

## **Naturmedel i Sverige enligt kinesisk medicin, del 3**

Av Peter Torssell

### **NONIJUICE**

**Nonijuice har blivit mycket populärt och sålts via nätverk eller hälsokost världen över och Sverige är inget undantag. Påståenden om Nonins hälsoeffekter är imponerande och täcker så mycket symtom och sjukdomar att det blivit svårt att klassificera utifrån TKM. Dr. Mian-Ying Wang har dock gjort ett försök och även Elisa Liao har arbetat i Kina i ett område där man använde Noni. Jag skriver denna artikel bl a utifrån deras information.**

Jag har själv under flera år försökt få en förståelse för vad Noni har för effekt. Att den skulle vara bra för allt tvivlar jag på. Jag tror att om den är bra för något, kommer den vara sämre för annat precis som alla örter i kinesisk medicin eller all konventionell medicin. När man letar efter information finns å ena sidan försäljare och andra som lyriskt hyllar Noni som en frälsare medan det å andra sidan finns notoriska skeptiker som påstår att ingen seriös forskning finns och att den är en bluff. Man får förlita sig till anekdotiska bevis i första hand precis som man egentligen alltid gjort inom TKM.

#### **Vad är Noni?**

Noni är det hawaiianska namnet för *Morinda citrifolia* och det är frukten man gör juice på. Frukten har använts som mat och medicin ibland öarna i söderhavet, i Sydostasien och i Australien. På 1600-talet noterade europeer att frukten fanns och 1866 skrevs i en Londonskrift att Morindafrukten äts på Fijiöarna.

När man söker information om Noni återkommer namnet dr. Neil Solomon en hel del. Han är den som skrivit mest om Nonins hälsoeffekter. Han har skrivit mer än 10 böcker om Noni och han har sammanställt information från över 20 000 Nonianvändare, där det rapporteras att majoriteten mår bättre på olika sätt och vis tack vare Nonijuicen.

En hypotes som läggs fram för att förklara Nonins effekter är baserad på en biokemist, dr. Heineckes upptäckter. Han fann ett ämne som han kallar xeronin, som kan neutralisera ett mycket potent gift, tetrodotoxin, som bl a finns i blåsfisken (den japanska delikatessen och nära-döden-upplevelsen "fugu"). Han tyckte att xeronin verkade reglera proteinstrukturer i största allmänhet i cellerna, vilket gör att det har en positiv påverkan på enzymer, immunförsvar, transmittorsubstanser, hormoner etc.

Dr. Heinecke ansåg att xeronin verkar vara ett bristämne i modern tid vilket då skulle innebära att ett tillskott skulle vara positivt. Han trodde att akupunktur, motion och andra livsstilsfaktorer reglerar xeroninet. Noni anses innehålla naturens, enligt vad man hittills upptäckt, största mängd av ett förstadium till xeronin, proxeronin. Detta omvandlas sedan till xeronin i kroppen.

#### **Vad kan det vara bra för?**

Enligt dr. Solomons sammanställningar verkar typiska problem som förbättras av Nonijuice vara; 1) energilöshet, dålig matsmältning, allergier 2) artrit, diabetes typ 1 och 2, högt blodtryck, värdetillstånd, låg sexualitet 3) fibromyalgi, astma, depression, hjärtsjukdomar, menstruationsproblem, för magra muskler, övervikt, sömnbesvär och stresskänslor. Han tycker vidare att immunförsvaret förbättras, cancer motverkas, kväveoxid ökar och att vissa näringsämnen tillförs som vitamin C, karoten, aminosyror och antioxidanter.

Noni verkar var ungefär lika ogiftig som födoämnen i stort är. Dr. Mian-Ying påpekar i sin klassificering att Noni är ”stinkande” men kommenterar inte det. En del födoämnen som luktar illa kan ibland enligt TKM vara sånt som stör mellanjiao och ökar allergirisk hos vissa personer. Dr. Solomon har faktiskt noterat att 1% kan få allergiska symtom och en del får matsmältningsstörningar som sura uppstörningar, illamående eller diarré.

### Vad kan Noni ha för effekter enligt TKM?

Argumentationen att ett begränsande ämne, som i detta fall xeronin, gör att alla skulle vara betjänta av detta tillskott är bekant. Om man lyssnar till denna argumentation hade man kunnat fylla ett medicinskåp med tillskott som verkar bra för alla som Q10, EPA, DHA, MSM Mg, Ca etc. Problemet är att de enligt min erfarenhet ofta låter mer lovande än vad de i praktiken är. Den viktigaste frågan bortom alla övertygande teorier är; för vilken människa passar detta?

Noni har testats och jag och många har sett att den har positiv effekt många gånger, men frågan är för vem? TKM kan ofta ge allmänna bra direktiv i frågor som dessa.

Enligt dr. Mian-Ying Wang har Noni följande effekter enligt TKM:

Noni är neutral men enligt Liao sval, söt, stinkande och påverkar lunga, mjälte, lever och njurar.

- **den svalkar hetta och eliminerar toxiner**
- stärker Qi
- aktiverar blodcirkulationen

### Kommentar

Enligt Elisa Liao anses den vara sval och eliminerar hetta och toxiner. Den har använts för att motverka smittkoppor, vattkoppor, bältros, förebygga och behandla varbölder och röda hudutslag som man just ser i heta områden i södra Kina. Allt detta kan bero på hetta och toxiner enligt TKM. Man använder den vid förstoppning också. Nonins första funktion verkar alltså relativt oomstridd. Men övriga funktioner då?

Utifrån min egen sammanställning jag gjort om Noni har jag kommit fram till ungefär samma slutsats som dr. Mian-Ying. Utifrån funktionerna kan vi se att den passar bättre till kroniska tillstånd och sämre vid överskott, motströmsrörelser och diarré av kylakarakter.

Kroniska tillstånd karakteriseras ofta av brist eller blodstagnation. ”Vid kroniska besvär finns blodstagnation” är ett talesätt inom TKM som kliniskt blivit allt populärare i Kina sedan 1800-talet. Att aktivera blodcirkulationen för att eliminera blodstagnationer används inte bara för det uppenbara som hudutslag, värtillstånd, artrit, hjärtsjukdomar och tumörer, utan används alltmer i behandling av tillstånd som är mindre väntade att se behandlingsprincipen ”att eliminera blodstagnationer”. Det kan vara astma, allergi, diabetes, energilöshet och sexuella besvär som exempel.

Att Noni både kan stärka qi (kopplat till lunga, mjälte och njurar) och aktivera blodcirkulationen (speciellt kopplat till levern) innebär att den är intressant för väldigt många med kroniska besvär och obalanser. Att man brukar rekommendera långvarig användning av Nonijuice, tre månader, innan man kan utvärdera går också i linje med att den passar kroniker. Personligen tror jag också att den **när yin** och **omvandlar slem** (även det en kombination som gör den lite unik och intressant för många). Enligt dr. Scott Gerson har den använts inom Ayurveda där man tycker att den lugnar överskott Pitta (eldelementet) och balanserar Kapha (vattnelementet). Pitta motsvarar hetta och yang och Kapha motsvarar kyla, fukt och yin om

man grovt sett försöker översätta detta till TKM. Detta verkar styrka min tes om att den när yin förutom att lugna hetta.

Elisa Liao har förtydligat frågan men att dr. Mian-Ying anser den eliminerar toxiner vet jag inte vad hon baserar det på. Möjligen kan det vara för att forskning har visat att den kan hämma bakterier som t ex salmonella, staphylococcus, shigella och helicobacter pylori eller att den verkar hämma vissa cancertumörer. Men enligt modern forskning kan man hitta liknande effekter hos kinesiska örter som inte beskrivits som toxineliminering som t ex dang gui (framför allt blodstärkande), dan shen (främst en blodcirkulerande ört) eller huang jing (en som stärker yin och qi). Dessa är tre exempel på örter som hämmar bakterier utan att ha beskrivits som toxineliminering, utan som på olika vis främjar kroppens korrekta motstånd, zheng qi, vilket naturligtvis kan verka hämmande på patogena faktorer (xie). Fu ling (stärker qi och omvandlar fukt), ren shen (stärker lungans, mjältens och njurars qi), dan shen (aktivera blodcirkulation) mai men dong (stärker yin) och bai shao (stärker blod) är också exempel på örter som används i behandling av cancertumörer utan att påstås vara toxineliminering. Vad de gör är att främja kroppens korrekta motstånd (zheng qi) på olika sätt så att extrema tillstånd och patogena faktorer (xie qi) inte kan få utrymme. Vad Noni gör och i vilken grad i en jämförelse med många kinesiska örter är svårt att veta än så länge. Om man tar ut enskilda örter bland alla 100-tals intressanta i Kina som t ex några av de jag nämnt som fu ling, huang jing eller dan shen och säljer i tremånadersransoner kanske det visar sig att de också visar sig vara bra för de flesta. Det som är bra med dem är att man grovt sett lyckats definiera när de passar och när de inte passar för att slippa pröva sig fram i blindo.

### **En släkting i Kina**

Även om Noni växer i vissa delar i södra kustdelarna av Kina har den inte gjort sig speciellt känd som någon medicinsk ört i Kina. På den tropiska ön Hainan växer Noni och äts och dess unga blad äts som grönsak. Den heter Hai ba ji vilket betyder ”Vid havet Morinda”, där namnet syftar på dess kända släkting Ba ji tian, Morinda officinalis. Elisa Liao har erfarenhet av Noni från Yunnan-provinsen, där den växer och används av minoritetsfolk. Där kallas den Qian yan guo som betyder ”1000 ögon frukt” vilket antyder utseendet på fruktens skal. Innan vaccinationer kom dit åt man Noni för att motverka smittkoppor. Som jag skrivit enligt ovan anser man att den klargör hetta och eliminerar toxiner (qing re jie du). Dess blad kan man använda som grönsak där den är speciellt lämplig att äta med fisk därför den motverkar gifter som kan uppstå från fisk. Dessa blad anses motverka ”fa wu” effekter generellt t ex att ”fa-mat” som fisk och skaldjur skulle ge allergiska problem. Vidare berättar Elisa Liao med tanke på att Nonifrukten behandlar förstoppning att om någon får diarré använder man istället Noniträdets blommor och gör avkok på. Noni finns inte omnämnt i det stora örtmedicinska lexikonet ”Zhong yao da ci dian”, medan Ba ji tian, vars rötter man använder är upptagen inom den officiella materia medica och är en ört alla läkare ska känna till.

Ba ji tian är en söt, kryddig, varm ört som påverkar njurarnas och leverns meridianer. Den är känd för att stärka njurarnas yang, stärka skelett och senor och eliminera kyla- och vind-bi-syndrom. Den tillhör de mildare yangstärkande örterna, som kan användas kokt med t ex fläsk i medicinska soppor. Den ger inte lika lätt tomhetshetta p g a att den dessutom i viss mån kan stärka xue jing (blod och essenser). Den har också frukt (mindre än Noni) som inte är känd för sina medicinska effekter, men har dock använts. Enligt dr Mian-ying är ba ji tians frukt, likt ba ji tian, också stärkande och varm och har använts som huvudingrediens i ett recept från 300 e.kr kallat ”åtta smakers piller”(jag har ej kunnat bekräfta detta påstående) som bl a användes vid diabetes och sexuell svaghet.

Enligt denna artikels slutsats skiljer sig alltså Noni från Ba ji tian och dess frukt i sina effekter även om det går att finna likheter.

