

# 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](http://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
<b>HORMONER.....</b>	<b>138</b>
<b>BEHANDLINGSPLANER .....</b>	<b>139</b>
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
<b>AKTIVA BESTÅNDSDELAR .....</b>	<b>164</b>
<b>INTERAKTION MED LÄKEMEDEL .....</b>	<b>166</b>
<b>ÖRTER, GRAVIDITET OCH AMNING .....</b>	<b>168</b>
<b>SVERIGE 2000 – ETT ULAND .....</b>	<b>169</b>
<b>REFERENSER .....</b>	<b>170</b>
<b>INDEX .....</b>	<b>172</b>
<b>ADRESSER.....</b>	<b>176</b>

# 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 läkeväxter 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. <sup>R. 22</sup>*

*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 örtte. <sup>R. 1,2</sup>*

*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 vittlök. Vid försök på människor utvärderade man effekten genom att få dem att äta 150 mg färsk vittlök per kilo kroppsvikt. Det innebär 90 g vittlök 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 vittlök är mellan 5-10 g per dag.

Vid djurforskning finns liknande brister. En vittlöksdosering 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 vittlökspulver 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 immunförsvaret, 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 vittlök är förvirrande pga att det finns många typer av vittlöksprodukter 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. <sup>R. 25, 11-74</sup>*

*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  
Ofruktsamhet, 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***

## ***Växtedel: 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  
Sårläkning 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 & käravidgande 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  
Överdoser: sering irriterar hjärnan med diffusa symtom  
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 mikrobloodcirkulation  
Smärtstillande  
Svett drivande  
Väderfördelande  
Ökar salivutsöndring

## ***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

# ANDROGRAPHIS

Andrographis paniculata  
Kariyat  
Chiretta, King of Bitters

Ref: 2, 5, 23

## ***Egenskaper***

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

## ***Växtdel: Ört***

## ***Medicinsk användning***

Virus-, bakterie-, svamp- och parasitinfektion  
Förkylning och halsinfektion  
Tarminfektion med diarré eller dysenteri, spec. E. coli  
Leverinfektion och

# 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**

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

## **Växtedel: Rotstam, rot**

## **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***                      ***Växtdel: 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  
Livmodersammandragande

## ***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

Hämmer 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, garvämenen

## ***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***

## ***Växtdel: 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  
Sköldkörtelutmattning 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.  
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

# 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 brasili

# 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  
Koloretikum (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  
Hämmer 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: Eteroljor***

## ***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***

Eteroljor (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 mikrocirkulation  
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***

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

## ***Växtdel: Ört***

## ***Medicinsk användning***

Infektion i urinvägar  
Inflammation i urinvägar  
Stenar i urinvägarna  
Smärtsam urinering  
Ont över njurarna och ryggsletet  
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 serotoninbaserade 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 Växtdel: 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 <sup>Ref 2, sid 222</sup>

## **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

## ***Växtedel: 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 <sup>2</sup> (↑ 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, garvämenen, 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***

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

## ***Växt del: Ört***

## ***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, garvämnen

## ***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, sömngvättning  
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***

Kramplösande  
Smärtstillande (papaverinliknande effekt)  
Inflammationshämmande  
Immunstimulerande (aktiverar makrofager & B-lymfocyter)  
Bittermedel, väderfördelande  
Lugnande & sömngivande  
Sköldkörtelreglerande  
Simulerar sårhäkning & bakteriehämmande – lokalt antiseptiskt

## ***Växtedel: Blommor***

## ***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

## ***Växtedel: 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** *Växtedel: 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

## ***Växtdel: 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  
Ofрукtsamhet 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***

## ***Växtedel: Rot & blad***

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

## ***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, garvämen

## ***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)***

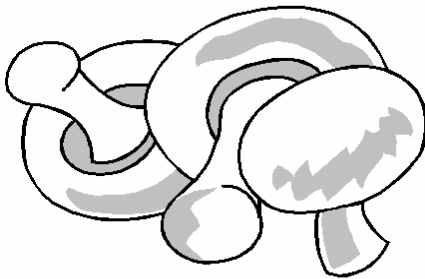
Shitake: Inga kända.

***(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

## ***Växtedel: 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  $\beta$ -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**

## **Växtedel: Outslagen blomma**

Bakterie-, svamp-, mask- & larvhämmande  
Blodplättssämmande  
Smärtstillande, inflammationsämmande, 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

## **Växtedel: 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*** ***Växtdel: 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***

Sömnsvårigheter  
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***

## ***Växtdel: 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

## ***Växtedel: 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, blöjekslem  
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  
Kärlsammansdragande & 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**

## **Växtedel: Rotstam**

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

## **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  
Sömnsvårigheter  
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 <sup>2</sup>

## ***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

## **Växtedel: Ört**

## **Medicinsk användning**

Smärtsam eller nedsatt urinering  
Njursten  
Urinvägsinfektion  
Prostatabelsär  
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 urinerig, 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  $5\alpha$ -reduktas (som omvandlar testosteron till DHT)  
Hämmer att DHT binder vid androgenreceptorer  
Prostata- & testikeltonikum  
Inflammationshämmande ( $\downarrow$  PGE-2)  
Ödemhämmande ( $\downarrow$  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  
Ängest, 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

# 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  
Sköldkörtelutmattning 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.  
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)**

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***

## ***Växtdel: Ört***

Bittermedel

Ökar salivutsöndring

Gallmedel

Urindrivande

Inflammationshämmande (möjligen pga ökad bukspottkörtelproduktion av proteolytiska enzymer)

Bakterie-, svamp- & parasithämmande

## ***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,

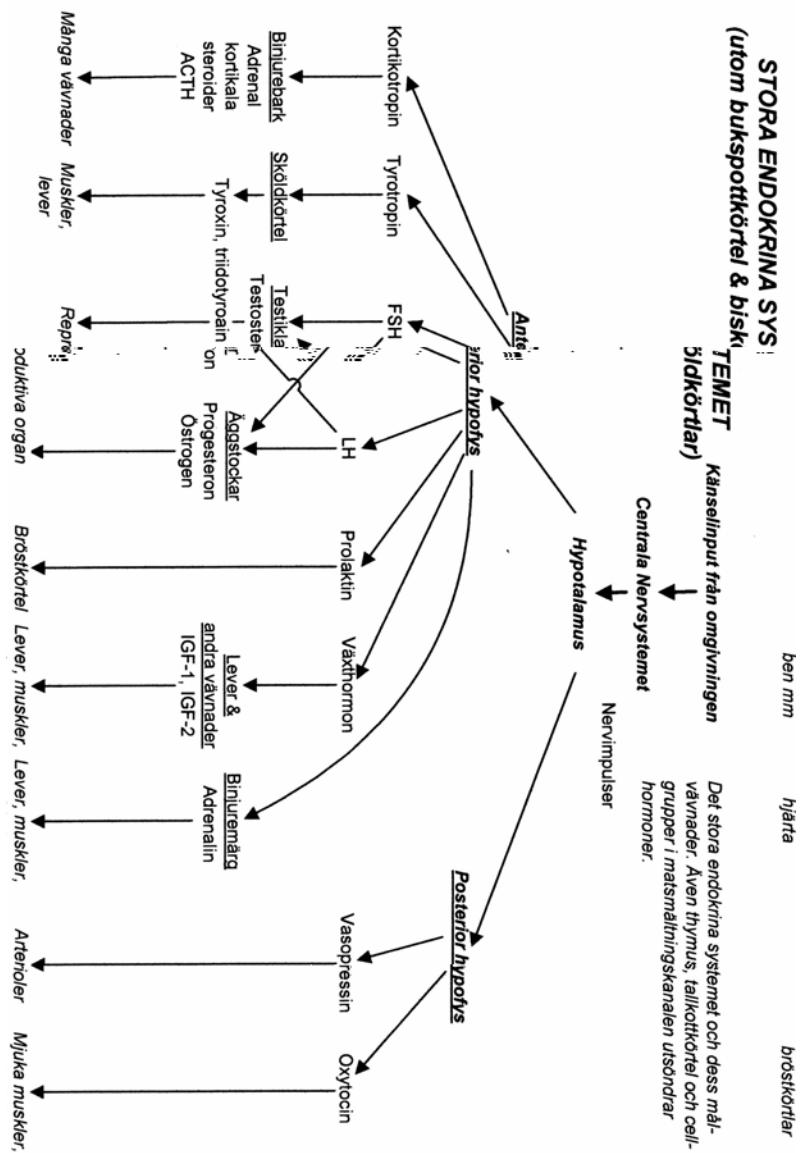
## **Kontraindikationer & biverkningar (G f A f)**

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.

## 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 Annu, 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 magsäckslimhinna & magsår**

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

**Akuta gallbesvär**

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

**Kräkning & Illamående**

Boldo, Ingefära, Nejlilka, Älggräs

**Blödning i övre matsmältningen**

Blåbär, Bupleurum Ringblomma, Älggräs

**Väderfördelande**

Artemisia, Citronmeliss, Ingefära, Kamomill, Malört, Mattram, Nejlilka, 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, Nejlilka, Valeriana

**Aneroxia**

Kalumba, Kanadensisk Gulrot, Kola

**Dålig andedräkt**

Aloe Vera Gel, Nejlilka, 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, besvärslöst 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.

x

### 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 Annua, 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 blodplättsklumpar 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

**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 kapillärområden 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 försämrar 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 försämrar 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 <sup>28, sid. 79</sup>

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 bröstmjölproduktionen. 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, humörsvingningar, 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 Gulröt, 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

### Bröstmjölkglerande

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 Glanshagg.

**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 Setting***<sup>26</sup>

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>Luktpion</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>Sågpalm</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

- <sup>1</sup> 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
- <sup>2</sup> DerMarderosian, Ara, PhD. 1999. A Guide to Popular Natural Products. Facts and Comparisons, St. Louis, USA. ISBN: 1-57439-063-5. Inkl. Updates
- <sup>3</sup> 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
- <sup>4</sup> Bartram, Thomas. 1995. Encyclopedia of Herbal Medicine. Grace Publishers, Christchurch, ENGLAND. ISBN: 0-9515984-1-4
- <sup>5</sup> Bone, Kerry. 1997. Clinical Applications of Ayurvedic and Chinese Herbs. Phytotherapy Press, Warwick, Queensland, AUSTRALIA. ISBN: 0-646-29502-0
- <sup>6</sup> Trease, G.E., Evans, V. E. 1989. Pharmacognosy. 13th edition. Saunders Company, Ltd., London, ENGLAND. ISBN: 0-7020-1899-6
- <sup>7</sup> Chevallier, Andrew. 1996. The Encyclopedia of Medicinal Plants. Dorling Kindersley, Ltd. London, ENGLAND. ISBN: 0-7513-0314-3
- <sup>8</sup> 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
- <sup>9</sup> World Health Organization. 1999- WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. World Health Organization, Geneva, SWITZERLAND. ISBN: 92-4-154517-8
- <sup>10</sup> 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
- <sup>11</sup> Talalaj, S., Czechowicz. 1989. Herbal Remedies; Harmful and Beneficial Effects. Hill of Content Publishing Pty Ltd., Melbourne, AUSTRALIA. ISBN: 0-85572-189-8
- <sup>12</sup> 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
- <sup>13</sup> British Herbal Medicine Association. 1983. British Herbal Pharmacopoeia. British Herbal Medicine Association, Nr. Keighley, ENGLAND. ISBN: 0-903032-07-4
- <sup>14</sup> 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
- <sup>15</sup> Juneby, Hans Bertil. 1999. Fytomedicin – en fickhandbok om medicinalväxter. Artaromaförlaget AB, Gamleby, SVERIGE. ISBN: 91-973461-8-7
- <sup>16</sup> McCaleb, Robert, Leigh, Evelyn, Morien, Krista. 2000. The Encyclopedia of Popular Herbs. Prima Health, Roseville, California, USA. ISBN: 0-7615-1600-X
- <sup>17</sup> 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
- <sup>18</sup> Murray, Michael, Pizzorno, Joseph. 1998. Encyklopedia of Natural Medicine. Prima Publishing, Rocklin, California, USA. ISBN: 0-7615-1157-1
- <sup>19</sup> Färnlöf, Åke, Tunón, Håkan. 1999. Naturläkemedel 2000. Hälsokostrådets Förlag, Stockholm, SVERIGE. ISBN: 91-86170-73-2
- <sup>20</sup> Reid, Daniel. 1995. A Handbook of Chinese Healing Herbs. Simon & Schuster of Australia Ltd., Sydney, AUSTRALIA. ISBN: 0-671-71377-9

- <sup>21</sup> 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
- <sup>22</sup> Robbers, James E., Tyler, Varro E. 1999. Tyler's Herbs of Choice; The Therapeutic Use of Phytomedicinals. The Haworth Herbal Press, Binghamton, New York, USA. ISBN: 0-7890-0160-8
- <sup>23</sup> Mills, Simon, Bone, Kerry. 2000. Principles and Practice of Phytotherapy. Harcourt Publishers Limited. London, ENGLAND. ISBN: 0-443-060-169.
- <sup>24</sup> Lundberg, George. 1998. Extract from JAMA, The Journal of the American Medical Association.
- <sup>25</sup> 2000. Australian Journal of Medical Herbalism, volume 12, Issue 2. Editor: Anne Cowper, P.O. Box 403, Morisset, AUSTRALIA 2264. ISSN: 1033 8330
- <sup>26</sup> 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
- <sup>27</sup> 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
- <sup>28</sup> 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
- <sup>29</sup> Alternative Medicine Review, Vol. 3: 224, 271, Vol 5: 64
- <sup>30</sup> Focus on Alternative and Complementary Therapies. 2000. Pharmaceutical Press, Lambeth High Street, London, ENGLAND. ISSN: 1465-3753
- <sup>31</sup> Sandberg, Finn, Bohlin, Lars. 1993. Fytoterapi – Växtbaserade läkemedel. Hälsokostrådets Förlag, Stockholm, SVERIGE. ISBN: 91-86170-58-9
- <sup>32</sup> Peter Wilhelmsson. 1997. Friskare liv med rätt kost + vitaminer och mineral. ICA-förlaget, Västerås, SVERIGE. ISBN: 91-534-1819-0
- <sup>33</sup> Boik, John. 1996. CANCER & NATURAL MEDICINE. Oregon Medical Press, 315 10 th Avenue North, Princeton, Minnesota 553 71, USA. ISBN: 0-9648280-0-6
- <sup>34</sup> 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
- <sup>35</sup> Townsend Letter for Doctors & Patients. November 1999. Consolidated Press, Seattle, WA, USA. ISSN: 1525-4283
- <sup>36</sup> Walker, Morton. 1997. Olive Leaf Extract. Kensington Publishing Corp., 850 Third Avenue, New York, NY, USA. ISBN: 1-57566-226-4
- <sup>37</sup> 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
- <sup>38</sup> 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	Kolatråd.....	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
Läklobelia .....	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 Väddö  
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*