna partiklar, som levern måste filtrera bort (via Kupffer-celler). Detta leder i sin tur till att levern och immunförsvaret blir överansträngt. Tarmens permeabilitet kan man undersöka via funktionell analys från Scandlab.

I en frisk tjocktarm finns det fler tarmbakterier än det finns celler i hela kroppen.

Tarmbakterierna håller tarmmiljön frisk. De producerar också viktiga ämnen (t.ex. **Biotin**) för kroppens immunförsvaret och hälsa. I en frisk tarmmiljö växer bakterier snabbt, omkring ¼ av avföringens torr-vikt är bakterier. För att tarmbakterierna skall växa behöver vi tillräckligt mycket matsmältnings-enzym, frisk tarm-slemhinna och mat som inkluderar näring för bakterier. Om bakterierna växer dåligt eller påverkas av medicinsk behandling (t.ex. antibiotika, steroider, saltsyra-dämpande medel) är det lätt att få dysbios i tarmen. Både svamp och fel bakterier kan växa fram. Parasiter (mask, amöba m.fl.) som är mer vanligt än man tror påverkar också tarmbakterierna negativt. I likhet med protein skall parasiter smältas i övre matsmältningen. De sitter ofta i området kring ileo-cekalklaffen eller i ändtarmen och förstör tarmens permeabilitet och peristaltik. Ileo-cekalklaffen är neurologiskt kopplad till nedre magmunnen och därför kan parasitproblem förstöra magsäckens tömning och ge symtom i både övre och nedre magmunnen.

Ändtarmen är ett speciellt känsligt område i kroppen, där det finns minimalt försvar mot parasiter. Slaggprodukter från parasiterna passerar genom ändtarmens slemhinna och går direkt till blodloppet, innan de i bästa fall filtreras bort av mjälten. Förgiftningstillstånd kan ge yrsel och andra besvär i hjärnan, samt överbelasta mjältens och immunförsvarets kapacitet.

Springmask är mycket vanligt hos barn, och relativt vanligt hos vuxna. De ger klåda i ändtarmen och då speciellt på kvällen. **Vanquin** är ett läkemedel som är mycket effektivt och har minimala biverkningar.

Förstoppning kan uppstå pga dålig funktion i tjocktarm eller ändtarm. Om problemet beror på tjocktarmen är passagetiden långsam och avföringen hård. Problem från ändtarmen kan ge alternerande diarré och förstoppning – detta beror ofta på parasiter.

Användning av bitterörter

Bitterämnen förbättrar matsmältningen så att osmält föda inte jäser i tarmarna. De är också svamp-, bakterie- & parasitdödande/hämmande.

I ett behandlingsprogram skall man bara använda en eller två bitterörter.

Svag slemhinna utan symtom

Aloe Vera Gel, Fo Ti, Kalumba, Kanadensisk Gulrot, Läkemalva, Ringblomma

Förstoppning

Stimulanta laxermedel: Cascara, Rabarber, Senna, Valnöt

Bulkaxerande medel: Psyllium

Steroida saponiner har laxerande effekt i hög dosering: Ginseng, Lakrits, Sarsaparilla

Galldrivande medel kan ha en laxerande effekt: Krusskräppa, Mahonia, Mariatistel, Maskros m.fl.

Diarré

Sammandragande effekt: Blåbär, Catechu, Hästkastanj, Kola, Mahonia, Mjölön, Svart Valnöt,

Trollhassel

Bulkmedel: Psyllium

Slem & blod i avföringen

Blåbär, Catechu, Trollhassel

Tarminflammation

Aloe Vera Gel, Bittergurka, Blåbär, Boswellia, Kanadensisk Gulrot, Nejlika, Propolis,

Ringblomma, Trollhassel, Withania

Dysenteri & Amöbainfektion

Andrographis, Catechu, Euphorbia, Kalumba, Kola, Kvassia, Mahonia, Mjölön, Pau D'arco

Parasiter & Svamp (understruken = aktiva i ändtarmen)

Andrographis, Artemisia Annu, Bittergurka, Cascara, Catechu, Citruskärnextrakt, Euphorbia, Fo

Ti, Gotu Kola, Kalumba, Kvassia, Mahonia, Malört, Mattram, Mjölön, Nejlika, Oliv, Pau D'arco,

Propolis, Rabarber, Ringblomma, Senna, Svart Valnöt, Timjan, Trollhassel, Vattenklöver, Vitlök

Kompletterande näringsämnen

Aminosyror: Glutamin Mineraler: Zink Vitaminer: B5, folsyra, bioflavonoider, biotin, goda tarmbakterier & probiotika

LEVER & AVGIFTNING

Levern har många funktioner i kroppen inkl. reglera blodsocker, filtrering av blod från tarmkanalen och avgiftning av både endo- och exotoxiner. Många hormonbaserade cancerformer kan bero nedsatt leverfunktion pga att det är levern som bryter ned hormoner i kroppen. Leverns vitalitet är viktig vid behandling av alla kroniska sjukdomar. Genom en grottmänniskovänlig livsstil minskar man belastningen på levern.

Leverns avgiftningssystem är uppdelat i två system: Fas-1 och Fas-2. I Fas-1 klipps både endo- och exotoxiner isär så att Fas-2 ska kunna göra dem vatten- eller fettlösliga. Vattenlösliga produkter utsöndras sedan med urinen, medan fettlösliga produkter utsöndras med gallsyra.

Om Fas-1 är underaktiv har man dålig avgiftningsförmåga av både endo- och exotoxiner. Exempel på endotoxiner är kroppens egna hormoner (viktigt vid hormonbaserad cancer) och kolesterol (viktigt vid onormal kolesterolnivå).

Om Fas-2 är underaktiv fångar inte levern upp de isärklippta toxinerna, som nu är mer toxiska än före isärklipningen. Dessa toxiner har giftig påverkan på alla kroppssystem – hjärnan är speciellt känslig och visar förgiftningssymtom som huvudvärk, oklart tänkande, känslor som inte passar till situationen och bristande livslust. Effekten blir densamma om Fas-1 är relativt mer aktiv än Fas-2. Många carcinogena ämnen blir farliga först efter isärklipningen. **Curcumin (Gurkmejakoncentrat)** minskar Fas-1 och ökar Fas-2, och det är troligtvis en av orsakerna till att det är cancerhämmande.

Alkohol, nikotin och många mediciner ökar Fas-1-aktivitet och är toxiska vid långvarig användning pga de förstör balansen mellan Fas-1 och Fas-2, och kan producera näringsbrist i Fas-1-systemet. Kaffeinkänslighet är en indikation på nedsatt Fas-1-avgiftning. Fas-2-aktiviteten kan bli överbelastad vid kronisk kontakt med exotoxiner som förorenad miljö, rökning och läkemedel. **Silymarin** och **C-vitamin** ökar leverns glutathionhalt, som är viktig för Fas-2-avgiftning.

Forskning på leverns fysiologi har hjälpt oss förstå hur man skall behandla leverproblem. Tidiga koncept om att det finns leverörter, kan nu kompletteras med specifik information om olika läkeväxters effekt på leveravgiftning. Under de kommande 20 åren kommer vi att förstå detta ännu bättre. En del av örterna har en specifik effekt på Fas-1 och/eller Fas-2, och en del andra, t.ex. **Silymarin**, har inte det.

Vid hepatitbehandling är det viktigt att både skydda levern med **Silymarin** eller **Schizandra**, och stärka immunförsvaret, med t.ex. **Andrographis**, **Bupleurum** och **Picrorrhiza**.

Gallsyrautsöndring

Fettlösliga slaggprodukter från Fas-2 lämnar levern genom gallsyra. Gallsyra är koncentrerad i gallblåsan, och utsöndras för att smälta fett. Gallblåseproblem producerar problem med Fas-2 (för behandling se Övre Matsmältningen). Dålig tarmpermeabilitet leder till reabsorption av gallsyra och slaggprodukter från Fas-2.

Löslig fiber, t.ex. **Psyllium**, binder gallsyra och används därför för att sänka kolesterol- och hormonnivåer i blodet samt i leveravgiftningsprogram. I samband med ett leveravgiftningsprogram är det viktigt att både stimulera utsöndring av gallsyra från gallblåsan och säkerställa att gallsyran lämnar kroppen.

Stimulerar Fas-1-aktivitet

Boldo, Eucalyptus, Guggul, Johannesört, Kronärtskocka, Pomerans, Schizandra, Withania

Minskar Fas-1-aktivitet

Cayenne, Citruskärnextrakt, Gurkmeja/Curcumin, Nejlika

Stimulerar Fas-2-aktivitet

Blåbär, Gurkmeja/Curcumin, Pomerans

Ökar intrecellulärt glutation

Silymarin (tillsammans med C-vitamin)

Leverkyddande örter

Bupleurum, Kronärtskocka, Picrorrhiza, Reishi, Schizandra, Silymarin

Leverinfektion

Andrographis, Bupleurum, Maskros, Reishi, Picrorrhiza, Rosmarin, Schizandra

Kolesterol- & triglyceridsänkande örter

Bittergurka, Guggul, Gymnema, Kronärtskocka, Läkesvamp, Psyllium, Tribulus, Vitlök

Andra leverörter

Krusskräppa, Mahonia, Mariatistel, Maskros, Rosmarin, Ängssyra

Kompletterande näringsämnen

Aminosyror: Cystein, glutation, glycin, metionin, taurin Mineraler: Molybden, selen, zink, fettsyror, Vitaminer: B2, B6, C, bioflavonoider, E, betakaroten, kolin, inositol

BLODCIRKULATIONEN

Blod levererar syre, näring och hormoner till cellerna genom hela kroppen. Allting som påverkar blodcirkulationen har en dämpande effekt på alla celler i kroppen. Dessa effekter är ofta märkbara endast vid ansträngning av olika kroppsdelar som t.ex. andningen; det går bra att titta på TV, men är svårt att promenera. Kalla händer och fötter, ont i musklerna vid ansträngning, brist på hjärnkapacitet och angina är också tecken på nedsatt blodcirkulation. Blodet är också ett transportsystem för immunförsvaret. Vid infektion eller inflammation hämmas blodcirkulationen vilket leder till förhöjd temperatur, ödem och ömhet.

Röda blodkroppar, bär syre och koldioxid och produceras i benmärgen. Det behövs järn, B12, folsyra och essentiella fettsyror för att produktion skall kunna ske. Dessa näringsämnen är speciellt känsliga för svag matsmältning. Röda blodkroppar bryts ned huvudsakligen i mjälten. Vid tarminfektion blir mjälten utmattad och nedbrytningen av dåliga röda blodkroppar uteblir – det blir dålig kvalitet på blodet. Mjälten är också en viktig del av immunförsvaret och har en central position i feberprocessen.

Blodet skall vara lättflytande och bara koagulera vid blödning (fibrinogen och blodplättar bildar en sårskorpa). Om blodplättssamlingar eller lösligt fibrinogen förändras till olösligt fibrin har man delvis koagulerat blod i blodomloppet. Delvis koagulerat blod ger dålig blodcirkulation. Blodplättssamlingar stimuleras av rökning, koffein, stress och dålig fettbalans; motion och Omega-3-fettsyror minskar tendens till blodplättssamlingar. fibrinproblem är resultatet av ökad tarmporositet, leverproblem och icke-grovtmänniskostil.

Blodet pumpas runt i kroppen av hjärtat. Hjärtat i sig själv är mycket känsligt för syrebrist. Vid åderförkalkning pga dålig kost blir hjärtats arbete svårare. **Cayenne**, **Hagtorn** och **Rosmarin** har kärilvidgande egenskaper. **Cactus** stärker hjärtat, men är inte lika toxiskt som Digitalis-preparat. Hjärtrytmen kontrolleras av autonoma nervsystemet och sköldkörteln, hjärklappning är resultatet av ett överaktivt ANS eller en överaktiv sköldkörtel. Det kan behandlas med **Dong Quai**, **Hjärtstilla** och **Passiflora**. **Hagtorn** och **Pyknogenol** ökar flexibiliteten hos de stora artärerna omkring hjärtat, som annars kan spricka vid arterioskleros.

Blodkapillärerna är den plats där blodet möter cellerna. Laddat blod strömmar från artärerna till kapillärerna. Koldioxidrikt blod transporteras genom venerna och slaggprodukter och vätska utsöndras genom lymfan. När kapillärpermeabiliteten är nedsatt fungerar systemet dåligt. Cellerna får inte näring och blir förgiftade av sina egna slaggprodukter, ödem och smärta uppstår i området – kroppen blir i totalt kaos.

Svagt hjärta

Cactus, Cayenne, Hagtorn, Luktpion, Pyknogenol, Rosmarin, Vitlök

Oregelbundna hjärtslag

Cactus, Citronmeliss, Dong Quai, Hjärtstilla, Oliv, Passiflora

Efter stroke

Amerikansk Frossört, Bromelain, Cayenne, Ginkgo, Luktpion, Pyknogenol, Vitlök

Efter hjärtinfarkt

Bromelain, Cactus, Cayenne, Pyknogenol, Vitlök

Dålig perifer blodcirkulation

Amerikanskt Pepparträd, Blåbär, Cayenne, Ginkgo, Hagtorn, Ingefära, Johannesört, Kattklo, Kola, Pyknogenol, Vitlök, Withania

Högt blodtryck (oftast kärlvidgande)

Astragalus, Cayenne, Ginseng, Hagtorn, Kattklo, Lind, Maitake, Nässla, Oliv, Passiflora, Selleri, Valeriana, Vitlök, Withania

Lågt blodtryck

Cactus, Dong Quai, Isop, Kola, Rysk Rot

Passiv blödning, t.ex. näs- & mensblödning

Blåbär, Nässla, Pyknogenol, Rosenrot, Trollhassel

Blodplättssamling

Blåbär, Bromelain, Dong Quai, Ginkgo, Guggul, Gurkmeja, Ingefära, Luktpion, Nejlika, Pau D'arco, Pyknogenol, Reishi, Silymarin, Vitlök

Högt fibrin

Bromelain, Gurkmeja, Luktpion, Vitlök

Ödem

Blåbär, Bromelain, Ginkgo, Hästkastanj, Pyknogenol, Sågpalmsbär

Venproblem, som åderbräck, hemorrojder, bensår

Bittergurka, Blåbär, Djävulsklo, Ginkgo, Gotu Kola, Hästkastanj, Pyknogenol, Ringblomma, Rosenrot, Trollhassel, laxerande medel vid behov

Kolesterol & triglycerider

Bittergurka, Guggul, Gymnema, Ingefära, Kronärtskocka, Läkesvamp, Vitlök

Åderförkalkning

Cayenne, Hagtorn, Kronärtskocka, Lind, Tribulus, Vitlök

Kompletterande näringsämnen

Aminosyror: Arginin, Karnitin, lysin, taurin Mineraler: Kalcium, koppar, magnesium, selen
Vitaminer: B6, B12, C, bioflavonoider, E, folsyra

IMMUNFÖRSVARET & ALLERGI

Det är lätt undersöka immunförsvarets status med levande blodanalys – "Mörkfälts- & Faskontrastmikroskopering". Den visar aktivitet hos neutrofiler och lymfocyter, samt skador på alla olika typer av vita blodkroppar. Den påvisar även allergis- och inflammationstillstånd så att man kan förebygga sjukdom eller se om behandlingen ger förändringar i kroppens fysiologi.

Det finns flera typer av vita blodkroppar:

LYMFOCYTER arbetar mot svamp, virus, tumörceller och kontrollerar basofiler och eosinofiler. Hos en frisk person är de relativt inaktiva – de avvaktar. I en frisk immunreaktion aktiveras de. Vid kroniskt nedsatt immunförsvaret är de också inaktiva men med skillnaden att kroppen inte har resurser att aktivera dem. De är ofta skadade och kan vara belastade av svamp och/eller virus samt ha brist på antioxidanter. För att återställa lymfocytaltaliteten krävs näring (**A-, C-vitamin, Q10**) och hormonstöd genom adaptogener (**Astragalus, Ginseng, Lakrits** – alla ökar interferon). Många andra örter stimulerar aktivitet.

NEUTROFILER fagocyterar bakterier, svamp och slaggprodukter från lymfocyternas aktivitet. De skall alltid vara i ett aktivt tillstånd. Inaktivitet pga för lite hormonell stimulering eller näringsbrist (**C-, B12-vitamin, folsyra**), kan medföra att kroppen överproducerar neutrofiler och immunförsvaret försvagas.

MONOCYTER mognar och fungerar som makrofager utanför blodomloppet, t.ex. i Kuppferceller i levern. Vid allvarliga immunförsvarsproblem ser de skadade ut vid undersökning i mikroskopet.

EOSINOFILER ökar vid tarmparasitinfektioner och framkallar ett allergiskt tillstånd i kroppen. Mängden i blodet ger en indikation på deras proinflammatoriska aktivitet i kroppen. Om lymfocyterna är aktiva skall eosinofilmängden vara normal. När eosinofilmängden är hög, finns det tendens för allergi och inflammatoriska sjukdomar.

BASOFILER är som eosinofilerna proinflammatoriska. Mängden basofiler är relativt konstant i blodet. Mängden eosinofiler i blodet indikerar mängden basofiler i vävnaden.

Trasiga cellmembraner gör så enzymer från vita blodkroppar läcker ut i kroppen, och producerar inflammatoriska och autoimmuna sjukdomar. För att reparera trasiga cellmembran kan man använda **Curcumin, Pyknogenol, Silymarin** och vissa näringsämnen: **A-, C-, E-vitamin, Q10, kolin** och **Omega-3 & 6 fettsyror**.

ALLERGI beror på svag matsmältning, trasiga slemhinnor och ett allergiskt tillstånd hos vita blodkroppar. Genom att stärka slemhinnorna har allergenerna inte fri tillgång till kroppen. Samtidigt kan man symtombehandla allergi genom aktivering av binjurarna (**Andrographis, Lakrits**).

Näsa, bihålor & öroninflammation – systemiskt (S) & lokalt (L)

Bromelain, Echinacea, Eucalyptus (L), Isop, Kamomill (S & L), Kanadensisk Gulrot, Kungsljus, Läkebetonika, Nässla, Pepparmynta (L), Propolis, Pyknogenol, Salvia, Tea Tree (L), Vitlöök (S & L)

Muninflammation

Propolis, Salvia, Timjan

Ont i halsen

Andrographis, Bupleurum, Echinacea, Glanshägg, Isop, Oliv, Propolis, Salvia, Timjan

Förkylning

Andrographis, Bupleurum, Echinacea, Fläder, Ingefära, Isop, Kattklo, Lind, Oliv, Propolis, Timjan, Vitlöök, Älggräs

Feber

Artemisia Annuua, Bupleurum, Echinacea, Fläder, Ingefära, Kattklo, Kvassia, Lind, Lobelia, Mattram, Pau D'arco, Propolis

Allergi & basofildeaktivering

Andrographis, Blåbär, Echinacea, Lobelia, Mattram, Nejljika, Nässla, Picrorrhiza, Propolis, Pyknogenol

Bakterieinfektion & neutrofilaktivering

Echinacea, Kamomill, Kattklo, Lakrits, Läkesvamp, Oliv, Picrorrhiza, Propolis

Virusinfektion & lymfocytaktivering

Astragalus, Echinacea, Ginseng, Isop, Johannesört, Kamomill, Lakrits, Läkesvamp, Oliv, Pau D'arco, Picrorrhiza, Propolis, Rysk Rot

Lymfstockning

Echinacea, Mahonia, Kardborre, Sarsaparilla, Pau D'arco, Ringblomma, Snärjmåra, Ängssyra

Autoimmuna sjukdomar

Astragalus, Bupleurum, Kattklo, Picrorrhiza, Vattenklöver, Withania

Tumörer - Cancer

Aloe Vera (strålningsbrännskador), Astragalus, Echinacea, Gurkmeja, Kattklo, Läkesvamp, Pau D'arco, Propolis, Rehmannia, Rysk Rot, Silverax, Withania.

OBS! Behandling med läkeväxter kombineras vanligtvis med läkarbehandling. Användning av levande blodanalys och funktionell testning visar hur de här allvarliga tillstånden skall rättas till. Läkeväxter används också för att skydda kroppen från biverkningar av läkarbehandling.

Kompletterande näringsämnen

Mineraler: Zink, selen Vitaminer: A, betakaroten, C, bioflavonoider

ANDNINGEN

Det är genom lungsäcken som blodet först lämnar koldioxid och sedan hämtar syre. Alla andningsproblem påverkar blodcirkulationen negativt. Syrebrist eller överskott av koldioxid i cellerna visar sig genom andningssvårigheter, t.ex. att inte kunna gå upp för en trappa utan att bli andfådd. Nedsatt lungfunktion ger både fysiskt och psykisk trötthet - producerar känslor som inte passar till situationen och minskar livslusten.

Kroppen filtrerar luft genom bihålorna och bronkerna innan den når lungorna. Bihålor och bronker är täckta med flimmerhår som renar luften från både naturliga och av människan tillverkade föroreningar. Föroreningarna samlas sedan upp i slem, som transporteras till magsäcken och neutraliseras av saltsyra.

Problem uppstår när slemhinnorna överbelastas eller skadas. De som bor i kalla klimat, där eld används som uppvärmning och rök finns i bostaden, utvecklar lätt en kronisk överbelastning av detta system. Resultatet av denna belastning har utvecklat en stark tradition av läkeväxter för andningsområdet. Det är klart att rökning och andra luftburna föroreningar också är destruktivt för slemhinnorna. Vid täppt näsa eller förstörda flimmerhår kommer ovälkomna partiklar till lungsäcken.

Slemhinnornas produktion av slem kan vara under- eller överaktiv. Vid underaktiv produktion känns det torrt i luftvägarna och man behandlar med **slemökande medel**. Vid överproduktion blir det slemmigt i luftvägarna och man behandlar med **slemlösande medel**. Det här slemmet blir lätt infekterat i både bronker, näsa och bihålor. **Bromelain** gör slem mer flyktigt.

Luftpassagen genom bronkerna kan vara förstörd pga muskelspänning, så det blir svårt att fylla på med ny luft och svårt att transportera bort gammal luft. Orsaken är ofta allergi eller svaga slemhinnor i området. Behandlingen involverar **kramplösande-, binjureaktiverande** samt **slemökande medel**.

Degenerativ lungfunktion är vanlig hos rökare och många äldre människor. Behandling av dessa problem måste vara konservativ och långvarig, så att kroppens reservenergi inte tar slut. Lungsäcken är mycket känslig, och kräver speciellt **A-vitamin** och **Kisel** för återställning.

Hostdämpande medel (Fläder, Glanshägg, Gullviva) är för de okunniga mycket attraktiva, men skall bara användas när sömnen är förstörd och vitaliteten är så nedsatt att man vill stänga av kroppens naturliga funktion. Vid behandling av rökare kan man använda hostdämpande medel tillsammans med slemökande medel för att kontrollera avgiftning.

Näsa, bihålor & öroninflammation – systemiskt (S) & lokalt (L)

Bromelain, Echinacea, Eucalyptus (L), Isop, Kamomill (S & L), Kanadensisk Gulrot, Kungsljus, Läkebetonika, Nässla, Pepparmynta (L), Propolis, Pyknogenol, Salvia, Tea Tree (L), Vitlök (S & L)

Snarkning

Bromelain, Kanadensisk Gulrot, Kungsljus, Läkebetonika, Pyknogenol

Struphuvudinflammation

Euphorbia, Kungsljus, Propolis, Styvmorsviol, Timjan, Ålandsrot

Infektion i andningsvägar

Astragalus, Echinacea, Eucalyptus, Kattklo, Propolis, Pyknogenol, Timjan, Vitlök, Ålandsrot

Slemhosta

Bromelain, Eucalyptus, Fläder, Gullviva, Kransborre, Lind, Styvmorsviol

Torrhosta

Euphorbia, Glanshägg, Isop, Kungsljus, Lakrits, Lobelia, Läkemalva, Timjan

Hostdämpande medel

Fläder (slemhosta), Glanshägg (torrhosta), Gullviva (slemhosta)

Andra expektoranter

Ingefära, Vitlök, Withania

Astma

Echinacea, Euphorbia, Isop, Kransborre, Kungsljus, Lobelia, Passiflora, Rehmannia, Timjan, Withania

Degenererade flimmerhår & slemhinnor

Kransborre, Kungsljus, Lakrits, Läkemalva

Lungproblem

Kransborre, Kungsljus, Lobelia, Ålandsrot

Svag andning pga hjärtat, sämre vid motion

Cactus, Hagtorn

Kompletterande näringsämnen

Mineraler: Zink, selen Vitaminer: A, B5, C

URINVÄGARNA

Njurarnas huvudsakliga funktion är blodrening (både från lever och celler) och att behålla elektrolytbalansen. Njurarna är som en kran där det konstant droppar urin ned till urinblåsan. Där samlas urinen och töms när blåsan är full. Urinvägarna är täckta med slemhinnor.

Njurarna kräver stor mängd blod, och signalerar till hjärnan via hormonet *angiotensin* om blodcirkulationens status. Om blodcirkulationen till njurarna är dålig, ökar hjärnan blodtrycket. Koffein ökar urinmängden pga att det ökar blodcirkulationen i njurarna; läkeväxter som är hjärtaktiva och kärlvidgande har samma effekt. Läkeväxter som innehåller alkaloider, eteroljor och saponiner retar njurarna och ökar urinproduktionen – det är bäst att undvika dessa vid njursjukdomar. De flesta njurörterna ökar urinkoncentrationen pga ämnen som ökar urinens osmotiska tryck. Stimulanta laxermedel är också urindrivande.

Ömhet över nedre ryggen beror ofta på njurproblem. Njurarna sväller, muskulaturen reagerar och kan dra ryggraden och bäckenet snett. Därför kan chiropraktisk eller naprapatisk behandling behöva kombineras med behandling av orsakerna. Vid kroniska ryggproblem pga svaga njurar kan ryggen behöva stärkas med **Glukosamin**.

Urinvägarna skyddar kroppen från reabsorption av urin. Vid nedsatt vitalitet blir de inflammerade och infekterade (både bakterie- och svampinfektioner är vanliga). Vitaliteten hos slemhinnorna i urinvägarna är beroende av hälsan hos slemhinnorna i andra delar av kroppen. Problem i andnings- och tarmområdet kan gå vidare till urinvägarna. Därför kan kroniska urinvägsbesvär ha sin orsak i andra kroppsdelar. Många kvinnor får känning av urinvägsinfektion, men urinprovet visar inte på någon bakterieinfektion – det pga det är en svampinfektion. Svampinfektion i underlivet kan påverka immunförsvaret så att svampinfektionen även kan uppstå i urinvägarna. Vid tarmdysbios är det vanligt med svampangrepp i underliv och blåsa pga biotinbrist då **biotin** produceras av friska tarmbakterier.

Äldre människor har ofta problem med blåsan och kan ha svårt att hålla tätt. Om en kvinna måste gå upp på natten och kissa är det tecken på problem med blåsan. Om en man gör det är det tecken antingen på problem med blåsan eller prostatan (eller båda). Rådet från sjukvården är att träna upp musklerna men tyvärr är många av dessa muskler ofrivilliga. Man kan använda örtmedicin för att stärka både slemhinnor och ofrivilliga muskler.

Urinvägsinfektion & smärtsam urinering

Astragalus, Damiana, Grenig Vaggört, Hydrangea, Kava Kava, Lomme, Läkemalva, Majssilke, Mjölön, Persilja, Ängssyra

Blod i urinen

Blåbär, Lomme, Mjölön, Nässla, Rehmannia

Inkontinens/sängvätning

Hydrangea, Johannesört, Kava Kava, Majssilke, Mjölön, Timjan, Tranbär

Njuront, ömhet över nedre ryggen

Grenig Vaggört, Hydrangea, Kardborrerot, Lomme, Läkemalva, Majssilke, Maskros, Nässla, Selleri, Snärjmåra, Älggräs

Njursten

Grenig Vaggört, Hydrangea, Kardborrerot, Majssilke, Nässla, Persilja, Snärjmåra

Autoimmuna sjukdomar i njurtrakten

Bupleurum, Rehmannia

Kompletterande näringsämnen

Njurar: Magnesium, B6-vitamin, kolin. Vid stenar: även kalcium, folsyra, B12-, C-vitamin

Urinvägar: Glutamin, A-, C-vitamin, bioflavonoider. Vid infektion: Biotin

LEDER, MUSKLER & HUD - Inflammation

Kronisk inflammation är ett vanligt resultat av dålig blodcirkulation och fel balans i kroppens proinflammatoriska och inflammationshämmande enzymer. Inflammationer är viktiga så att kroppen kan läka skador. Vid skador skapar kroppen ett ödemtillstånd genom blodstockning. Det höjer temperaturen och gör området mer ömt. Det ökar tillgången på vita blodkroppar som städar bort och förebygger infektion.

Dålig blodcirkulation i kapillärömråden leder till syrebrist och produktion av mjölksyra som ger ömhet och smärta vid muskelanvändning. Det uppstår också lymfstockning och slaggprodukterna rensas inte bort. Resultatet blir en lokal förgiftning. De här typerna av besvär kallas för *Fibromyalgi*.

Kroppen behöver både proinflammatoriska och inflammationshämmande enzymer. Typen av fett i dieten fastställer förhållandet mellan dessa två typer av enzymer. Animaliskt fett ökar mängden prostaglandin Typ-2 (PGE-2) som är proinflammatorisk. De producerar också blodplättssamlingar som gör blodet mera trögflytande. Fiskolja och några vegetabiliska oljor (**linfröolja, svart vinbärsfröolja**) innehåller Omega-3 fettsyror, som producerar PGE-3. De har en motsatt effekt till PGE-2. Alla andra vegetabiliska oljor, utom olivolja, har hög halt av Omega-6 fettsyror. Efter intag i sin naturliga form (kallpressade) omvandlas de i kroppen till PGE-1 och PGE-2 – ju högre mängd olja som intages, desto större mängd PGE-2 produceras. Vegetabiliska oljor i uppvärmd form (transform) blockerar omvandlingen av både Omega-3 och Omega-6 fettsyror till prostaglandiner. Alkohol och näringsbrister (magnesium, zink, B6-vitamin) försämrar också förmågan att omvandla fettsyror. DHA (Omega-3 fettsyra) är viktig för ögon och hjärnhälsan. Möjligheten att producera DHA försämras vid högt intag av Omega-6 fettsyror. I en grottmänniskovänlig diet är förhållandet mellan Omega-3 och Omega-6 1:2. I industriländer är förhållandet mellan 1:10 – 1:25. Med höga halter av både naturliga och trans-Omega-6 fettsyror är man i riskzonen för kroniska inflammationer.

Avgiftning av slaggprodukter försämras vid nedsatt njur- och lymffunktion. Slaggprodukterna fastnar i kapillärerna, speciellt i leder och muskler, och stimulerar inflammatoriska processer (tidigare har naturterapeuter trott att slaggprodukter lagras i vävnader – troligen fastnar de)!

Matsmältningsproblem stimulerar ett inflammatoriskt tillstånd pga signalerna från GALT (gut-associated lymphatic tissue). Dåligt upptag av glukosamin pga dålig kosthållning eller nedsatt matsmältning leder till svaga ledband och skört brosk. Idrottsmänniskor har ett högre behov av glukosamin (för ledband och brosk) och glutamin (för musklerna).

Lista på näringsämnen, örter och syntetiska
hämmare på arakidonsyrakaskaden ^{28, sid. 79}

Enzym	Näringsämnen som hämmar	Örter som hämmar	Syntetiska Hämmare
Fosfolipas A	E-vitamin, Quercetin	Bupleurum, Lakrits Gurkmeja, Withania	Kortikosteroider
Cyklooxygenas	EPA, DHA	Aloe Vera, Am. Frossört Ingefära, Gurkmeja Sågpalmsbär, Vaktelbärsblad	Indometacin, Aspirin Ibuprofen, Sulfasalazin Acetaminofen
Lipoxygenas	Quercetin, E-vitamin EPA	Am. Frossört, Boswellia Gurkmeja, Kattklo, Nässla, Picrorrhiza Sågplamsbär, Vitlök/Lök	Sulfasalazin

PGE-1-ökande: Bromelain, GLA-fettsyror

PGE-2-dämpande –se tabellen

PGE-3-ökande: EPA/DHA fettsyror

Led- & muskelinflammation (+ alla PGE-2-dämpande örter)

Aloe Vera (utvärtes), Amerikanskt Pepparträd, Andrographis, Boswellia, Bromelain, Cayenne (in- & utvärtes), Djävulsklo, Dong Quai, Gotu Kola, Griffonia, Hästkastanj, Kardborrerot, Kattklo, Krusskräppa, Lukt pion, Mahonia, Maskros, Mattram, Nejljika, Nässla, Pepparmynta (utvärtes), Pyknogenol, Rehmannia, Rosmarin, Sarsaparilla, Selleri, Silverax, Styvmorsviol, , Vattenklöver, Ängssyra

Gikt

Djävulsklo, Kardborrerot, Nässla, Selleri, Pyknogenol

Inflammation med eller efter infektion

Echinacea (hyaluronidashämmande), Kattklo, Ringblomma,

Kramp i muskler:

Hästkastanj, Lobelia, Pyknogenol

Hudbesvär – invärtes

Bromelain, Echinacea, Kardborre, Kronärtskocka, Mahonia, Maskros, Nässla, Propolis, Pyknogenol, Rehmannia, Ringblomma, Sarsaparilla, Snärjmåra, Styvmorsviol, Ängssyra

Hudbesvär – utvärtes

Aloe Vera, Kamomill, Kvassia, Läkemalva, Nejljika, Pau D'arco, Ringblomma, Salvia, Snärjmåra, Styvmorsviol, Svart Valnöt, Tea Tree, Trollhassel

Kompletterande näringsämnen

Mineraler: Kalcium, magnesium, zink, selen
Vitaminer: A, B5, B6, B12, folsyra, C

STRESS: HORMONER & NERVER

Kroppens sätt att anpassa sig till livet är att använda en stressreaktion som ökar sympatisk aktivitet och minskar parasympatisk aktivitet. Alla faktorer som aktiverar denna reaktion kallas stress och det kan vara vad som helst. Det är en naturlig reaktion. Vid överstimulering töms kroppens reservenergi och hälsan förstörs. Kroppen förlorar också möjligheten att klara av krissituationer och får det svårt i det vardagliga livet.

I en stressreaktion aktiveras kroppens sympatiska nervsystem. Binjurarna producerar adrenalin och levern stimuleras att utsöndra glukos i blodet. Blodcirkulationen flyttas från matsmältningen till musklerna. Sköldkörteln ökar hjärtslagen och njurarna minskar utsöndring av urin. En allergisk reaktion är en typ stressreaktion (pulstestning för matallergi baseras på ökning av hjärtslagen under en stressreaktion). När man äter kost man är allergisk mot försämras matsmältningen.

Stress dämpar kroppens parasympatiska nervsystem. Det inkluderar kroppens immunförsvar med krympande tymus och lymfkörtlar som följd. Lymfocyter deaktiveras under stress och det öppnar vägen för virus- och tumörangrepp. Det inkluderar matsmältning och tarmrörelser som försämras vid ett underaktivt parasympatiskt nervsystem.

Stimulantämnen producerar en stressreaktion i kroppen och har därför uppiggande effekt. Nackdelen med stimulantämnen är en långvarig tömning av reservenergi som gör oss äldre snabbare. En kortsiktig effekt är lågt blodsocker under 1-3 timmar efter användning. Sedan är det dags att stimulera igen – "*Jag behöver en kopp kaffe eller en cigarett*". Dessa ämnen är beroendeframkallande! (därför är det lätt att beskatta dem!)

Vårt höga intag av socker (50 kg per person/år = 140 g per dag) överbelastar vårt blodsockersystem. Speciellt belastas bukspottkörteln, binjurarna, levern och insulinreceptorerna på cellväggarna. Genom aktivering av stresssystemet blir socker och alkohol immundämpande.

Återuppbyggnad av stresssystemet fås genom vila och sömn. Adaptogena örter hjälper kroppen att anpassa sig till livet. De används både för att förebygga sjukdom och återställa hälsan. När stresssystemet används för ofta försvinner sexlusten, man går över till ett tillstånd av överlevnad som en reptil.

Nerv- och hormonsystemet är sammankopplat i en stressreaktion. Olika personer kan ha olika reaktioner till samma situation beroende på deras attityd till livet – meditation och andra former av avslappning påverkar den här inställningen. Den som hittar på "positiv stress" har tappat självperspektiv och ljuger bara för sig själv - se upp för dem!

Adaptogener – för bättre stresshantering

Astragalus, Bupleurum, Damiana, Dong Quai, Fo Ti, Ginseng, Gotu Kola, Lakrits, Maca, Rehmannia, Rosenrot, Rysk Rot, Sarsaparilla, Schizandra, Withania

Insulinreglerande

Bittergurka, Gymnema, Maitake

156

Blodsockerreglerande (Glöm inte att äta, maten är viktig)

Astragalus, Damiana, Dong Quai, Fo Ti, Ginseng, Gotu Kola, Lakrits, Maitake, Maca, Psyllium, Rysk Rot, Schizandra, Stevia

Sköldkörtelreglerande

Sköldkörteln är ett reaktivt organ som styrs av kroppens autonoma nervsystem och kan vara både under- och överaktiv. Vid underaktivitet skapas en stressituation för att "sparka" sköldkörteln till överaktivitet, t.ex. skapa konflikt på jobbet eller hemma, fysiskt stressa kroppen, inta stimulantämnen m.fl. Vid underaktivitet är man trött, lättirriterad, sugen på sötsaker och har låg ämnesomsättning – det ger både fysiska och psykiska effekter. När sköldkörteln går över till överaktiv får man hjärtklappning, ångest och små svettningar. Sköldkörteln styr tarmperistaltiken och förstoppning är belastande; laxerande medel kan fungera som tonikum för sköldkörteln.

Agnus Castus, Cactus, Citronmeliss, Damiana, Dong Quai, Griffonia, Guggul, Havre, Hjärtstillia, Kamomill, Matlumner, Passiflora, Tång, Withania

Sköldkörtelstimulerande (OBS! Koppling till högt kolesterol)

Guggul, Havre, Kola, Tång

Sköldkörteldämpande

Cactus, Citronmeliss, Havre, Hjärtstillia, Kamomill, Matlumner, Passiflora, Tång

Huvudvärk

Pga spänning: Griffonia, Humle, Lukt pion, Läkebetonika, Valeriana

Pga dålig blodcirkulation: Ginkgo, Lukt pion, Mattram, Rosmarin

Pga matsmältning: Humle, Mattram, Rosmarin

Pga bihålorna: Bromelain, Isop, Läkebetonika

Pga nackbesvär: Glukosamin, Mattram

Pga lågt blodtryck: Kola

Pga högt blodtryck: Rosmarin

Huvudvärk - migrän: Griffonia, Mattram, Rosmarin, Valeriana

Tinnitus: Ginkgo, Mattram, Silverax

Kompletterande näringsämnen

Mineraler: Kalcium, magnesium, jod, krom, selen, koppar, vanadin Vitaminer: A, B1, B3, B5, B6

NERVERNA

Det är genom nervsystemet som vi känner av vår kropp och världen runt omkring oss. Genom nervsignaler skapar vi "verkligheten" och den verkligheten är beroende av nervernas hälsotillstånd. Ett exempel på detta är att den färgblinde saknar en upplevelse som den som inte är färgblind kan ha.

Det är genom autonoma nervsystemet som vår stressreaktion anpassar sig till händelser runt omkring oss. Vid stress aktiverar vi kroppens sympatiska nervsystem (SN) och deaktiverar det parasympatiska (PSN) – en "slåss- eller fly"-reaktion. Adrenalin utsöndras, blodsockernivån stiger, immunaktivitet och inflammation hämmas, pulsen stiger, blodet flyttar från matsmältningen till musklerna – man är pigg och beredd att försvara sig!

När det är lugnt är det tvärtom. Det är det parasympatiska systemet som dominerar – immunförsvaret och matsmältningen fungerar optimalt. Det är lätt att somna och det finns ingenting att försvara. Man känner sig sexig.

I livet skall man ha de här systemen i balans.

Vid överdriven stress från både social omgivning och stimulantämnen skiftar balansen till ett överaktivt SN och ett underaktivt PSN. Med ytterligare stress utmattas hormonsystemet och till slut blir det ett underaktivt SN och underaktivt PSN.

Vid överaktivt SN och underaktivt PSN blir man överaktiv, varm i kroppen och rastlös (måste hitta på saker att göra); sovtiden minskas till under sju timmar och man är morgonpig. Denna typ har alltid gott om energi, höga krav på sig själv och en hög stresströskel.

Vid underaktivt SN och underaktivt PSN blir man lätt trött, kall i kroppen och vill begränsa kraven på sig; sovtiden ökar till över åtta timmar och man vaknar trött på morgonen. Denna typ söker sig till regelbunden fysisk aktivitet för att försöka balansera det inaktiva SN. De har en låg stresströskel.

Balansering av SN och PSN sker automatiskt med en grottmänniskovänlig livsstil om det finns tillräckligt mycket näring i kroppen (**Magnesium, B-vitaminer**) och nerverna är vitala.

Nerverna och hjärnan är gjorda av fett och är därför känsliga för fel fettbalans i kroppen, och brist på fettlösliga vitaminer. Många moderna degenerativa hjärn- och nervsjukdomar beror på dessa brister och obalanser.

Hjärnan är det känsligaste organet i kroppen, och om någon annan del av kroppen är i obalans känner man det ofta i hjärnan först, t.ex. influensa. Därför har sjuka människor dålig hjärnfunktion, som nedsatt minne, förvirring, yrsel och olika emotionella tillstånd – man mår inte bra.

Förstärker nervsystemet

Amerikansk Frossört, Havre, Järnört, Kava Kava, Kola, Läkebetonika, Passiflora, Rosmarin, Valeriana, Withania

Dåligt minne

Ginkgo, Gotu Kola, Ingefära, Lukt pion, Rosenrot, Rosmarin, Schizandra

Ångest, oro & rastlöshet (OBS! Symtom kan bero på sköldkörtelproblem)

Agnus Castus, Citronmeliss, Ginkgo, Griffonia, Havre, Hjärtstill, Humle, Järnört, Kamomill, Kava Kava, Lind, Läkebetonika, Passiflora, Valeriana

Lugnande

Amerikansk Frossört, Citronmeliss, Griffonia, Gullviva, Hjärtstill, Isop, Johannesört, Järnört, Kava Kava, Lind, Lobelia, Matlumner, Passiflora, Silverax, Valeriana, Withania

Dålig sömn

Amerikansk Frossört, Fo Ti, Ginseng, Gotu Kola, Griffonia, Gullviva, Hjärtstill, Humle, Järnört, Kamomill, Kava Kava, Lind, Passiflora, Schizandra, Silverax, Valeriana, Withania

Mild depression

Damiana, Ginkgo, Ginseng, Griffonia, Havre, Johannesört, Järnört, Kola, Maca, Rosmarin, Schizandra, Silverax

Trötthet

Amerikansk Frossört, Catuaba, Damiana, Fo Ti, Ginseng, Gotu Kola, Griffonia, Ingefära, Järnört, Kola, Lakrits, Maca, Rosenrot, Schizandra, Rysk Rot, Tång

Stressmodulator vid relationsproblem & separation

Hjärtstill (kvinnor), Kava Kava (män), Withania (kvinnor & män)

Degenerativa hjärn- & nervsjukdomar

Amerikansk Frossört, Ginkgo, Havre, Isop, Järnört, Läkebetonika, Pyknogenol, Rosenrot, Withania

Nervsmärta

Humle, Johannesört (invärtes & utvärtes), Läkebetonika, Lobelia

Kompletterande näringsämnen

Mineraler: Kalcium, magnesium, mangan Vitaminer: B1, B2, B3, B5, B6, B12, folsyra, C

Det är nu möjligt att mäta vitaliteten hos det autonoma nervsystemet med hjälp av Hjärtrytmvariation (HRV). Det sympatiska nervsystemet drar ihop hjärtat och det parasympatiska nervsystemet slappnar av hjärtat och HRV mäter tidsvariationen mellan hjärtslagen. En hög tidsvariation indikerar ett vitalt autonomt nervsystem. En låg variation indikerar ett utmattat nervsystem.

KVINNLIGA HORMONER

När det finns gott om näring i en trygg miljö prioriterar kroppen fortplantning. Kvinnan är fruktsam från 14 – 50 år. Under den tiden finns det möjlighet för graviditet under varje menscykel. Vid cykelns början bildas det vävnad i livmodern som kan hålla och ge näring till ett fertiliserat ägg. Äggen släpps i mitten av cykeln och transporteras från äggstockarna till livmodern. Spermier i slidan transporteras aktivt till ägget. Ett fertiliserat ägg producerar hormoner så att vävnaden i livmodern växer och fostret kan börja mogna. Om äggen inte blir fertiliserade bryts vävnaden i livmodern ned och släpps ut i slutet av cykeln.

Denna process är mycket krävande för kroppens vitalitet. Kvinnliga hormoner hamnar lätt i obalans om den totala stressnivån är för hög. Med lite för mycket stress blir kvinnan lätt fysiskt och emotionellt obalanserad. Det visar sig ofta med PMS-symtom och menstruella störningar. Med mycket stress försvagas fortplantningsförmågan och i värsta fall försvinner menstruationen, t.ex. vid svält eller för mycket motion.

Hormonerna som reglerar systemet produceras i hypofysen och äggstockarna, och bryts ned i levern. Genom att undersöka när i menscykeln ett problem uppstår kan behandlingen inriktas på rätt område. Under första delen av menscykeln producerar hypofysen follikelstimulerande hormon (FSH). Det stimulerar mognad av ett ägg i en äggstock och stimulerar äggstocken att producera östrogen, som stimulerar bildning av vävnad i livmodern. I andra delen av menscykeln producerar hypofysen luteiniseringshormon (LH) som stimulerar äggstocken att producera progesteron – progesteron framkallar menstruationen. Vid graviditet stänger ägget av produktionen av LH. Hypofysen producerar också prolaktin (PH) som stimulerar bröstmjölkproduktionen. Vid stressbelastning och låg nivå östrogen och progesteron strax före menstruationen kan prolaktinnivån öka och hämma progesteronets effekt, som då ger PMS och mensproblem. Den emotionella obalans som uppstår liknar den vid överaktiv sköldkörtel.

Efter omkring 50 år stängs fortplantningssystemet sakta av och binjurarna tar över produktionen av östrogen. Om binjurarna är utmattade klarar de inte av arbetet och klimakteriebesvär uppstår, t.ex. svettningar, depression, humörsvängningar, torrhet i slidan. Många av dessa symtom kan förbättras genom förstärkning av hormonsystemet med läkeväxter. **Silverax** minskar LH men påverkar inte FSH, PH eller prolaktin, och är därför inte cancerframkallande.

Kolla sextempen hemma – älskar du din man och tycker om ditt jobb, eller älskar du ditt jobb och tycker om din man? Man kan inte göra både och; valet är klart för andra människor, även om du är blind.

Afrodisiaka örter: Dessa örter rättar till normal funktion i fortplantningssystemet och är inte upphetsande.

Utvecklat fortplantningssystem
Agnus Castus, Dong Quai

Äggstockar, besvär (inkl förebygga missfall)

Azurbär, Catuaba, Dong Quai, Lukt pion, Sarsaparilla, Silverax

Mellanblödning

Agnus Castus, Lomme, Nässla

PMS

Blodsockersvängning: Dong Quai, Sarsaparilla

Emotionell obalans: Agnus Castus, Hjärtstillä, Matlumner

Bröstsymtom: Agnus Castus, Järnört, Matlumner

Nedre rygg- & bukbesvär: Dong Quai, Hjärtstillä

Mens

Ingen/för lite/trög: Agnus Castus, Azurbär, Dong Quai, Hjärtstillä, Lukt pion, Malört, Mattram, Persilja, Rosmarin, Silverax

Riklig: Kanadensisk Gulrot, Lomme, Nässla, Rehmannia, Silverax

Smärtsam: Azurbär, Blåbär, Dong Quai, Hjärtstillä, Lukt pion, Silverax

Oregelbunden: Azurbär, Bupleurum, Sarsaparilla

Slidan – infektion & torrhet

Azurbär, Mjölön, Schizandra, Silverax, Maca

Sexuell kyla

Catuaba, Damiana, Dong Quai, Ginseng, Maca, Schizandra, Tribulus

Efter P-pillerbehandling

Agnus Castus

Ofruktsamhet

Agnus Castus, Azurbär, Catuaba, Damiana, Dong Quai, Lukt pion, Maca, Schizandra, Withania

Klimakterie

Svettning: Agnus Castus, Astragalus, Cactus, Ginkgo, Ginseng, Maca, Rysk Rot, Salvia, Schizandra, Silverax

Depression: Ginkgo, Johannesört, Maca, Rysk Rot, Sarsaparilla, Silverax

Bröstmjölkgregerande

Agnus Castus ↑, Mariatistel ↑, Nässla ↑, Salvia ↓

Kompletterande näringsämnen

Mineraler: Magnesium, zink, koppar, mangan, selen Vitaminer: B6, E

MANLIGA HORMONER

När det finns gott om näring i en trygg miljö prioriterar kroppen fortplantning. Mannen är fruktsam från 14 år upp till hans sexvitalitet tar slut. Spermier produceras i miljontals i testiklarna. De har en rörlig svans så att de kan komma fram till kvinnans ägg. Utsöndring av spermier kombineras med vätska från prostatan som hjälper spermier komma fram. Vid upphetsning ökar penis i storlek pga blodet ackumuleras och prostatan utsöndrar smörjmedel. Efter utlösning upphör ackumuleringen och penis återgår till vanligt tillstånd igen.

Hormoner som reglerar systemet produceras i hypofysen och testiklar, och bryts ned i levern. Hypofysen producerar luteiniseringshormon (LH) och prolaktin (PH) som stimulerar testiklarna att producera testosteron. Testosteron stimulerar sexdriften. Vid stress minskar LH och testosteronhalten vilket leder till att sexdriften försvagas – resultatet är synbart, det är inte fortplantning som gäller längre.

Testosteronhalten minskar med kroppens totala vitalitet så att man blir mer och mer utmattad i åldringsprocessen. Fortplantningssystemet stängs inte av på samma sätt som hos kvinnor, istället är det en långsam degeneration. Hur snabbt degenerationen går beror på nivåer av stress och näringstillförsel. Vid relationsproblem blir nivån av testosteron kraftigt nedsatt och det ger problem i fortplantningssystemet (impotens, måste gå upp och kissa på natten) och i andra områden som är beroende av testosteron, t.ex. muskelvitalitet och –styrka, kreativitet, förmågan att fatta beslut. **Adaptogena örter** har utvecklats i många kulturer för att bibehålla vitaliteten – för både man och kvinna.

Prostatabesvär inkl. prostatacancer är mycket vanligt hos män över 50 år.

Ofta beror prostatabesvär på att testosteron omvandlas till dihydrotestosteron (DHT). DHT ger prostataförstoring.

Det finns läkeväxter som arbetar lokalt, men det är också viktigt att undersöka leverns avgiftningsförmåga om man skall balansera hormoner i kroppen. Det är en stor brist inom hormondiskussionen om leverns roll i nedbrytning av hormoner. Diskussionen fokuserar bara på produktion och aktivitet.

Kolla sextempen hemma – älskar du din fru och tycker om ditt jobb, eller älskar du ditt jobb och tycker om din fru? Man kan inte göra både och; valet är klart för andra människor, även om du är blind.

Afrodisiaka örter: Dessa örter rättar till normal funktion i fortplantningssystemet och är inte upphetsande.

Utvecklat fortplantningssystem

Catuaba, Gurkmeja, Sarsaparilla, Tribulus

Prostatavitalitet

Damiana, Hydrangea, Kava Kava, Sarsaparilla, Schizandra, Sågpalmsbär, Tribulus

Prostatit

Damiana, Hydrangea, Hästkastanj, Kava Kava, Majssilke, Snärjmåra, Sågpalmsbär

Förstorad prostata

Hästkastanj, Majssilke, Nässelrot, Sågpalmsbär

Testikelvitalitet

Catuaba, Gurkmeja, Maca, Sarsaparilla, Schizandra, Tribulus

Testikelinfektion

Bromelain, Kava Kava

Pungödem – påssjuka i pungen

Bromelain, Hästkastanj

Testikelvikt

Gurkmeja

Spermierörlighet & vitalitet

Astragalus, Gurkmeja, Schizandra, Tribulus, Ginseng, Maca

Depression & oro med nedsatt sexlust

Damiana, Ginseng, Kava Kava, Maca

Impotens

Catuaba, Damiana, Fo Ti, Ginseng, Ingefära, Maca, Schizandra, Ginkgo, Sarsaparilla, Sågpalmsbär, Tribulus, Withania

Förtvinade sexualorgan

Ginkgo, Ingefära, Sarsaparilla, Sågpalmsbär, Tribulus

Kompletterande näringsämnen

Mineraler: Zink Vitaminer: C, E

AKTIVA BESTÅNDSDELAR

Läkeväxter innehåller aktiva ämnen som har medicinska effekter. Alla läkeväxter har en individuell karaktär pga deras unika blandningar av aktiva beståndsdelar. Fytomediciner innehåller också ballast (inaktiva ämnen) som kan ge färg och smak till produkterna, men dessa har ingenting att göra med den medicinska effekten. Ballastämnen kan variera mycket och för att försäkra en växts medicinska effekt skall man undersöka den med HPLC för att kontrollera kvaliteten.

ALKALOIDER har stark påverkan på kroppens nervsystem och på blodcirkulationen. Flera av dem är giftiga. Flera läkeväxter innehåller alkaloider, t.ex. Cayenne innehåller capsaicin och Havre som innehåller avenin. Stimulantämnen som nikotin och koffein är alkaloider.

ANTRAKINONER är stimulerande förstoppningsmedel och finns i bl.a. Cascara, Rabarber, Senna och Valnöt. Antrakinoner i hög dosering (2.5 - 5g) har en stimulerande och retande effekt på tjocktarmen och producerar en laxativ effekt efter 8-10 timmar – ofta med dundereffekt! Det går också att få effekt med lägre dosering under längre tid – inget slitage uppstår.

BITTERÄMNINGEN stimulerar aptiten och ökar utsöndring av matsmältningsvätskor. De ökar blodcirkulationen i matsmältningsorganen, påskyndar magsäckens tömning och förbättrar upptag av näring. Effekten är maximal 20-30 minuter efter intag. Bäst är om de intages före mat, men de är också effektiva vid intag i vätskeform, direkt efter måltid. Bitterämnen ökar parasympatisk aktivitet och minskar sympatisk aktivitet och är därför stresshämmande.

Bitterämnen är också leverskyddande, inflammationshämmande och immunstärkande. De är kontraindikerade vid irriterad mage, t.ex. magsår.
OBS! Styrkan på doseringen beror på personens smaksinne.

CYANOSGLYKOSIDER har en sedativ och avslappnande effekt på hjärta och muskler, och används för att minska och lindra en torr, irriterande hosta. Använd då t.ex. Fläder och Glanshägg.

ETEROLJA har många terapeutiska effekter: inflammationshämmande, antiseptisk, kramplösande, urindrivande. Eterolja bryts inte ned, och den har medicinsk effekt när den lämnar kroppen, via urinen (Enbär), lungor (Vitlök) och huden (Gurkmeja).

FENOLGLYKOSIDER är antiseptiska och inflammationshämmande invärtes, och retande utvärtes. Exempel är tymol i Timjan och fenolglykosider i Mjölön.

FLAVONOIDER är inflammationshämmande, allergihämmande, immunstärkande, kärlväggsstärkande, blodplättshämmande urindrivande och antioxidaktiva.

GARVÄMNEN är antiseptiska pga att de fäller ut protein och på så sätt berövar bakterier på deras mat. De är sammandragande och används för infekterad, irriterad och blödande vävnad. Risk för nedsatt näringsupptag vid intag under längre tid.

HJÄRTGLYKOSIDER stärker och lugnar hjärtmuskelnns aktivitet.

KUMARINGLYKOSIDER har en blodförtunnande effekt. Dessa hittas bl.a. i Dong Quai och Mattlummer.

SAPONINER stimulerar starkt utsöndringen från slemkörtlarna via det autonoma nervsystemet, och används vid slemhosta (t.ex. Styvmorsviol) och urinvägsbesvär (t.ex. Majssilke). Steroidsaponiner har en hormonellt och nervstärkande effekt (t.ex. Bupleurum, Ginseng, Lakrits, Sarsaparilla). Vid överdosering har saponiner en laxativ effekt. Känsliga individer kan reagera med illamående, rapning, gasbildning och lös avföring.

SLEMÄMNEN sväller kraftigt när de kommer i kontakt med vatten och producerar en gel som inte smälter i tarmen. Gelén öka tarminnehållets volym och stimulerar tarmrörelsen vid trög mage och lugnar en överaktiv peristaltik. Löslig fiber binder kolesterol i tarmen och förlänger glukosupptaget.

En mer utförlig diskussion om aktiva ämnen finns i den mycket fina boken av Hans Bertil Juneby; Fytomedicin (ref. 15).

INTERAKTION MED LÄKEMEDEL

Då både läkeväxter och läkemedel har en fysiologisk effekt på kroppen finns det möjlighet för interaktioner mellan dem. Interaktioner kan vara direkt additiva, t.ex. Lakrits och kortison (båda hämmar fosfolipas A) eller komplementärt additiva, t.ex. Boswellia och kortison (Boswellia hämmar lipoxygenas och kortison hämmar fosfolipas A). De kan också vara både direkt och komplementärt additiva, t.ex. Gurkmeja (hämmar fosfolipas A, cyklooxygenas och lipoxygenas) och kortison (hämmar fosfolipas A).

Interaktioner kan vara antagonistiska. Här måste man i början vara försiktig med låga doseringar av örtmedicin om patienten använder läkemedel, t.ex. blodsockerreglerande och insulinreglerande örter hos patienter med diabetes. Det finns också förhoppningsvis sunt förnuft. Man ska t.ex. inte använda förstoppningsmedel och diarrémedel samtidigt.

Patienter vill ofta komplettera sin läkemedelsbehandling med läkeväxter. Detta pga att patienten är rädd för biverkningar från sina läkemedel (t.ex. depression och självmord från kolesterolsänkande medel), inte vill äta läkemedel resten av sitt liv (t.ex. blodtryckssänkande medel) eller upplever att läkemedel inte räcker till (t.ex. kortisonbehandling för astma och inflammatoriska tillstånd).

Patienten har en tendens att själv minska sitt läkemedelsintag när symtomen minskar efter att behandlingen kompletterats med örtmedicin. Det är viktigt att poängtera att det finns en orsak varför man äter läkemedel, och att nedtrappning av läkemedel skall ske försiktigt.

Återställning av kroppsfunction genom örtmedicin kan ge förbättringar i områden långt från behandlingsområdet. Det är väldigt vanligt att förbättring av matsmältningsfunktionen ger en minskning av symtom i hela kroppen, t.ex. en patient som lidit av hallucinationer under 10 år (ofta på mentalsjukhus med diagnosen schizofreni) blev av med sina hallucinationer efter återställning av tarm- och leverfunktionen.

Läkeväxter kan också påverka upptag, nedbrytning, utsöndring och plasmakoncentration av läkemedel. De kan också påverka andra ämnen i kroppen som är involverade med läkemedel, t.ex. kalcium, magnesium och kalium. Det är oklart hur viktig denna påverkan är. I en teoretiskt perfekt värld ska läkemedel doseras med hänsyn till koffein-, alkohol- och nikotinanvändning pga att dessa ämnen har en effekt på Fas-1-leveravgiftning. Speciell hänsyn skall också tas till patientens vikt – så specifik är inte informationen i FASS. Vi kommer tillbaka till sunt förnuft igen. Om man vill ha ett bra resultat (en frisk patient utan medicin) är det viktigt att träffa patienten ofta och justera behandlingsmedlen efter dennes tillstånd.

På varje örmonograf finns det specifik läkemedelsinteraktion. För ytterligare utvecklad information, se ref. 1 och 2.

Botanical Efficacy in the Clinical Setting²⁶

By Andrew T. Weil, M.D.

....Here are the advantages I see in practicing this kind of medicine.

Patients want it. There is a great demand for natural therapies, especially from M.D.s.

One of the commonest complaints from patients about conventional doctors is: "All they have to offer is drugs."

It is inherently safer. Medicinal plants contain relatively low concentrations of active principles. Botanical remedies are dilute forms of drugs and greater dilution equates with lower toxicity.

It is effective in some areas in which pharmaceutical medicine is not. Some botanicals have unique effects in conditions for which conventional medicine has little or nothing to offer. Examples are Milk Thistle (*Silybum marianum*) used to protect the liver from toxins and Schizandra (*Schisandra chinensis*) used as a treatment for chronic hepatitis.

It is more cost effective than comparable standard treatment. As an example, compare the cost of lowering cholesterol with the Ayurvedic herb extract Guggul (*Commiphora mukul*) to that of using currently available hypocholesterolemic drugs.

In my experience, it is difficult to talk to most physicians and pharmacologists about botanical medicine, more because of prejudice and emotional reacting than because of any lack of scientific data. Many doctors assume that all reported benefits of treatment with medicinal plants are "anecdotal", when, in fact, many good published studies exist. Few medical doctors read or even know of the existence of journals such as *Planta Medica* in which these reports appear. I have requested a number of representative studies to be distributed to this group; they concern the therapeutic efficacy of Ginkgo (*Ginkgo biloba*) as the enhancer of blood circulation, of Fewerfew (*Tanacetum parthenium*) as a prophylactic treatment for migraine, of Garlic (*Allium cepa*) for cardiovascular benefit, of Stinging Nettle (*Urtica dioica*) as a symptomatic treatment for allergic rhinitis, and of Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) as a treatment for bacterial cystitis.

ÖRTER, GRAVIDITET OCH AMNING

Förklaring till koder efter kontraindikationer & biverkningar:

G =	Graviditet
A =	Amning
√ =	går bra att använda
f =	försiktig
ej =	använd ej

Det finns ett antal örter som skall undvikas i samband med graviditet och amning:

<i>Agnus Castus</i>	<i>Kransborre</i>
<i>Aloe Vera Gel</i>	<i>Kvassia</i>
<i>Amerikansk Frossört</i>	<i>Lakrits</i>
<i>Amerikanskt Pepparträd</i>	<i>Lobelia</i>
<i>Andrographis</i>	<i>Lomme</i>
<i>Artemisia Annua</i>	<i>Lukt pion</i>
<i>Azurbär</i>	<i>Reishi</i>
<i>Bittergurka</i>	<i>Maca</i>
<i>Boldo</i>	<i>Mahonia</i>
<i>Cactus</i>	<i>Malört</i>
<i>Catuaba</i>	<i>Mattram</i>
<i>Djävulsklo</i>	<i>Mjölon</i>
<i>Dong Quai</i>	<i>Pau D'arco</i>
<i>Eucalyptus (invärtes)</i>	<i>Persilja</i>
<i>Gotu Kola</i>	<i>Rosmarin</i>
<i>Griffonia</i>	<i>Salvia</i>
<i>Hjärtstilla</i>	<i>Sarsaparilla</i>
<i>Isop</i>	<i>Selleri</i>
<i>Järnört</i>	<i>Silverax</i>
<i>Kalumba</i>	<i>Svart Valnöt</i>
<i>Kanadensisk Gulrot</i>	<i>Såg palm</i>
<i>Kattklo</i>	<i>Tribulus</i>
<i>Kava Kava</i>	<i>Valnöt</i>

SVERIGE 2000 – ETT ULAND

Användningen av läkeväxter i Sverige är outvecklad. Det finns huskurer och örtteer, men inga egentliga behandlingssystem för örtterapi. Det finns heller inget ord i svenska språket som beskriver en örtterapeut. Nuförtiden använder vi en europeisk beskrivning; "fytoterapeut". Homeopati är mer vanligt i Sverige, den har en 150-årig tradition. Men homeopati är inte detsamma som örtmedicin.

Före 1950 fanns det många örtpreparat på apoteket, men dessa försvann under sista delen av 1900-talet. Under de senaste åren har apoteket börjat med försäljning av läkeväxter igen, men sortimentet kan räknas på en hand. De preparat som finns på hyllan idag är dessutom ofta inlåsta, så att kunden inte kan röra dem utan hjälp från personalen!

I många andra länder finns det utbildning i fytoterapi på universitet, t.ex. Australien, Storbritannien och USA. I den här utbildningen tar man hänsyn till läkeväxttradition.

I Sverige startade den första professionella utbildningen 1997. Skolan heter Nordiska Närings- och FytoterapiSkolan och finns i Stockholm. Här finns det även professionell utbildning i näringsmedicin.

På universitetet i Uppsala finns en farmakologienhet, men den är mer inriktad på läkemedel än på fytoterapi. Enheten var inte intresserad att ingå i skolan när den startade.

Intresset för naturlig behandling med läkeväxter är enormt, men patienten "straffas" hårt ekonomiskt av staten. Först betalar man skatt till sjukvårdssystemet. Sedan betalar man behandlingen ur egen ficka. "Straffet" skärptes dessutom under 1990-talet, när Ingvar Carlssons regering introducerade 25 % moms på konsultationer, den finns kvar än idag. Många som får behandling med örter vågar heller inte berätta det för sin vanliga läkare, pga rädsla för läkarens attityd.

REFERENSER

- ¹ Newall, Carol A., Anderson, Linda A., Phillipson, J. David. 1996. Herbal Medicines; A Guide for Health-care Professionals. The Pharmaceutical Press, London, ENGLAND. ISBN: 0-85369-289-0
- ² DerMarderosian, Ara, PhD. 1999. A Guide to Popular Natural Products. Facts and Comparisons, St. Louis, USA. ISBN: 1-57439-063-5. Inkl. Updates
- ³ Wren, R.C. 1988. Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations (revised, Williamson, E. W., Evans, F. J.) C. W. Daniel Company Ltd. Essex, ENGLAND. ISBN: 0-85207-197-3
- ⁴ Bartram, Thomas. 1995. Encyclopedia of Herbal Medicine. Grace Publishers, Christchurch, ENGLAND. ISBN: 0-9515984-1-4
- ⁵ Bone, Kerry. 1997. Clinical Applications of Ayurvedic and Chinese Herbs. Phytotherapy Press, Warwick, Queensland, AUSTRALIA. ISBN: 0-646-29502-0
- ⁶ Trease, G.E., Evans, V. E. 1989. Pharmacognosy. 13th edition. Saunders Company, Ltd., London, ENGLAND. ISBN: 0-7020-1899-6
- ⁷ Chevallier, Andrew. 1996. The Encyclopedia of Medicinal Plants. Dorling Kindersley, Ltd. London, ENGLAND. ISBN: 0-7513-0314-3
- ⁸ Blumenthal, Mark, with associate editors. 1998. The Complete German Commission E Monographs; Therapeutic Guide to Herbal Medicines. American Botanical Council, Austin, Texas, USA. ISBN: 0-9655555-0-X
- ⁹ World Health Organization. 1999- WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. World Health Organization, Geneva, SWITZERLAND. ISBN: 92-4-154517-8
- ¹⁰ Leung, Y. Albert, Foster, Steven. 1996. Encyclopedia of Common Natural Ingredients used in food, drugs and cosmetics. Second Edition. Wiley-Interscience Publication, John Wiley & Sons. New York, USA. ISBN: 0-471-50826-8
- ¹¹ Talalaj, S., Czechowicz. 1989. Herbal Remedies; Harmful and Beneficial Effects. Hill of Content Publishing Pty Ltd., Melbourne, AUSTRALIA. ISBN: 0-85572-189-8
- ¹² ESCOP. 1999. Monographs on the Medicinal Use of Plant Drugs. Vol 1-6. European Scientific Cooperative on Phytotherapy, Exeter, ENGLAND. ISBN: 1-901964-06-X
- ¹³ British Herbal Medicine Association. 1983. British Herbal Pharmacopoeia. British Herbal Medicine Association, Nr. Keighley, ENGLAND. ISBN: 0-903032-07-4
- ¹⁴ Mills, Simon Y. 1989. The A-Z of Modern Herbalism; A Comprehensive Guide to Practical Therapy. Thorsons Publishers Ltd., Wellingborough, ENGLAND. ISBN: 0-7225-1882-X
- ¹⁵ Juneby, Hans Bertil. 1999. Fytomedicin – en fickhandbok om medicinalväxter. Artaromaförlaget AB, Gamleby, SVERIGE. ISBN: 91-973461-8-7
- ¹⁶ McCaleb, Robert, Leigh, Evelyn, Morien, Krista. 2000. The Encyclopedia of Popular Herbs. Prima Health, Roseville, California, USA. ISBN: 0-7615-1600-X
- ¹⁷ Majeed, M., Badmaev, V., Gopinathan, S., Rajendran, R., Norton, T. 1996. Boswellin – The Anti-inflammatory Phytonutrient. Nutriscience Publishers, Inc. Piscataway, NJ, USA. ISBN: 0-9647856-1-7
- ¹⁸ Murray, Michael, Pizzorno, Joseph. 1998. Encyklopedia of Natural Medicine. Prima Publishing, Rocklin, California, USA. ISBN: 0-7615-1157-1
- ¹⁹ Färnlöf, Åke, Tunón, Håkan. 1999. Naturläkemedel 2000. Hälsokostrådets Förlag, Stockholm, SVERIGE. ISBN: 91-86170-73-2
- ²⁰ Reid, Daniel. 1995. A Handbook of Chinese Healing Herbs. Simon & Schuster of Australia Ltd., Sydney, AUSTRALIA. ISBN: 0-671-71377-9

- ²¹ Schulz, V., Hänsel, R., Tyler, V.E. 1998. Rational Phytotherapy; A Physicians' Guide to Herbal Medicine. Springer-Verlag, Berlin Heidelberg, GERMANY. ISBN: 3-540-62648-4
- ²² Robbers, James E., Tyler, Varro E. 1999. Tyler's Herbs of Choice; The Therapeutic Use of Phytomedicinals. The Haworth Herbal Press, Binghampton, New York, USA. ISBN: 0-7890-0160-8
- ²³ Mills, Simon, Bone, Kerry. 2000. Principles and Practice of Phytotherapy. Harcourt Publishers Limited. London, ENGLAND. ISBN: 0-443-060-169.
- ²⁴ Lundberg, George. 1998. Extract from JAMA, The Journal of the American Medical Association.
- ²⁵ 2000. Australian Journal of Medical Herbalism, volume 12, Issue 2. Editor: Anne Cowper, P.O. Box 403, Morisset, AUSTRALIA 2264. ISSN: 1033 8330
- ²⁶ Eskinazi, Daniel. 1999. Botanical Medicine, Efficacy, Quality Assurance, and Regulation. Mary Ann Liebert, Inc., 2 Madison Avenue, Larchmont, New York, USA. ISBN: 0-913113-83-2
- ²⁷ Elkins, Rita. 1997. Nature's Sweetener: Stevia. Woodland Publishing, Inc. P.O. Box 160, Pleasant Grove, UT 840 62, USA. ISBN: 1-58054-013-9
- ²⁸ Bland, Jeffrey S., Costarella, Linda, Levin, Buck, Liska, DeAnn, Lukaczer, Dan, Schiltz, Barbara, Schmidt, Michael A. 1999. Clinical Nutrition, A Functional Approach. The Institute for Functional Medicine, Gig Harbor, Washington, USA
- ²⁹ Alternative Medicine Review, Vol. 3: 224, 271, Vol 5: 64
- ³⁰ Focus on Alternative and Complementary Therapies. 2000. Pharmaceutical Press, Lambeth High Street, London, ENGLAND. ISSN: 1465-3753
- ³¹ Sandberg, Finn, Bohlin, Lars. 1993. Fytoterapi – Växtbaserade läkemedel. Hälsokostrådets Förlag, Stockholm, SVERIGE. ISBN: 91-86170-58-9
- ³² Peter Wilhelmsson. 1997. Friskare liv med rätt kost + vitaminer och mineral. ICA-förlaget, Västerås, SVERIGE. ISBN: 91-534-1819-0
- ³³ Boik, John. 1996. CANCER & NATURAL MEDICINE. Oregon Medical Press, 315 10 th Avenue North, Princeton, Minnesota 553 71, USA. ISBN: 0-9648280-0-6
- ³⁴ Fraser, Kate, Thomsen, Michael. 1998. MEN-HEALTH & VIRILITY. All Type and Art, 11 By the Sea Road, Mona Vale N.S.W. AUSTRALIA 2103. ISBN: 0-9586048-0-0
- ³⁵ Townsend Letter for Doctors & Patients. November 1999. Consolidated Press, Seattle, WA, USA. ISSN: 1525-4283
- ³⁶ Walker, Morton. 1997. Olive Leaf Extract. Kensington Publishing Corp., 850 Third Avenue, New York, NY, USA. ISBN: 1-57566-226-4
- ³⁷ Pizzorno, Joseph E. 1996. Total Wellness: Improve Your Health by Understanding the Body's System. Prima Publishing, P.O. Box 1260BK, Rocklin, CA, USA. ISBN: 07615-0433-8
- ³⁸ Angelo et al. Recent findings on the mode of functioning of laxatives: the role of platelet activating factor and nitric acid. TIPS – October 1998. Vol 19, s.403-405

INDEX

Aarons Rod	75	Calendula officinalis.....	109
Acacia catechu.....	31	Calumba	65
Aesculus hippocastanum.....	60	Capsella bursa-pastoris.....	80
AGNUS CASTUS	15	Capsicum frutescens	33
Allium sativum	133	CASCARA	30
Aloe barbadensis	16	Cassia angustifolia	117
ALOE VERA Gel	16	Cat's Claw	69
Althea officinalis	83	CATECHU	31
American Cranberry	126	Catechu, Black.....	31
AMERIKANSK FROSSÖRT	17	CATUABA.....	32
Amerikansk Trollhassel.....	128	Caulophyllum thalictroides.....	22
AMERIKANSKT PEPPARTRÄD	18	CAYENNE	33
Ananas comosus	27	Celery	116
ANDROGRAPHIS	19	Centella asiatica	48
Andrographis paniculata.....	19	Cereus grandiflorus	29
Angelica sinensis.....	38	Chamomille	66
Apium graveolens.....	116	Chaste Berry, Chaste Tree.....	15
Arctic Root	110	Chinese angelica	38
Arctium lappa.....	68	Chinese Foxglove.....	108
Arctostaphylos uva ursi.....	94	Chiretta	19
Artemisia absinthium	89	Chisandra	115
ARTEMISIA ANNUA	20	Cimicifuga racemosa	118
Artichoke	73	CITRONMELISS	34
Ashwaganda.....	134	Citrus aurantium	103
Asthma weed.....	41	Citrus Seed Extract	35
ASTRAGALUS	21	Citrus spp.....	35
Astragalus membranaceus	21	CITRUSKÄRNEXTRAKT	35
Ava Pepper	70	Cleavers	119
Avena sativa.....	56	Clivers	119
AZURBÄR	22	Cloves	95
Bearberry.....	94	Cola	71
Betony.....	82	Cola nitida	71
Billberry	24	Commiphora mukul.....	51
Bitter Melon	23	Cone Flower Root.....	39
Bitter Orange.....	103	Corn Silk.....	88
BITTERGURKA.....	23	Cowslip	52
Bitterved	76	Cranberry	126
Black Cohosh.....	118	Crataegus laevigata.....	55
Black Walnut	122	Crataegus oxyacantha	55
Black-haired Mr He	43	Curcuma longa	53
Bladderwrack	129	Curcumin.....	53
Blodstillia.....	67	Curled Dock	74
Blue Cohosh.....	22	Cynara cardunculus	73
BLÅBÄR.....	24	Cynara scolymus.....	73
Blåstång.....	129	DAMIANA	36
Bogbean	132	Dandelion	91
BOLDO	25	Dewil's Claw.....	37
Boldo Tree.....	25	DJÄVULSKLO	37
Boldoträd.....	25	DONG QUAI	38
BOSWELLIA	26	Dvärgpalm.....	123
Boswellia serrata	26	ECHINACEA	39
BROMELAIN	27	Echinacea angustifolia.....	39
Buckbean	132	Echinacea pallida	39
Bugle Weed	92	Echinacea purpurea	39
BUPLEURUM.....	28	Elder	42
Bupleurum falcatum	28	Elemcampane	135
Burdock.....	68	Eleuthero.....	112
Butternut.....	131	Eleutherococcus senticosus	112
CACTUS.....	29	Erytroxylum catuaba	32
Cactus grandiflorus.....	29	EUCALYPTUS	40

Eucalyptus globuluss Labill.....	40	Hydrocotyle asiatica.....	48
Euforbia.....	41	Hypericum perforatum.....	63
Eukalyptus.....	40	Hyssop.....	62
EUPHORBIA.....	41	Hyssopus officinales.....	62
Euphorbia hirta.....	41	HÄSTKASTANJ.....	60
Euphorbia pilulifera.....	41	Indian Ginseng.....	134
European water-marvel.....	48	Indian Pennywort.....	48
Feberträd.....	40	Indian tobacco.....	79
Fewerfew.....	93	INGEFÄRA.....	61
Filipendula ulmaria.....	136	Inula helenium.....	135
Fjarilsranka.....	115	Ipe Roxo.....	99
FLADER.....	42	ISOP.....	62
FO TI.....	43	Jateorhiza palmata.....	65
Fucus vesiculosus.....	129	JOHANNESÖRT.....	63
Galium aparine.....	119	Juglans cinerea.....	131
Ganoderma lucidum.....	84	Juglans nigra.....	122
Garlic.....	133	Juniperus brasiliens.....	32
Gentian.....	44	JÄRNÖRT.....	64
GENTIANA.....	44	Jätterams.....	43
Gentiana lutea.....	44	Kajenn.....	33
German chamomille.....	66	KALUMBA.....	65
Ginger.....	61	Kalumbabuske.....	65
GINKGO.....	45	KAMOMILL.....	66
Ginkgo biloba.....	45	KANADENSISK GULROT.....	67
GINSENG.....	46	KARDBORRE.....	68
GLANSHÄGG.....	47	Kariyat.....	19
Glycyrrhiza glabra.....	77	Katechuakacia.....	31
Golden Seal Root.....	67	Kattklo.....	69
GOTU KOLA.....	48	KAVA KAVA.....	70
Grape Seed Extract.....	106	Kelp.....	129
Grapefruktkärnextrakt.....	35	Kinaveddel.....	21
Grenig väggört.....	49	Kinesisk angelikarot.....	38
GRENIG VÄGGÖRT.....	49	King of Bitters.....	19
GRIFFONIA.....	50	KOLA.....	71
Griffonia simplicifolia.....	50	Kolatrad.....	71
Grifola frondosa.....	84	Korean Ginseng.....	46
Grå Valnöt.....	131	KRANSBORRE.....	72
GUGGUL.....	51	KRONÄRTSKOCKA.....	73
Gullgentiana.....	44	KRUSSKRÄPPA.....	74
GULLVIVA.....	52	Kryddnejlika.....	95
Gum Guggul.....	51	Kryddsalvia.....	113
GURKMEJA.....	53	Kryddtimjan.....	125
GYMNEMA.....	54	KUNGS LJUS.....	75
Gymnema sylvestre.....	54	KVASSIA.....	76
HAGTORN.....	55	Kvassiaved.....	76
Hamamelis virginiana.....	128	LAKRITS.....	77
Hare's Ear Root.....	28	Lapacho.....	99
Harpagophytum procumbens.....	37	Lemon Balm.....	34
Harpagoört.....	37	Lentinula edodes.....	84
HAVRE.....	56	Leonurus cardiaca.....	57
Hawthorne.....	55	Lepidium meyenii.....	86
Heartsease.....	121	Licorice.....	77
HJÄRTSTILLA.....	57	Limeflower.....	78
Ho Shou-Wu.....	43	LIND.....	78
Honey Leaf.....	120	Lindenflower.....	78
Hops.....	58	Liten läkerudbeckia.....	39
Horse Chestnut.....	60	LOBELIA.....	79
HUMLE.....	58	Lobelia inflata.....	79
Humlesuga.....	82	LOMME.....	80
Humulus lupulus.....	58	Loppfrö.....	105
HYDRANGEA.....	59	LUKTPION.....	81
Hydrangea arborescentis.....	59	Lycopodium europaeus.....	92
Hydrastis canadensis.....	67	Lycopodium virginicus.....	92
Hydrastisrot.....	67	LÄKEBETONIKA.....	82

Läkeharört	28	Petroselinum crispum.....	101
Läkelobelia	79	Peumus boldo.....	25
LÄKEMALVA	83	Picrasma excelsa.....	76
Läkepassionsblomma	98	PICRORRHIZA	102
Läkerabarber	107	Picrorrhiza kurroa.....	102
Läkerudbeckia.....	39	Pinus maritima.....	106
Läkesilverax	118	Piper methysticum	70
LÄKESVAMP	84	Plantago indica.....	105
Läkevänderot	130	Plantago ovata.....	105
MACA	86	Plantago psyllium.....	105
MAHONIA.....	87	Polygonum multiflorum	43
Mahonia aquifolium	87	POMERANS.....	103
Maidenhair Tree	45	Premula veris.....	52
Majs.....	88	Prickly Ash Bark.....	18
MAJSSILKE	88	PROPOLIS.....	104
MALÖRT	89	Propolis Balsam	104
MARIATISTEL.....	90	Prunus serotina	47
Marigold.....	109	PSYLLIUM	105
Marrubium vulgare.....	72	Puke Weed.....	79
Marsh Trefoil	132	Purple Coneflower.....	39
Marshmallow	83	PYKNOGENOL.....	106
MASKROS	91	Quassia	76
Matricaria recutia.....	66	R. palmatum.....	107
MATTLUMMER	92	RABARBER	107
MATTRAM.....	93	REHMANNIA	108
Meadowsweet.....	136	Rehmannia glutinosa	108
Melaleuca alterniflora	124	Rhamnus purshiana	30
Melissa officinalis	34	Rheum officinale.....	107
Menthae piperitae	100	Rhodiola rosea	110
Menyanthes trifoliata	132	RINGBLOMMA	109
Milk Thistle.....	90	Rosenrot.....	110
MJÖLON	94	ROSENROT	110
Mormordica charantia.....	23	ROSMARIN.....	111
Motherwort	57	Rosmarinus officinalis	111
Mountain Grape.....	87	Rosmary	111
Mullein	75	Rotkardborre.....	68
Munkpeppar	15	Rumex acetosa.....	137
Munkört.....	15	Rumex crispus.....	74
Nattens drottning.....	29	RYSK ROT.....	112
NEJLIKA	95	Röd rudbeckia	39
Nightblooming Cactus.....	29	Röd Solhatt	39
NÄSSLA.....	96	Rökelsesträd.....	26
Oats Seed.....	56	Sage.....	113
Olea europea.....	97	Sagradabuske.....	30
Olibanum	26	Sallatsspikblad	48
OLIV	97	SALVIA	113
Olive Tree	97	Sambucus nigra.....	42
Paeonia lactiflora	81	SARSAPARILLA	114
Paeony	81	Saw Palmetto	123
Pale Cone Flower Root.....	39	Savia officinalis	113
Panax ginseng.....	46	Scabwort.....	135
Parietaria diffusa.....	49	Schisandra	115
Parietaria officinalis.....	49	Schisandra chinensis.....	115
Parsley.....	101	SCHIZANDRA.....	115
PASSIFLORA.....	98	Scullcap	17
Passiflora incarnata.....	98	Scutellaria lateriflora	17
Passionblomma	98	Sedum roseum	110
Passionflower	98	Selenicereus grandiflorus.....	29
PAU D'ARCO	99	SELLERI.....	116
Pellitory of the Wall.....	49	SENNA.....	117
Pepparmynta.....	100	Serenoa serrulata.....	123
Peppermint.....	100	Seven Barks.....	59
PERSILJA	101	Shen Di Huang	108
Peruvian Maca.....	86	Shepard's Purse	80

Siberian Ginseng	112	Trädgårdstimjan	125
SILVERAX	118	Turkey Rhubarb	107
Silybum marianum	90	Turmeric	53
SILYMARIN	90	Turnera diffusa var. aphrodisiaca	36
Skogslind	78	TÅNG	129
Small Indian Ipecac	54	Una de Gato	69
Smilax spp.	114	Uncaria tomentosa/guianensis	69
SNÄRJMÄRA	119	Urtica dioica	96
Sommarmalört	20	Uva Ursi	94
Sorrel	137	Vaccinium macrocarpon	126
Spansk Peppar	33	Vaccinium myrtillus	24
St. John's Wort	63	Valerian	130
Stachys betonica	82	VALERIANA	130
Stachys officinalis	82	Valeriana officinalis	130
STEVIA	120	VALNÖT	131
Stevia rebaudiana	120	VATTENKLÖVER	132
Stinging Nettle	96	Verbascum thapsus	75
STYVMORSVIOL	121	Verbena officinalis	64
SVART VALNÖT	122	Vervain	64
Sweet Herb	120	White Horehound	72
Sweet Wormwood	20	White Peony	81
Syzygium aromaticum	95	Whitethorne	55
SÄGPALM	123	Wild Cherry	47
Sötstevia	120	Wild Hydrangea	59
Tabebuia avellanedae	99	Wild Pansy	121
Tabebuia impetiginosa	99	Vindruvkärnextrakt	106
Tahebo	99	Winter Cherry	134
Tanacetum parthenium	93	Viola tricolor	121
Taraxacum officinale	91	Witch Hazel	128
TEA TREE	124	Vitex agnus castus	15
Tempelträd	45	WITHANIA	134
Teoljebuske	124	Withania somnifera	134
Tetråd	124	Vitis vinifera	106
Thlapsi bursa-pastoris	80	VITLÖK	133
Thyme	125	Wormwood	89
Thymus vulgaris	125	Vänderot	130
Tilia spp.	78	Yellow Dock	74
TIMJAN	125	Zanthoxylum americanum	18
Tinnevelly Senna	117	Zanthoxylum fraxineum	18
TRANBÄR	126	Zea mays	88
Tribulus	127	Zingiber officinalis	61
Tribulus terrestris	127	ÅLANDSROT	135
Trichilia catigua	32	ÅLGGRÄS	136
TROLLHASSEL	128	ÅNGSSYRA	137

ADRESSER

Örtmedicin och kosttillskott
Örtspecialisten AB
Box 65
760 40 Vaddö
Tel/fax: 0176-52467
E-post: mic@micmcmullen.se
Webbshop: www.hälsopreparat.se
eller www.micmcmullen.se

Utbildning i ört- & näringsmedicin
Nordiska Närings- & Fytoterapiskolan
Sollentunavägen 42
191 40 SOLLENTUNA
Tel: 08-967350 Fax: 08-962060
E-post: info@nnfs.se
Webb: www.nnfs.se

Näringsmedicinska Terapeutförbundet
Viltstigen 41
147 52 TUMBA
Tel/Fax: 08-6608220
E-post: info@nmtf.y.se
Webb: www.nmtf.y.se

KAM
Turebergshuset, Turebergs Torg 1 II
191 40 SOLLENTUNA
Tel: 08-963630 Fax: 08-6230036
E-post: kam.sollentuna@swipnet.se Webb:
<http://welcome.tolkam>

Brett sortiment av örter, vitaminer, mineraler
mm.

Alpha Plus AB
Roxnäsvägen 6
791 44 FALUN
Tel: 023-792800 Fax: 023-33951
E-post: info@alpha-plus.se
Webb: www.alpha-plus.se

Funktionella analyser
Scandlab AB
Kyrkvägen 1, 192 72 SOLLENTUNA
Tel: 08-7545539 Fax: 08-7541716
E-post: info@scandlab.com
Webb: www.scandlab.com

Svenska Naturläkarförbundet
SNLFs sekretariat
Birgitta Bergqvist
Åsgatan 23 2tr.
791 71 FALUN
Tel: 023-23499 Fax: 023-16282
E-post: birgitta02336009@telia.com

"In this great future, you can't forget your past"
Robert Marley