

Vad sägs om svenska naturmedel enligt kinesisk medicin?

Av Peter Torssell

Vi tänkte inleda en serie om de naturmedel vi ser i Sverige och hur vi som arbetar med TKM ska kunna relatera till dem. Den första blir johannesört. Om ni har frågor, egna artiklar i ämnet eller förslag till vad vi bör skriva om kontakta Peter Torssell på peter.torssell@akupunkturakademien.se.

1) Johannesört – Hypericum perforatum

Johannesört är en av de mest kända medicinska örter i väst bland allmänheten tack vare dess effekt i behandling av depression, oro, ångest och sömnbesvär. Undersökningar har t.o.m. visat att den har lika bra effekt som SSRI-preparat, d.v.s. ”lyckopiller” typ Prozak eller Fontex. En av mekanismerna bakom johannesörtens effekt är just som SSRI-preparaten att hämma återupptaget av serotonin, vilket gör att serotonin finns kvar i relativt hög mängd i nervsynapserna.

Enligt TKM:

Johannesört heter Guan ye lian qiao på kinesiska. Dess temperatureffekt anses vara neutral. Den påverkar levern och dess smak är bitter, kryddig och astringent. Den växer och används i Kina men är inte speciellt känd. Den första medicinska boken som skriver om den är från 1765 och heter ”Bencao gangmu shiyi” av Zhao Xue-min.

Funktioner:

- Klargör Hetta och eliminerar Toxiner

Den kan användas i behandling av karbunklar. Johannesörts kinesiska namn innehåller ”lian qiao”, vilket är namnet på en av de mest kända Hetta Toxin eliminerande örterna och det antyder att johannesört har liknande effekt, men den anses inte lika effektiv. Örter som eliminerar Hetta Toxiner får ofta användning inom dermatologin (vad gäller johannesört har man även känt till det i väst) och när jag var i Nanchang och frågade den kände dermatologen Yu Wen Qiu om johannesört kände han till den men inte dess antidepressiva effekt.

Fler indikationer för johannesört är urinvägsinfektioner, röda, svullna ögon och tonsillit. Många örter som eliminerar Hetta Toxiner brukar också vara antimicrobiella vilket även johannesört visat sig vara. Forskning har visat att den har effekt mot bakterier som t.ex. staphylococcus aureus och streptococcus pyogenes samt mot virus som t.ex. hepatit C, HIV, herpes simplex och stomatitvirus.

- Stoppar blödning

Den har använts vid ”chang feng” (tarm vind) vilket är en sorts blödning i tarmen eller hemorrojder, vid blödningar p.g.a. trauma eller i samband med hosta eller kräkning.

- Eliminerar Vind Fukt

Vind Fukt är ofta synonymt med Bi-syndrom och i detta fall används den vid muskelvärk. Man har även funnit SSRI-preparaten användbara i behandling av värkproblem, vilket indikerar att serotoninökningen hjälper vissa av dessa patienter.

- Lindrar depression (enligt John Chen)

Denna funktion verkar inte ha sitt ursprung i den kinesiska traditionen utan hämtas från den västerländska användningen av johannesört. John Chen tror dock att johannesört lindrar depression genom att reglera lever qi, och tycker att den kombinerar väl med recept som ”Yue ju wan”.

Kontraindikation: Man bör vara medveten om att den ökar ljuskänslighet som t.ex. att man lättare får solutslag.

Interaktioner: Johannesört interagerar med flera läkemedel då man sett att den sänker blodhalten av vissa blodförtunnande medel, vissa P-piller, cyklosporin etc. Man tror att johannesört kan öka cytokrom P 450 – systemet i levern, som metaboliserar flera läkemedel. Detta leder till att halten i blodet sjunker och att man följaktligen bör uppgradera doseringen.

Kommentar om serotonin: Det är relativt vanligt att stagnerad lever qi, som leder till värk eller depression, har sin grund i för lite yin xue i levern. Detta kan vara aktuellt att tänka på när man har med serotoninrelaterade besvär att göra. Serotonin verkar generellt motverka Hetta Yang och ett sätt att motverka Hetta Yang är att se till att det finns tillräckligt med Yin xue essenser. Därför vill jag påpeka några faktorer framför allt i kosten som är viktigt i detta sammanhang.

Kritiker till SSRI-preparat menar att man riskerar bli långtidsberoende av dessa mediciner eftersom de inte producerar mer serotonin utan bara håller kvar det som finns, vilket gör att besvären kan återkomma om man slutar med läkemedlet. För att komma till roten med serotoninbristen bör de substanser tillföras som behövs för att serotoninproduktionen ska fungera. Kosten är den viktiga grunden enligt TKM för att tillföra kroppen yin xue essenser, vilket i detta fall innebär tillräckligt med serotonin. Att serotonin är en del av yin xue essenserna illustrerar jag med några exempel. Serotonin är den viktigaste signalsubstansen för att känna lugn och trygghet och motverka oro, den behövs för att utveckla hjärnan och är grunden för melatonin och GABA, substanser som gör att vi kan sova.

En aminosyra som behövs för serotoninproduktionen är tryptofan, som redan använts en hel del som tillskott för samma symptom som SSRI-preparaten, speciellt oro, ångest och sömnbesvär. Man måste därför se till att kostintaget är tillräckligt av protein, som ofta då innehåller tryptofan. Speciellt kalkon, mjölk (t.ex. yoghurt), kyckling, fläsk, tofu, mandel, cashewnötter, jordnötter, solrosfrön, sesamfrön, pumpafrön, ärtor och ägg innehåller relativt mycket tryptofan. En substans som innehåller tryptofan kallas 5-HTP har blivit allt populärare i USA. Man har upptäckt att vissa örter innehåller relativt mycket av 5-HTP (t.ex. Griffonia) och att det finns kost som innehåller viss mängd av detta; banan, avokado, valnöt, plommon, aubergine och ananas.

Tillräckligt med socker, d.v.s. kolhydrater, behövs för att omvandlingen till serotonin ska kunna ske. Sötsug kan ibland vara orsakad av serotoninbrist. Man har sett i en undersökning att överviktiga barn hade förhöjda nivåer av cytokiner, inflammatoriska substanser som ofta har sin rot i serotoninbrist.

Andra substanser som är viktiga för tillräcklig mängd serotonin är de essentiella fettsyrorerna, och med största sannolikhet handlar det oftast om omega-3 och troligen helst i form av EPA och DHA (som även det är antiinflammatoriskt).

Förutom att välja bra proteiner, kolhydrater och fett bör man också se till att inta tillräckligt med folsyra och vitamin B6 för att serotonin ska finnas i tillräcklig mängd.

Om du t.ex. äter råris, havregryn, kyckling och vegetabilier med grön färg som salladskål och broccoli får du förmodligen i dig tillräckliga mängder av dessa.

Ett sista ord som kan vara viktigt att tänka på och det är att inte bara förhöjt kolesterol har visat sig vara förknippat med risker utan även för lågt. De vanligaste orsakerna till för lågt kolesterol kan vara kolesterolsänkande mediciner eller dålig kost t.ex. vissa vegetabiliska fetter. För lågt kolesterol har korrelerats med depression, aggressivitet, mer olyckor och självmord. En förklaring till detta kan vara att kolesterol behövs för att serotonin ska kunna transporteras smidigt.

Främsta källorna;

”Chinese medical herbology & pharmacology” John and Tina Chen

”Naturmedel” Hälsokostrådet

”Örtmedicin” McMullen, Mic

”Friskare liv” Wilhelmsson, Peter

”Vitaminlexikonet” Mervyn, Leonard

”Ät dig glad” Renna, Christian och Lombard, Jay

”The diet cure” Ross, Julia

”Amino acids in therapy” Chaitow, Leon

”Näring och hälsa” Johansson, Ulla

”The cholestol myths” Ravnskov, Uffe