

PEPPARMYNTA - *Mentha x piperita*



Carina Bjongbacka
Vasa, Finland
carina.bjongbacka@netikka.fi

Förord

Intresset för örten pepparmynta väcktes efter att jag, av egen erfarenhet, kunnat konstatera den snabba effekten vid magproblem, tarm och gallbesvär. Efter ytterligare efterforskningar och föreläsningar om eteriska oljor och dess medicinska effekter, använder jag mig numera av dessa i mina behandlingar.

Pepparmyntan är en spännande ört med en dubbelnatur. Den kan vara både lugnande och uppiggande. Örten kan användas som lugnande, som kineserna använde den, medan Hippokrates ansåg den vara förhöjande av kärlekslivet. Pepparmyntan lugnar nervsystemet på ett sätt som skärper sinnen utan att användaren blir dåsig. Den kan användas mot sömnproblem främst om dessa beror på rastlöshet eller spänd mage. Myntan är en av de mest använda örterna för att förbättra matspjälkningen och minska bildandet av gaser.

Myntans läkeverkningar är många men det är troligtvis dess doft och smak som gjort den till en av världens mest populära örter. Den är även väldigt stimulerande till sin karaktär. Pepparmyntan är en ört som jag varmt rekommenderar utifrån egna, och även klienters, erfarenheter.

Innehåll

1. INLEDNING.....	4
2. NATURMEDICIN	4
3. PEPPARMYNTA (MENTHA ×PIPERITA)	5
4. ETERISKA OLJOR	6
5. PEPPARMYNTANS FUNKTIONER	6
6. REGLERANDE MAT ENLIGT TKM.....	7
7. RECEPT.....	8
7.1 MAT OCH DRYCK.....	8
7.2 NATURMEDICIN.....	9
8. FORSKNING.....	11
REFERENSER.....	12

1. Inledning

Pepparmynta har varit känd för sina medicinska egenskaper i tusentals år. Många gamla kulturer över hela världen har använt pepparmynta för dess helande egenskaper.

I Japan har den odlats i över 2000 år för att extrahera oljor som innehåller mentol. Växten har också påträffats i 3000 år gamla egyptiska gravar. Kineserna har alltid lovordat dess avslappnande och kramplösande egenskaper.

Hippokrates (grekisk läkare, ca. 460-370 f.Kr.) trodde att det var ett afrodisiakum. Plinius (grekisk författare 23-79 e.Kr.) lovordade dess smärtstillande effekter. Karl den store (frankisk kung och romersk kejsare, 742-814 e.Kr.), beordrade år 795 odling av pepparmynta som en terapeutiskt växt inom frankernas rike. Culpeper (engelsk läkare, botaniker och astrolog, 1616-1654) beskrev pepparmynta som effektiv vid behandling av mag- och tarmproblem.

En mynta breder ut sig när den växer. Man kan inte sätta två myntor för nära varandra för då korsbefruktar de varandra. Pepparmyntan odlades redan av de gamla egyptierna, är god till te, och har en uppiggande effekt. Om man låter myntan dra i olja, kan den användas vid massage och hjälper mot migrän och muskelsmärta. Myntan passar även till lamm-, fisk-, ägg- och grönsaksrätter.

2. Naturmedicin

Naturmedicin är ursprunget till all medicin. Det som är missvisande är att den idag kallas för "alternativ medicin". Naturmedicinen har funnits i tusentals år. Kemisk medicin har slagit igenom först de senaste femtio åren. Men naturmedicinen utgör grunden. Med politisk vilja kunde naturmedicin bli en miljardindustri i klass med vår farmaceutiska industri utan att det kostar ett öre. Men då måste man få myndigheterna med på noterna. De tillämpar metoder lånade från inkquisitionen när det gäller kosttillskott.

Här har vi nu *pepparmynta* - ett typiskt kosttillskott. Men producenten får inte meddela om vetenskapliga resultat gällande växtens nyttiga ämnen och läkande verkan. Trots att effekterna har påvisats får resultaten inte förmedlas, varken till läkare eller farmaceuter. Myndigheterna säger sig bevaka konsumenternas intressen, att konsumenten ska få valuta för pengarna. Man tror inte det finns politiskt mod att utmana myndigheterna.

T.ex. enligt specialläkare inom allmän medicin, ortomolekylärmedicin *Claus Hancke*, är naturmedicin ursprunget till all medicin. Hancke behandlar med medicinalväxter (pepparmynta är en av dem)– som bl.a. innehåller vitaminer och mineraler - ämnen som finns i kroppen eller som kroppen själv producerar.

Några av Claus Hanckes patienter hävdade att de i USA blivit friska av en behandling som han inte hade erbjudit. Hancke hade ansett att deras sjukdom var obotlig. Hans akademiska nyfikenhet var väckt och åkte till USA och gick kurser. Hancke sålde sin praktik 1988 till en kollega och har sedan dess arbetat privat. Han använder nu ämnen som har en väldigt stark effekt när de används i rätta doser och kombinationer mot rätt sjukdom.

3. Pepparmynta (*Mentha × piperita*)

Myntan är en flerårig ört inom släktet myntor och familjen kransblommiga växter. Den blir 30 till 70 centimeter hög och blommar från juli till september med rosalila blommor. Blomställningen är cylindriskt pyramidformad, med foder som är 2,5 till 4,5 millimeter. Stjälken är ofta rödaktig och bladen äggrunda till avlångt lansettlika med trubbig nästan hjärtlik bas, grunt men vasst tandade och skaftade. Hela växten doftar pepparmint.

Pepparmynta är sällsynt i förvildad form i Norden, men trivs på fuktig kulturmark. Den är vanligen en steril hybrid mellan vattenmynta (*Mentha aquatica*) och grönmynta (*Mentha spicata*). Man kan finna vildväxande pepparmynta i centrala och södra Europa men den första avsiktliga korsningen gjordes i Storbritannien.

Pepparmynta har använts i flera tusen år som läkeört. Det är en gammal populär kryddört. Antikens greker och romare kände till pepparmynta. Den har påträffats i fornegyptiska gravkamrar. Hieroglyfer menar att pepparmynta används som rituell parfym. Den var också en ingrediens i rökelse. Gamla skrifter från 800–1200-talet visar att den odlades i gamla klostergårdar och användes som desinficering av sår i hårbotten, mot ömhet i tunga och tandkött. Den blandades med honung mot örsprång. Födslovärkar botades med krossad mynta och vin. Aristoteles hävdade att mynta var en farlig stark kärleksört. Soldater avråddes därför från att använda mynta inför en strid. På medeltiden strödde man mynta på golvet som insektmedel. På 1700-talet användes mynta som uppiggande snus. Mynta användes för att göra tänderna vita och för att dölja lukten av tobak. Mynta var den första ingrediensen i tandkräm och munvatten.

4. Eteriska oljor

Eteriska oljor är egentligen inte "olja" utan gasformig vätska som pressats ur växtens doftkörtlar.

Den eteriska oljan fungerar som "röst" åt en växt. Växten kommunicerar med sin omvärld genom sin doft. Den eteriska oljan ger också växten ett inre och yttre skydd, som ett immunförsvar.

En "äkta" eterisk olja framställs genom vattendestillation. Man lägger växter i en destillator. Vattenånga passerar genom växten och leds upp i ett rör där ångan kyls av och separeras i två skikt. Det översta skiktet består av eterisk olja och det undre skiktet blir en hydrolat (destillerat vatten med rester av den eteriska oljan som innehåller den destillerade örtens egenskaper och doft).

Det krävs stora mängder växter för att få ut en liten flaska eterisk olja, man kan alltså säga att en flaska innehåller upp till flera kilo blommors doft i koncentrerad form. Denna fantastiska olja har en mängd terapeutiska egenskaper både för huden och för sinnet.

5. Pepparmyntans funktioner

Pepparmyntans funktioner enligt Traditionell Kinesisk Medicin (TKM)

- ✓ eliminerar vind/hetta, speciellt från ytan
- ✓ sprider qi
- ✓ harmoniserar qi-flödet

Pepparmyntans funktioner enligt västerländsk medicin

- ✓ bedövande, smärtlindrande
- ✓ motverkar urin- och tarmbesvär
- ✓ antibakteriell, antiviral
- ✓ motverkar gallbesvär
- ✓ stimulerande
- ✓ underlättar matsmältning
- ✓ laxerande
- ✓ motverkar illamående
- ✓ bakteriedödande

6. Reglerande mat enligt TKM

De sex smakerna - sur, bitter, söt, kryddig, salt och neutral



Under den kinesiska medicinens utveckling har också smaken av mat och örter en relation till dess generella effekt. De utvecklades till de fem smakerna, relaterat till fem elements teorin, men beskrivs som sex huvudsakliga smak kvaliteter.

I den västerländska dieten, bedöms mat efter proteiner, kalorier, kolhydrater, fetter, vitaminer och andra näringssubstanter. I det kinesiska köket (som också inkluderar örter), ser man idag till mer än endast näringsinnehållet av maten – även till energin, smaken och rörelsen. Detta påverkar organen och meridiansystemen i kroppen. Reglerande mat hjälper skingra stagnationer och/eller rensa ut överskott. Exempel, selleri har en positiv effekt på magsäcken och levern medan morötter påverkar lungorna och mjälten. Pepparmynta är **sval** och **kryddig** till sin natur.

Kryddig

Kryddiga, skarpa, fräna örter har en spridande och skingrande effekt på qi och blod och är normalt Yang i sin natur. De flesta (men inte alla) kryddiga örter har en aromatisk kvalitet. Inom fem elements teorin är den kryddiga smaken kopplat till metall elementet (lungorna och tjocktarmen). De används ofta för behandling av stagnation av qi och blod.

Hetta

Tillstånd av hetta motverkas av kylande mat. Vid kroniska tillstånd används kylande mat för att hela tiden kyla och befukta. Vid akuta tillstånd och mindre infektioner kombineras kylande mat med kryddig mat för att driva ut hettan. Maten som kyler inkluderar: Sparris, aubergin, bananer, musslor, äggvita, grapefrukt, citron, sallad, mungbönor, pepparmynta, salt, tofu och vattenmelon. Hirs och vete är lite svalkande.

Qi-cirkulation

Cirkulation av qi stimuleras av söta och kryddiga smaker. Följande mat har en positiv effekt på cirkulationen av qi: Basilika, kummin, kardemumma, morot,

kajennpeppar, gräslök, nejlika, koriander, dill, vitlök, mejram, senapsfrön, apelsinskal, rädisa, anis, mandarinskal och gurkmeja.

Blodcirkulation

Eftersom qi rör blodet, stimuleras blodcirkulationen och av den söta och kryddiga smaken. Mat som befrämjar blodcirkulationen inkluderar: Aubergin, brunt socker, kastanj, chilipeppar, gräslök, krabba, hagtornsbär, senapsblad, lök, persika, vårlök, vinäger.

7. Recept

Pepparmynta kan användas som färsk, torkad eller som eterisk olja. I det här avsnittet följer några förslag på hur man kan använda denna ört i dess olika former

7.1 Mat och dryck

Te

Till te kan man ta torkad eller färsk mynta. När man gnuggar bladen märker man om en växt innehåller eteriska oljor. Eteriska oljor kräver lock. Oljorna ska stanna i kärlet, eftersom det är de som ger effekt. Här är det mentolen som ger sin effekt. De eteriska oljorna stiger upp mot locket som vi snabbt lägger på. Myntan får dra i fem minuter, vätskan behöver inte silas

Te på färsk mynta ger mer och godare smak.

Man tar då kokande vatten och lägger i den dubbla mängden färska blad, jämfört med torkade. Teet får sjuda upp till 10 minuter under lock så att oljorna hålls i kastrullen. Av färsk mynta får man ett starkare te. Pepparmyntes te underlättar matsmältningen, därför dricks det mycket i arabländer där man äter bönor och linser som kan ge upphov till tarmbesvär.

Pepparmynta dödar bakterier, sprider qi och harmoniserar qi-flödet.

Chutney

Chutney underlättar matsmältningen om man äter tung mat.

Ett gammalt recept från Nepal

Häll ca ½ dl olivolja i en skål och blanda i gurkmeja ca ½ tsk
(gurkmeja eliminerar stagnation av Qi och blod samt fukt och kyla, harmonierar mellan Jiao med lever och gallblåsa och stärker lungorna)

½ tsk chilipulver som ger smak och främjar blodcirkulationen och gör att kroppen lättare upptar de andra ämnen i chutney

Lite salt

Saft av en halv citron som ger frisk smak *(citron harmoniserar magen och främjar mjälten, svalkar hetta och kan lösa stagnationsbildning samt producerar vätskor och kan omvandla flegma)*

Tillsätt ett par klyftor vitlök

(vitlök eliminerar kyla/flegma/gift, cirkulerar qi, värmer mjälte, lunga och mage samt eliminerar magstagnation, dödar parasiter)

Tillsätt färsk pepparmynta

Blandningen får dra minst en kvart, ju längre desto bättre.

Pepparmyntas olja används också som förkylningsmedicin. Vid feber och förkylning av hetta-typ. Den hjälper också mot täppt näsa.

Eliminerar vind/hetta, speciellt från ytan

7.2 Naturmedicin

Fotbad

Vid ovana ansträngningar hjälper ett fotbad.

1 msk torr mynta

En dryg halv liter vatten

Man låter myntan dra 5 min så de aktiva ämnena frigörs

Man kan sila bort all mynta som flyter omkring

Använd sil eller kaffefilter

Ett fat med stor yta är bäst

Man kan använda samma recept för karbad, då tar man en tredubbel dos mynta. Pepparmyntsbad hjälper när kroppen känns mörbultad och trött.

Harmoniserar qi samt ökar cirkulationen

Åksjuka och kväljningar

Pepparmynta är ett av de bästa botemedlen mot åksjuka och kväljningar. Oljan verkar lugnande på magen och motverkar därför illamående. Pepparmyntes te mot åksjuka kan drickas varmt eller kallt. Effekten är den samma. Man kan också blanda i andra örter som t.ex citronmeliss eller citronverbena.

Pepparmyntan vänder qi:s rörelse att gå nedåt som vid illamående får en motströmsrörelse i magen.

Mot migrän - huvudvärk

Utvärtes

EO mentha x piperita (pepparmynta) 2 droppar
EO ocimum basilicum (basilika) 1 droppe
EO lavandula angustifolia (lavendel true) 1 droppe
Basolja 4 droppar (Aprikoskärneolja)

Massera bak i nacken upp i hårfästet eller där värken känns (nacken, tinningarna, pannan) enligt behov, flera gånger/dag.
Lägg dig sen ner och vila i ett svalt, ev. mörkt rum.

Invärtes

EO mentha x piperita 1 droppe
EO citrus limon (citron) 1 droppe
På en socker bit, i en tsk matolja, eller en neutral tablett 3 gånger/dag enligt behov.

Pepparmynta	(svalkande)
Basilika	(minskar muskelryckningar)
Lavendel	(inflammationshämmande)

- Bör inte användas vid graviditet. Kan framkalla abort
- Bl.a. stress, alkohol, choklad, sömnsvårigheter kan utlösa migrän.

Led-, muskel-, nervvärk (ischias, ryggskott, artros, reuma)

Utvärtes

EO citroneukalyptus (eucalyptus citriodora) 3 droppar
EO pepparmynta (mentha x piperita) 3 droppar
EO vintergröna (gaultheria procumbens) 3 droppar

Basolja 50 %- 4-5 droppar
Massera 3-4 gånger/dag 20 dagar och sen enligt behov

Sportkräm

Blanda 20 droppar pepparmynts olja i en vanlig kräm på burk
Rör om. Applicera krämen på de ömma musklerna. Mentolen hjälper eventuellt mot ömma muskler.

Har en svalkande effekt och ökar den hetta-elimineringseffekten

8. Forskning

Forskare, som t.ex. Lars Porskjaer Christensen, Professor vid Danmarks Jordbruksforskning) intresserar sig för pepparmynta. Forskare undersöker hur mycket eterisk olja en planta innehåller, hur oljan påverkas av odlingsmiljön och när plantan helst ska skördas för att ge den optimala sammansättningen av olja. Det undersöks också om pepparmynts olja kan motverka diabetes. Man tror att oljan innehåller ämnen som kan motverka diabetes.

Pepparmynta har använts i matlagning i tusentals år. Av växtens farmakologiska effekter är det mentolens bakteriedödande effekt som intresserar och dess effekt på genomströmningen av kalcium i muskelcellerna som får musklerna att slappna av. Mentol påverkar också bl.a. matsmältningen.

Pepparmynta har en svalkande effekt, vilket bl a beror på mentolen. När man stryker den på huden känns det svalkande. Smärtreceptorerna reagerar avvikande så att mentolen uppfattas som smärtlindrande. Dagens forskare uppskattar mynta precis som forna tiders munkar. När det gäller t.ex. födslovärkar eller örsprång – öron smärta, så kan den svalkande effekten lindra smärtan. När det gäller mynta som kärleksört, säger forskarna att saken ännu måste testas. Forskning visar att pepparmynta är mer än en krydda. Den är en medicinalväxt.

Referenser

Egna anteckningar och studier gjorda under föreläsningar av Jan Lindborg och Peter Torssell 2009-2012

CAI-PAN

www.cai-pan.se

www.dr.dk/mu/programcard/expanded/urt

Traditionell Kinesisk Medicin – Qi-kompassen

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

Chemotyped essential oils and their synergies

Dr. A. Zhiri – D. Baudoux, ISBN: 2-919905-27-9

www.wikipedia.se Sökord Pepparmynta