



# 15 majestätiska fytomediciner

Lollo Vestlund

# Innehållsförteckning

Växtmonografer .....	3
Ashwagandha .....	5
Astragalus .....	11
Bhuamalaki, Chanca piedra .....	17
Bittergurka .....	23
Djävulsklo .....	29
Gurkmeja.....	34
Kalmeg .....	45
Kinakvanne, <i>dong quai</i> .....	51
Kudzuböna .....	57
Lapacho .....	62
Läkesilverax.....	67
Reishi, lackticka.....	76
Sallatsspikblad.....	82
Sommarmalört.....	87
Tall och pyknogenol .....	93
Referenslitteratur .....	102

# Växtmonografer

## Växtnamn, botaniska namn och växtfamiljer

Informationen bygger främst på källor från Artdatabanken vid Sveriges lantbruksuniversitet, *The World Flora Online – Global Strategy for Plant Conservation* och växtinformationscentret vid *Royal Botanic Gardens, Kew* i England, via *Plants of the World Online*.

## Växtdelar

De växtdelar som oftast används i örtmedicin och växtbaserade preparat.

## Huvudsakliga metaboliter

De viktigaste sekundärmetaboliterna med farmakologisk verkan.

## Egenskaper

Här beskrivs rapporterade egenskaper och aktiviteter hos läkeväxten. Informationen bygger främst på traditionell medicin och modern fytoterapi, och i andra hand på lokala folkmedicinska källor. Jag har även lagt till ett mindre antal uppgifter från farmakologiska experiment. De mest etablerade och viktigaste aktiviteterna listas först.

**Observera:** Alla egenskaper och aktiviteter gäller inte för alla människor.

## Terapeutiska indikationer

Kända användningsområden samt de tillstånd och symtom där läkeväxten kan vara aktuell. Uppgifter från farmakopéer, monografier och cyklopedier anges före indikationer från folkmedicinska beskrivningar.

## Kontraindikationer, biverkningar och varningar

Noteringar om kända risker, kontraindikationer, biverkningar och andra varningar.

## Toxicitet

Noteringar om kända risker för toxicitet.

## Graviditet och amning

Observerade och uppmätta aktiviteter som kan påverka graviditet, fosterutveckling och spädbarn vid amning. Informationen bygger på erfarenheter från traditionell medicin (erfarenheter) och på farmakologiska laboratoriestudier (spekulativa), men är sällan baserad på studier av gravida eller ammande kvinnor.

## Växt-läkemedelsinteraktioner

*Primära interaktioner* bygger på kliniska studier, fallrapporter, observationer hos människor samt rapporter och erfarenheter från traditionell medicin.

*Sekundära interaktioner* bygger främst på *in vitro*-studier, ofta i cellkulturer, eller på djurförsök. Dessa interaktioner är ofta mer teoretiska och spekulativa.

## Kompletterar och stödjer

Örter kan ofta komplettera och stödja användning av konventionella läkemedel, inklusive förstärka aktiviteter, eller motverka biverkningar av terapi eller läkemedel. Växter kan i vissa fall även ha positiva effekter i samband med exempelvis drogavvänjning och för att minska bieffekter av alkohol.

## Traditionell kinesisk medicin

En sammanfattning av egenskaper, aktiviteter, indikationer, användning och andra kommentarer om de växter och närstående arter som räknas till de mest prioriterade inom traditionell kinesisk medicin.

## Ayurveda

Du får *Rasa*, *Guna*, *Veerya*, *Vipaka* och *Dosha* för några av växterna.

### *Angående kemiska benämningar*

Kemiska benämningar följer i huvudsak Svenska Kemisamfundets skrivregler för kemi. I vissa fall avviker de från vedertagna svenska benämningar, ofta från vanliga svenska översättningar av engelska termer. I några fall har jag valt att i stället använda mer etablerade svenska begrepp.

# Ashwagandha

*Withania somnifera* (L.) Dunal (Solanaceae)

Indisk ginseng, *Winter cherry*, *Indian ginseng*, *Asgandh*

## Introduktion

*Withania somnifera* är en vintergrön buske som påminner om en stor potatisplanta. Ashwagandha förekommer i Medelhavsområdet, Mellanöstern, Afrika och delar av Asien.

Ashwagandha är en av de viktigaste läkeväxterna i asiatisk medicin. Den medicinska användningen kan spåras tillbaka till omkring 6000 f.Kr., och växten ingår i över tvåhundra recept inom Ayurveda, Unani och Siddha.

*W. somnifera* nämns i äldre ayurvediska texter som *Charaka Samhita* och *Sushruta Samhita* (cirka 1–500 e.Kr.). Där beskrivs växten bland annat som ett medel för att förbättra vikt, styrka, näringstillstånd, energi och allmän hälsa, både genom invärtes och utvärtes användning.

*W. somnifera* kallas också indisk ginseng och har inom Ayurveda en ställning som kan jämföras med ginsengens inom traditionell kinesisk medicin.

Släktet *Withania* omfattar 23 accepterade arter. Även *W. coagulans* (Stocks) Dunal (*Rishyagandha*) används inom Ayurveda.

## Växtdelar

Rot, blad, hel växt och bär. Roten är den mest kända och studerade delen.

## Huvudsakliga metaboliter

**Terpenkomponenter:** Steroidlaktoner, witanolider (*flera serier*): Främst witanolid A–Y, dehydrowitanolid-R, witasomniferin A, witasomidienon, witasomniferol A–C, witaferin A, 27-deoxi-14 $\alpha$ -hydroxiwitaferin A, witanon, wita-2,24-dienolid, witastramonolid, witaafysalin och witafastuosin • *Fytosteroler:* Sitoindosid VII–X (acylsterylglukosider) och  $\beta$ -sitosterol.

**Alkaloider:** Ashwagandin, ashwagandinin, kuskohygrin, anahygrin, tropin, pseudotropin, anaferin, dl-isopelletierin, witasomnin, wisamin, somniferin, somniferinin, witaninin, pseudowitaninin, solasadin, 3-tropylytligloat, tropan-3- $\beta$ -ol och 3- $\beta$ -tigloyl-oxitropan, med flera.

**Amider:** Witanamider med lång kolkedja (i bären).

**Syror:** Gallus-, katek-, p-kumar-, hemoglobin-, kaffe-, vanilj-, sinap- och ferulsyra.

**Mineraler:** Koppar, järn, zink, magnesium, mangan, kobolt, nickel, kadmium och bly.

Ashwagandha innehåller minst 80 karakteristiska komponenter.

## Egenskaper

**Rot, generellt:** Tonikum (nervtonikum; sedativ, antidepressiv och anxiolytisk) och adaptogen; antiinflammatorisk, immunmodulerande, motverkar anemi, antioxidativ, minnesförbättrande, hypo- och antihypertensiv, antiastmatisk, blodglukossänkande, fertilitetsfrämjande, kolesterolsänkande, hypolipidemisk, cytotoxisk, baktericid, antimikrobiell, diuretisk, modulerande på avgiftande enzymer, mild laxerande, allmänt hälsostärkande, avslappnande samt kramplösande i tarm, livmoder, bronker, luftstrupe och blodkärlens muskulatur; förebygger sjukdom hos atleter och äldre, samt är hematopoietisk\* och analgetisk.

*Särskilt återställande för män:* Stärker muskler, benmärg och spermieproduktion.

**Färska bär:** Antiasmatisk, sedativ och emetisk.

**Torkade bär:** Karminativ, renande och matsmältningsfrämjande.

**Blad:** Febernedsättande och stärkande.

**Energi:** Lätt värmande.

Ashwagandha är främst känd som ett generellt tonikum, en adaptogen och en återställande växt. Dess adaptogena och antistressrelaterade egenskaper kan jämföras med ginsengens. I en studie stimulerade ashwagandha neuritutväxt i mänskliga hjärnceller, vilket kan bidra till att kompensera för skadade neuronkopplingar vid demens.

Örten används brett som immunmodulerande medel, skyddar lever och njurar, är kardioprotektiv och kan förbättra fysisk uthållighet.

Ashwagandha kan minska effekterna av stress och samtidigt stödja energi och vitalitet. Den används även som stöd vid allvarliga infektionssjukdomar och cancer, kan höja serumtyroxin (T<sub>4</sub>), främja omvandlingen av T<sub>4</sub> till T<sub>3</sub> och förbättra cellernas glukosutnyttjande. *W. somnifera* kan därför vara av värde vid hypotyroidism. I en studie höjde ashwagandha tillsammans med *Bauhinia purpurea*-blad och *Commiphora wightii*-harts (guggul) både T<sub>3</sub> och T<sub>4</sub>. *Bauhinia purpurea* används inom ayurveda och traditionell medicin för sina antiinflammatoriska, antidiabetiska och antimikrobiella egenskaper. Guggul har länge använts inom ayurvedisk medicin mot bland annat fetma, inflammation, högt kolesterol och artrit.

Flera kliniska studier visar att ashwagandha kan minska smärta och svullnad vid osteoartrit samt förbättra kroppsvikt, hämoglobin och hemoglobinnivåer hos både barn och vuxna.

Höga doser, 600 milligram per kilo, kan signifikant hämma parasiten *Plasmodium berghei*.

Ashwagandha räknas inom Ayurveda som en *Rasayana* – ett generellt tonikum och en adaptogen som stärker kropp och sinne. Den beskrivs också som en lugnande ört som varken höjer blodtrycket eller orsakar sömnlöshet.

\*Hematopoietisk avser processen hematopoies där nya blodkroppar bildas, främst i den röda benmärgen hos vuxna.

## Terapeutiska indikationer

### Invärtes

Oro, stress, ångest, spänning, rastlöshet och sömnbesvär.

Mental och fysisk trötthet, energibrist och utmattning i det parasympatiska nervsystemet.

Som generellt tonikum för förbättrade psykomotoriska funktioner, ökad anpassningsförmåga till stress, stärkt vitalitet vid nedsatt immunförsvar samt återhämtning efter sjukdom.

Inflammatoriska sjukdomar i leder och muskler, inklusive reumatism, artrit, lumbago och andra inflammationstillstånd.

Kognitiv nedsättning, senilitet, nedsatt minne och lugnande stöd vid vissa former av demens. Ashwagandha ses som en av de viktigaste adaptogenerna vid Alzheimers sjukdom och agitation, det vill säga stark oro och rastlöshet, ofta med överdrivet talande eller upprepade meningslösa rörelser.

Diabetes.

Sexuell dysfunktion kopplad till stress och energibrist, samt som afrodisiakum och fertilitetsfrämjande medel för både män och kvinnor.

Hypotyroidism.

Ödem.

Förkylning, hosta, astma, feber och svullna körtlar.

Hypertoni.

Anemi.

Dyspepsi och hicka.

Alkoholavvänjning, högt alkoholintag och alkoholförgiftning.

*W. somnifera* används inom traditionell medicin som stöd vid cancer och allvarliga infektionssjukdomar.

Bladen är bittra och används vid feber.

### Utvärtes

Sår och skabb.