

Läkeväxter

Läkeväxter har varit en viktig källa till både näring och medicin för människan så länge vi har funnits på denna jord. Det har förmedlats kunskap från generation till generation sedan flera tusentals år tillbaka, och människan har i större eller mindre utsträckning varit beroende av att använda växter på olika sätt för att läka och bibehålla jämvikten i kroppen. Många läkeväxter har förts in i landet vid olika tidpunkter under historien, ofta med hjälp av munkar eller läkare från andra länder. Växterna har därefter letat sig ut i naturen på egen hand och spridit sig från trädgårdar och parker med hjälp av frösådd, utlöpare och rötter.

Under åren av nyttjande har människan insett att vissa av växterna har läkande effekt som också hjälper utöver näringsinnehållet. Genom försök och misstag har människor lärt sig om växter, där växterna har prövats på olika sätt för att förstå deras verkan på den mänskliga kroppen.

Idag börjar fler och fler inse värdet av läkeväxter och att de kan bli ett viktigt inslag i kosthållningen. Dock är kunskapen om och användningen av läkeväxter i Sverige relativt liten i jämförelse med många andra länder. Läkeväxter kan användas på många olika sätt och kan bli en del i en hälsosam kost som ger maten mer näring eller som ett välgörande te. Att veta hur läkeväxter verkar och hur de kan användas stärker också egenmakten över vår hälsa.

Växternas effekt kan även sättas i ett holistiskt perspektiv eftersom de påverkar kroppen på många olika vis. När man lär sig om läkeväxterna kan det därför vara viktigt att känna till om läkeväxters hälsofrämjande effekter samt de medicinala effekterna eftersom växterna kan bidra till båda dessa samtidigt. Sett ur detta perspektiv så ger läkeväxterna både mat och medicin eftersom närings- och medicinaleffekter fungerar gemensamt. En allmän uppfattning om läkeväxter är att de främst kan användas återhållsamt i behandlande syfte eller lindrandet av sjukdomar men de kan likväl användas förebyggande och hälsofrämjande.

En mängd sjukdomar kan förebyggas genom intag av växter rika på antioxidanter, vilka inkluderar sådana som röllika, groblad och älggräs. De vanligt förekommande problemen i vårt moderna samhälle, ofta relaterade till stress såsom psykiska sjukdomar och nedstämdhet, kan även tacklas med hjälp från naturen. Exempelvis innehåller johannesört ämnen såsom hypericin och hyperforin, som har potential att minska symtom associerade med depression och oro.

Läkeväxter, oavsett vilket ändamål de används till, hjälper kroppens egen förmåga till att läka eller stärkas. Syftet med läkeväxter handlar oftast inte om att behandla ett visst symtom utan snarare om att använda dem hälsofrämjande, för att stärka organ och liknande och för att stödja kroppen att nå jämvikt, vilket underlättar för att kunna förebygga sjukdomar. Dessa läkeväxter kan också lyfta smaken i maten och innehåller bland annat mineraler, vitaminer, fytokemikalier samt läkande egenskaper såsom att vara antiinflammatoriska och antioxiderande.

Trots att det inte finns tillräckligt med vetenskapliga forskningsbevis av läkeväxter anses denna gamla tradition viktig att ta vara på. Att det inte finns tillräckligt med vetenskapligt bevis på läkeväxternas effekter betyder inte att de inte har verkan. Forskare som studerar läkeväxter menar att det beror på att forskningsfinansiering inte har prioriterats på dessa områden. Däremot finns det uråldrig kunskap om dem. Den information och forskningen som idag finns om växterna är oftast kopplad till deras terapeutiska egenskaper men däremot finns inte lika mycket kring att använda växterna i ett hälsofrämjande syfte.

Det är sällan en risk att överkonsumera läkeväxter eftersom man behöver en så pass stor mängd för att kunna göra det. Medicin från växtriket är betydligt svagare än den som skrivs ut av läkare och säljs på apotek.

Det finns många olika faktorer som påverkar läkeväxternas funktion i den mänskliga kroppen, som exempelvis ärftlighet och övriga levnadsvanor. Vid regelbunden konsumtion av till exempel alkohol och cigaretter är det tveksamt ifall läkeväxter har läkande effekter, eftersom användningen av dessa är så pass skadligt, vilket kan resultera i att effekten av läkeväxten uteblir.

Exempel, på läkeväxters hälsofrämjande egenskaper

Brännässla (*urtica dioica*), innehåller bland annat 5–6% protein, vitamin C, B, E, K, kalcium, järn, magnesium, fosfor, kalium och flavonoider. Det finns också flera medicinala effekter av brännässla och växten har stor potential för att användas i större utsträckning precis som spenat eller rucola som delar i en näringsrik kost. Andra exempel på läkeväxter är maskros. Maskrosen anses vara ett livsmedel vilken kan ätas som mat, även om den också anses ha relativt många läkande egenskaper. Några av växtens gynnsamma hälsokarakterer är myriaden i växtens kemiska ämnen, och plantans antiinflammatoriska samt antioxiderande förmåga. Maskros har också höga halter av vitaminer (A, B, C, D och E), mineraler (kalium, kalcium, natrium, magnesium, järn, kiseldioxid, koppar, fosfor, zink och mangan), protein samt fibrer. I förhållande till vanlig sallad har maskrosbladen högre innehåll av fibrer, proteiner och en större variation av aminosyror samt vitaminer och mineraler. Bladen innehåller stora mängder beta-karoten vilket är en antioxidant och förstadium till A-vitamin. Den läkande förmågan i maskrosen anses delvis bero på de bitterämnen man finner framför allt i bladen. Dessa bitterämnen är verksamma för matsmältningssystemet samt funktioner i levern. Även många andra vilda växter och växter vi odlar i skogsträdgården innehåller diverse bitterämnen vilket ger dem en självklar plats i vår kosthållning.

Referens:

Farzaneh, V & Carvalho I. S. (2015). A review of the health benefit potentials of herbal plant infusions and their mechanism of actions.

Flatters, U. (2017). Vidarkliniken och den antroposofiska medicinen. *Socialmedicinsk tidskrift*. 94(1). 23–31.

Hoffman, D. (2003). *Medical Herbalism - The science and practice of herbal medicine*.

Kalle, R. (2012). Wild food plant use in 21st century Europe: the disappearance of old traditions and the search for new cuisines involving wild edibles.

Masé, G. & King, J. (2016). DIY bitters - reviving the forgotten flavor.

Mayer, H. (2019). De ser nytta med naturen. *Medicinsk vetenskap*.

Sharma, H., Yunus, G.Y., Agrawal, R., Kalra, M., Verma, S. & Bhattar, S. (2016).

Antifungal efficacy of three medicinal plants *Glycyrrhiza glabra*, *Ficus religiosa*, and *Plantago major* against oral *Candida albicans*: A comparative analysis. *Indian Journal of Dental Research*, 27 (4), 433.

<https://doi.org/10.4103/09709290.191895>

Stodola, J. (2000). *Tidens stora bok om läkeväxter: så används växterna inom medicinen och kokkonsten*.

Sumner, J. (2000). *The natural history of medicinal plants*.