

KANEL
- kategoriserat enligt Traditionell Kinesisk
Medicin

Johanna Stegborg
Akupunkturakademin 2008

Författare: Johanna Stegborg
(Mobil: 0709-883443)

Kanelens historik

Kanel tillhör en av de tidigast använda kryddorna i världen. Den är vanlig i det svenska hushållet och finns omnämnd i svensk kosthållning redan år 1328. Kryddan finns nedskriven i Gamla Testamentet och användes av grekerna redan 400 f. Kr. I Kina har kanel använts sedan tusentals år.

Det är dock olika sorters kanel som används världen över. Den kanel som vanligen används i Sverige är Cortex Cinnamomum Cassiae och består av barken från kanelträdet. Den sorten används även i Kina och heter på kinesiska Rou Gui. Kineserna använder även små kvistar från kanelträdet, Ramulus Cinnamomi Cassiae, vilka på kinesiska heter Gui Zhi. Barken och kvistarna från kanelträdet har enligt Traditionell Kinesisk Medicin olika funktioner och användningsområden vilket kommer att diskuteras längre fram.

I Sverige används kanelbarken i bakning, på risgrynsgröt, i efterrätter och som en av kryddorna i glögg. Kanelbarken ingår även i många kända kryddblandningar så som exempelvis curry och garam masala. Kaneln doftar starkt, sött och aromatiskt.

Kanel består av den inre barken från kanelträdet. Det finns flera olika sorters kanelträd. Den finaste kaneln heter på latin Cinnamomum Zeylanicum och kallas även apotekskanel eller äkta kanel. Sedan finns den så kallade kökskaneln som består av tre arter vilka är Cinnamomum Aromaticum även kallad kinesisk kanel eller kassiakanel, Cinnamomum Burmanid, så kallad Javakanel samt Cinnamomum Loureirii även känd som Saigonkanel. Kanelträdet tillhör släktet lagerväxter Lauraceae.

Kanelstänger skapas genom att barken på kanelträdet skalas av. Det är den inre barken som sedan frigörs och används. Denna bark torkas först i skuggan och sedan i solen i 3-4 dagar vilket gör att den rullar ihop sig och bildar kanelstänger. Barken kan också pulveriseras och kallas då malen kanel. Den färska barken är gul men blir efter torkningen ljusbrun.

Till Gui Zhi (kanelkvisten) används unga kvistar som torkas och sedan sågas i slantar på diagonalen. Denna kanel används ofta i dekokter i Traditionell Kinesisk Medicin.

Kanel innehåller garvämne, kaliumoxalat, stärkelse samt 0,8-1,4 % eterisk olja med kanelaldehyd som huvudbeståndsdel. Denna flyktiga olja har en uttalad bakteriedödande verkan. I folkmedicinen har denna olja använts mot menstruationssmärter. Kanel innehåller även ett ämne som heter kumarin. Kumarin intaget i stor mängd kan ge leverskador och därför får mat och dryck enligt EU-regler inte innehålla mer än 2 mg kumarin/kg livsmedel eller dryck. Mängden kumarin i kanel kan variera beroende på vilken kanelart som används.

Senare forskning har visat att kanelbarken har en kraftig effekt på cellernas omsättning av sockerarten glukos. Vid tester då personer med diabetes typ II fick äta kanelbark under en begränsad tid visade det sig att barken sänkte halten av glukos i blodet hos dessa personer med 20 procent jämfört med de testpersoner som inte ätit någon kanelbark. När testpersonerna slutade äta kanelbark så steg deras blodsockerhalt på nytt. Kanelätarna fick dessutom lägre halter av skadliga blodfetter. Det behövs dock mer forskning på området innan man kan börja använda kanelbark som medicin på grund av risken för biverkningar av ämnet kumarin. Livsmedelsverket avråder teskedsvis användning av kanel och man bör därför även undvika att dagligen äta kanel i form av naturmedel. Vissa personer saknar ett särskilt enzym och är därför känsligare för kumarin och hos dessa personer kan skador uppstå redan vid lägre doser.

Normal konsumtion av kanelbarken som krydda i exempelvis bakning och till gröt är dock inte farligt.

Enligt den västerländska traditionen anses kanelbarken vara en värmande och stärkande krydda och den har haft många användningsområden. I folkmedicinen har den bland annat ofta använts vid förkylning och feber. Kryddan har svampdödande, bakteriedödande och antivirala effekter och har därför använts för att hålla infektioner på avstånd, exempelvis urinvägsinfektion, halsfluss samt candidiasis. Den har även använts mot dyspepsi, tarminfektioner och inälvsparasiter. Utvärtes kan kanelbarken lindra tandvärk, huvudvärk samt artrit och kan även användas som skabb- och lusbehandling. Kanelbarkens verkan är sammandragande, blodstillande, kramplösande, magstärkande samt smärtlindrande.

Kanelträd växer i regniga, tropiska och subtropiska regioner. De växer vilt i Indien, Indonesien, Kina, Madagaskar, Seychellerna och Sri Lanka. Kanelträdet odlas i Asien, Afrika och Amerika. Kassiakanel, Cortex Cinnamomi Cassiae kommer från trädet Cinnamomum Aromaticum. Denna sort växer vilt i Kina men odlas också där. Trädet odlas även på Java och Sumatra.

Kanel enligt Traditionell Kinesisk Medicin:

De två kanel sorter som används i Kina är den tjocka barken från kanelträdets stam, samma kanel som vanligtvis används i Sverige, samt unga kvistar från kanelträdet vilket är en sort som inte används i Sverige.

Den torkade barken från kanelträdet, Cortex Cinnamomum Cassia, heter på kinesiska Rou Gui. Denna kanel är enligt Traditionell Kinesisk Medicin skarp, kryddig, söt och mycket het och påverkar hjärtats-, njurens-, leverns- och mjältens meridianer. Den anses vara en av de hetaste örterna i den kinesiska örtmedicinen. Då barken är närmare trädets hjärta och är mer skyddande och tyngre än de små kvistarna, sägs den ha liknande egenskaper i kroppen. För medicinsk användning föredrar kineserna bark från mogna vilda kanelträd.

Gui Zhi är det kinesiska namnet på kanelkvisten, den del av kanelträdet som inte vanligtvis används i Sverige. Den består av unga kvistar från kanelträdet som torkas och sedan sågas på diagonalen i slantar. Denna kanel sort är enligt Traditionell Kinesisk Medicin skarp, kryddig, söt och varm till smaken och påverkar hjärtats-, lungans- och urinblåsans meridian. Kanelkvistarnas energi sägs vara yttlig, lätt och sprider sig utåt. Ju yngre gren som används, desto bättre.

De kinesiska namnen Rou Gui (kanelbarken) och Gui Zhi (kanelkvisten) kommer här efter att användas för att särskilja de två kanel sorterna.

Funktioner:

Rou Gui (kanelbarken)

Rou Gui (kanelbarken) värmer enligt TKM njurarna och stärker njurarnas yang. Den har en värmande effekt och stärker försvagade njurar. Barken stärker även mjältens yang. Rou Gui för yttlig eld tillbaka till dess källa i njurarna när den har flyttats ut på grund av kyla. Den dispererar djup kyla, värmer meridianer samt främjar tillverkningen av qi och blod.

Kryddan passar bra vid kylatillstånd med kalla ben, håglöshet, kall och svag ländrygg, impotens och frekvent urinerings. Den stimulerar en svag ämnesomsättning, värmer mellanjäo och kan användas vid minskad aptit. Kryddan kan användas vid kronisk diarré som beror på yangbrist i njuren. Den passar även vid tillstånd då övre delen av kroppen har hetta och nedre delen har kyla.

Främjar cirkulationen av qi och blod, lindrar smärta som beror på blod qi stagnation på grund av kyla. Främjar menstruationen, lindrar smärta och värmer uterus.

Passar då kyla i blodet har orsakat oregelbunden menstruation, menstruationssmärter eller utebliven menstruation.

Kryddan kan användas vid vanlig förkylning och influensa. Passar även vid astma och väsande andning orsakad av att njuren inte kan få tag i och cirkulera qi från lungorna. Har historiskt sett använts för problem i matsmältningsapparaten.

Kryddan bör inte intas av personer med inre hetta eller yinbrist med hettatecken.

Gui Zhi (kanelkvisten)

Gui Zhi (kanelkvisten) är ett mildare alternativ till Rou Gui (kanelbarken). I Kina anses denna krydda vara en av de viktigaste örterna med cirkulatorisk verkan. Den används vanligtvis i dekokter och ska läggas i dekokten sent på grund av sina flyktiga oljor som annars förstörs vid långkok.

Gui Zhi (kanelkvisten) värmer och främjar cirkulationen av qi och blod. Öppnar och cirkulerar yang qi i bröstet. Den fungerar svett drivande och gynnar urinerings. Kryddan lindrar även muskelkramper.

Kan användas vid hjärtklappning som beror på stagnation eller brist på yang qi, vid smärta i bröstet samt vid oregelbundna pulsslåg. Passar även vid astmabesvär, domningar, artrit och reumatiska sjukdomar. Passar även vid amenorré, dysmenorré samt kramper i buken på grund av kylstagnation. Hjälper även mot epigastrisk smärta och buksmärta som lindras av värme och tryck.

Gui Zhi (kanelkvisten) påverkar ying (närings-) qi och wei (försvars-) qi. Kan användas för att behandla yttre kyla med bakomliggande brist. Kryddan värmer meridianerna, disperserar kyla och vind/kyla.

Kan användas vid invasion av vind/kyla med feber och vid aversion mot vind/kyla, det vill säga vanlig förkylning med huvudvärk och svettning. Kan användas av dem som är känsliga för kyla. Kryddan värmer kalla extremiteter, gynnar smärftulla leder samt dysmenorré. Bra för vind-kyla-fukt-bi med smärta i leder och extremiteter. Speciellt bra för benen och axlarna.

Rättar till qi rörelsen vid rebellisk qi vid exempelvis hicka eller kräkning. Får saker och ting att röra sig som står stilla vid stagnation.

Gui Zhi (kanelkvisten) används i Kina vid problem med urinvägarna, inflammation i slemhinnor, syfilis, och som blodrenare. Den används även vid hudsår, reumatisk ögoninflammation, stukningar, svullnad, lindring vid insektsbett och stick. I folkmedicinen har den använts vid bronkit, högt blodtryck på grund av ålderdom, gikt, artrit, hudproblem, njursjukdom samt cancer.

Vid vilka tillstånd kan kanel användas enligt TKM:

Rou Gui (kanelbarken) kan användas vid yangbrist i njure och mjälte med kylasyntom, svag ämnesomsättning, dålig aptit, ländryggsmärta, diarré samt ödem.

Gui zhi (kanelkvisten) kan användas vid yttre kyla med brister, yttre kyla med huvudvärk, feber, aversion mot kyla/vind samt vid svettning, smärtsamma leder, oregelbunden menstruation, dysmenorré, amenorré samt bukknölar. Kryddan passar även bra vid epigastrisk buksmärta som lindras av tryck och värme, smärta i bröstet, palpitationer och missade pulsslåg i hjärtat. Den kan även användas vid vanlig förkylning och influensa.

Både Rou gui (kanelbarken) och Gui Zhi (kanelkvisten) värmer meridianer och bör därför inte användas vid febersjukdom med överskott hetta eller vid yinbrist med hettatecken. Kanel bör inte användas av gravida eller av kvinnor som har riklig menstruation.

Sammanfattning/analys:

Kanelbarkens färg är ljus brun och dess smak är söt vilket borde kunna symbolisera jordelementet i 5-elementsteorin. Jordelementet i den skapande cykeln i 5-elementsteorin stärker metallelementet, det vill säga lungorna. Rou Gui (kanelbarken) kan på så sätt främja lungan och samtidigt påverka wei qi. Detta sätter igång cirkulationen av qi, startar svettning samt dispererar yttre kyla. Kanelens funktion i detta sammanhang stämmer överens med västerländsk tradition då kanel ofta har använts vid förkylningssymtom med feber.

Vid förkylning då yttre vind/kyla har invaderat kroppen känner man aversion mot kyla, man blir frusen och kan om det blir kroniskt få diarré. Kyla hör ihop med njurarna i 5-elementsteorin och därför påverkas njurarna lättare av kyla än de andra organen. Rou Gui (kanelbarken) värmer njurarnas yang och kan på så sätt lindra denna diarré som beror på kyla.

Invasion av kyla kan lättare ske då en persons qi är försvagad i relation till den externa patogena faktorn. Frusenheten uppstår då kyla invaderar utrymmet mellan huden och musklerna. Försvarens energi i kroppen, den så kallade wei qi, kan då inte cirkulera bra och kan därför inte värma musklerna. Feber uppstår om den yttre patogena faktorn är stark och då den startar en kamp tillsammans med wei qi. Då njurarna påverkas av kyla så uppstår en relativ yangbrist i njurarna. Vatten flödar då över och kan ge ödem i benen och skapa frusenhet. För att få bort kylan behövs värme. Om Rou Gui (kanelbarken) som är värmande i sig intas tillsammans med någon varm dryck kan det tillföra kroppen ytterligare värme och lindra förkylningen och frusenheten samt lindra ödem.

Doften av Rou Gui (kanelbarken) är aromatisk och stimulerar aptiten vilket passar bra på någon med svag mjälte då fukt har ansamlats i kroppen och givit upphov till en försämrad aptit. Kryddan kan även enligt litteraturen reglera närings-qi. Kanelen bör därför även vara

stärkande för mjälten. Då mjälten stärks ökar qi i kroppen och wei qi stärks. Kroppen får då mer motståndskraft mot infektioner. Det kan vara den kinesiska förklaringen till att kanel ofta har använts västerländskt för att motverka infektioner så som halsfluss, urinvägsinfektion och candidiasis samt för olika matsmältningsbesvär.

Rou Gui (kanelbarken) anses inom TKM främst stärka och värma njurarna. Här finns kopplingen till njurarnas parade organ urinblåsan. I västerländsk tradition har kanelen även använts vid urinvägsinfektion på grund av sin bakteriedödande verkan.

Den västerländska forskningen säger att kanelbarken sänker blodsockret och blodfetterna och att diabetes därför bör kunna behandlas med denna krydda. Vid diabetes finns det dock ofta enligt TKM en bakomliggande yinbrist. Då kanelbarken är aromatisk och värmande konsumerar den upp yin i kroppen, torkar ut samt ökar cirkulationen. Om Rou Gui (kanelbarken) används vid diabetes, på en person som har en samtidig yinbrist, bör kosten balanseras upp så att yin närs. Detta kan man åstadkomma genom att till exempel äta mycket grönsaker.

(Jämförelsen har gjorts mellan det västerländska synsättet på kanelbarken, Cortex Cinnamomi Cassia, som används mest i Sverige, samt det kinesiska synsättet på Rou Gui (kanelbarken) inom Traditionell Kinesisk Medicin. Gui Zhi har inte analyserats då det inte finns någon motsvarighet till den kryddan i Sverige.)

Källor

Böcker:

Boken om kryddor, Jan-Öjvind Swahn, Rabé Prisma, 1992, ISBN: 91-518-2878-2

Chinese Traditional Medicine Vol. II, Materia Medica & Herbal Rel. Michael Tierra, Lesley Tierra, Lotus press, 1998, ISBN: 0914955-32-2

Cinnamon and cassia: The genus cinnamomum, (Medicinal and aromatic plants – Industrial profiles), P. N. Ravindran, K. Nirmal-Babu, M. Shylaja, CRC, 1 edition, 2003, ISBN: 978-0415317559

Healing with whole foods: Asian traditions and modern nutrition, Paul Pitchford, 3rd edition, North atlantic books, 2002, ISBN: 978-1556434303

Illustrerad uppslagsbok om naturliga läkemedel, C. Norman Shealy, ISBN 3-8290-4686-3

Kinesisk kostlära Peter Torssell, ISBN: 91-630-9136-4

Pocket Handbook of Chinese Herbal Medicine, Zong Lan Xu, Wacloin International Inc., ISBN: 978-0967993508

Pocket manual of Chinese medicine, Richard Lee, first edition, second printing, Lucky dog publishing, 1998.

The foundations of Chinese medicine, Second edition, Giovanni Maciocia, 2005, ISBN: 0 443 074895

The way of Chinese herbs, Michael Tierra, 2008, ISBN: 978-0671898694

Örtmedicin & Växtmagi, Första upplagan 1982, Reader's Digest AB, Sthlm, ISBN: 91-7030-073-9.

Örter som läker, Anne McIntyre, Wahlström & Widstrand, ISBN: 91-46-21372-7

Websidor:

Livsmedelsverket: www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14280&epslanguage=SV

Dagens Nyheter: www.dn.se/nyheter/vetenskap/kanel-lika-bra-som-medicin-1.228528

Svenska Dagbladet: www.svd.se/nyheter/inrikes/jul/artikel_376528.svd

www.tcm.health-info.org/Herbology.Materia.Medica/rougui-properties.htm

www.tcm.health-info.org/Herbology.Materia.Medica/guizhi-properties.htm

www.alternativehealing.org/gui_zhi.htm

www.akupunkturakademin.se