

Sumaks läkande egenskaper



Rhus coriaria L.)

Nalin Akad
Akupunkturakademin grupp 35
VT 2024

Innehållsförteckning

Inledning -----	sida 3
Historia -----	sida 3
Modern forskning gjord på Sumak -----	sida 5
Sumak enligt TKM -----	sida 6
Slutsats -----	sida 8
Referenslista -----	sida 10

Inledning

I mellan östern och kring medelhavet har man använt kryddan sumak i maträtter i decennier men främst som medicin. Min svärmor brukade ge sumak till sin son när han hade (falsk) krupphosta då han fick svårigheter med andningen. Hon brukade lägga sumakpulver i ljummet vatten och låta det stå ett litet tag så vätskan hade fått sin vinröda färg, därefter kunde man dricka det. Resultatet var att krupphostan avtog och barnet kunde andas igen. Det är också allmänt känt i mellan östern att sumak är bra för att sänka högt blodtryck. Enligt min uppfattning påminner sumak om hibiskusblomman, båda har den här vinröda färgen när man gör te och båda smakar syrligt. Sumak har lite mer toner av bitterhet när man brygger te på den än vad hibiskusblomman har.

I den här uppsatsen kommer jag att berätta kort om Sumaks historia och hur den har använts som medicin sedan länge och även hur man kan använda den som örtmedicin. Jag kommer att redogöra de medicinska egenskaperna ur ett vetenskapligt perspektiv samt göra en analys enligt Traditionell Kinesisk Medicin (TKM). När jag letade information om Sumak visade det sig att man kan använda hela växten som medicin, även roten och barken men jag har valt att bara fokusera på sumakfröna som mals till ett pulver. Man kan få tag på sumak som krydda som är just malt pulver, i de flesta butiker i Sverige, så därför har jag inte gått in på de medicinska egenskaperna som roten och barken har.

Historia

Sumak som heter *Rhus Coriaria L.* på latin, härstammar från *Anacardiaceae* familjen som är besläktad med cashew- och pistaschträden, är en krydda som främst växer i mellanöstern och Nordafrika men också i medelhavsområdet. I Kina har de en annan variant av sumak som heter *Rhus chinensis* men den skiljer sig från *Rhus Coriaria L.* och har helt andra utmärkande egenskaper. Sumak är en krydda som smakar syrligt med bittra toner och har en

vinröd färg när den mals. I mellanöstern brukar man använda sumak i sallader, kötträtter, grytor och även som ersättning för citron när man vill ha syra i maten.

Historiskt sätt har sumak använts som örtmedicin sedan länge och för cirka 2000 år sedan skrev greken Pedanius Dioscorides (40–90 e.Kr.) i sin läkarbok ”De Materia Medica”, om sumaks olika hälsosamma fördelar. Där nämner han att sumak är bra för flatulens och diuretikum men även bra att inta som magtonik (3).¹

Enligt *Canon of Medicine of Avicenna* (Ibn Sina) har sumak även använts för att behandla stroke (4). Kryddan har använts som traditionell medicin för bland annat blodsjukdomar som diabetes, diures, stroke och cancer, mag-tarmsjukdomar såsom magsår, diarré, magont och hemorrojdsmärta, hemorrojder, anorexi, mässling, smittkoppor, hyperglykemi, ateroskleros, hypertoni, diarré, bindhinna, hemoptys och leukorré, dermatit, ögon- och leversjukdom (4).

¹ **Flatulens** refererar till bildning av gas i magen eller tarmarna som leder till uppblåsthet och gaser. **Magtonik** kan antyda på, i det här fallet, te som är gjord på sumak som ska vara bra för matsmältningen. **Diuretikum** är en substans som ökar urinproduktionen eller är vätskedrivande och används för att t ex. behandla ödem och högt blodtryck.



Bild på växten sumak. Det är fröna som mals till pulver för att sedan användas som krydda.

Modern forskning gjord på Sumak

Sumak är rik på vitaminer som B1, B2, B3, B6, B7, B12, D och vitamin. Den är också rik på mineraler som potassium, kalcium, magnesium, fosfor, järn, sodium, zink, mangan och koppar (1).

Inom forskning har man sett att (1) sumak är rik på antioxidanter som flavonoider, tanniner och polyfenoler som kan bidra till att bekämpa oxidativ stress och inflammation i kroppen.² Man har också kommit fram till att sumak hämmar α -amylasenzymet som ansvarar för att bryta ner stärkelse till enklare sockerarter. Genom att sumak hämmar detta enzym så ökar glukostoleransen hos diabetespatienter (4). Enligt en annan studie framkom det att sumak sänkte blodsockernivån och kolesterolnivån hos diabetesrättor när man undersökte sumaks fördelar på olika sjukdomar (5).

Vidare har forskningsstudier visat att tanniner har en hämmande effekt mot cancer vilket sumakkryddan är rik på. Dessutom är sumak antibakteriell, svampdödande, antiinflammatorisk samt tumörtillväxthämmande speciellt vid bröstcancer och livmoderhalscancer (4). Sumak kan också öka mjölkproduktionen och lindra mensvärk (7). Då inflammation tros vara orsaken till de flesta sjukdomar visar det sig också, att sumak är bra för att bekämpa förkylningar och influensa. De antibakteriella- och antiinflammatoriska egenskaperna kan även användas för behandling av olika typer av hudinflammationer och hudsjukdomar också. (7)

I en studie som gjordes på människor och djur, undersökte man sumakextrakts skyddande egenskaper av DNA, där såg man att sumak kunde förhindra DNA-skador genom att fungera som ROS-fångare (Reactive Oxygen Species). I samma studie fann man att sumaks antioxidanta effekter skyddade mot inflammationer och kolon-, lever- och lungcancer (6). Enligt forskning som gjorts på människor, har det visat sig att när man intar sumak regelbundet kan det också hjälpa mot viktminskning. Där såg man att sumak reducerade fettbildning hos överviktiga. Dessutom verkade sumak ha en potentiell roll i att förbättra

² Oxidativ stress är en obalans som uppkommer när kroppens produktion av reaktiva syrearter blir för stor i förhållande till kroppens skyddande antioxidativa försvar. Faktorer som leder till ökad bildning av reaktiva syrearter är t ex. motion, undernäring, rökning, miljögifter och stress (2).

leverskador och fettlevversjukdomar. Sumaks egenskaper kan också hjälpa till att sänka blodtrycket om man intar det regelbundet (5).

Slutligen, då metabola syndrom³ har en koppling till cancersjukdomar så har sumak läkande egenskaper gällande fetma, diabetes hjärt- och kärlsjukdomar och andra hälsoproblem, därmed kan dess användning minska risken för cancer och tumörer. (5)

Sammanfattande har forskning visat att sumak har följande hälsofördelar (4):

- Den är stark på antioxidanter
- Den är antibakteriell och svampdödande
- Antiinflammatorisk
- Visar sig vara bra mot diabetes
- Sänker kolesterol
- Har läkande egenskaper mot leversjukdomar
- Bra mot hjärt- och kärlsjukdomar, bl. a högt blodtryck
- Visar sig vara cancerhämmande
- Främjar kvinnohälsa, ökar bröstmjölkproduktionen och lindrar mensvärk, hämmar bröst- och livmoderhalscancer
- Är en bra källa av mineraler, vitamin B, D och C
- Sumak te är också bra för förkylningar, influensa och hosta speciellt vid slem hetta

Sumak enligt TKM

Smaken på sumakkryddan är väldigt sur med lite bitter eftersmak.

³ Metabola syndrom är en medicinsk term som beskriver en grupp av riskfaktorer som ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och andra hälsoproblem.

Syrlig smak är förknippat med levern och gallblåsan som också korresponderar till trä elementet inom TKM, och sur smak gör att det samlas vätska i kroppen vilket tyder på att den håller in yin. (8) Yin motsvarar olika substanser och kroppsvätskor i kroppen och yin-organen är hjärta, lever, mjälten, lungan och njurarna. Sumak verkar främst främja yin-organen. Yin eller Zang organen som de kallas på kinesiska har i uppgift att producera, transformera och lagra kroppens substanser som Qi, blod, kroppsvätskor och essenser.

Enligt Torsell så är den sura smaken en av de smakerna som är svårast att förstå eftersom dess effekter är motsägande då sur smak både är kylande/svalkande i måttlig mängd men också skapar hettasymtom om man överkonsumerar sur föda som till exempel citrusfrukter. (8) Sumak kan vara olämplig om man överkonsumerar precis som allt annat kan det kanske leda till torr avföring och kanske skada magen.

När min svärmor använde sumak te för att lindra sin sons (falska) krupphosta, förstår jag att sumak hade en svalkande effekt på de svällande luftrören som gjorde det svårt att andas. Jag tolkar det enligt TKM att det är hetta med stagnation av Qi eller hetta med stagnation av fukt/slem och Qi. Det kan också vara förklaringen till varför sumak är antiinflammatorisk enligt modern forskning, då den i det här fallet minskade irritation och svullnad i luftvägarna. Sumak tycks lossa stagnationer av Qi också vilket också kan vara en annan förklaring. Orsaken till krupphostan kan vara vind kyla i början som sen utvecklas till hetta enligt TKM men i modern medicin kallas det för virus eller bakterie.

Om man har en kronisk hosta så kan en sur ört användas för att behandla den just för att man förlorar mycket Qi vid en långvarig hosta. Lungan kan inte hålla Qi på plats så därför kan den sura smaken hålla in Qi och minska den kroniska hostan. (8) Av den orsaken kan sumak vara ett bra alternativ till att behandla långvarig hosta för att skydda lungorna ifrån att förlora Qi. En annan egenskap som sumak har på lungan är att den kan vara bra för immunförsvaret som inom TKM styrs av Wei Qi som är nära huden och som har med lungan att göra. Just för att sumak innehåller många antioxidanter och att den är bakteriedödande samt antiinflammatorisk. Wei Qi skyddar oss mot vind, kyla, hetta och fukt som kommer utifrån. Att Sumak kan vara bra för Wei Qi kan bero på att när levern sprider Qi utan stagnationer hjälper det kroppen, att hålla kanalerna öppna så att Wei Qi kan cirkulera fritt.

Sedan hjälper sumak att hålla kvar yin och Qi i kroppen för att förhindra onödiga förluster av både Qi och kroppsvätskor som svett, vilket gynnar Wei Qi.

Sur smak eliminerar stagnationer och det gynnar levern då den har som uppgift att hålla ett fritt flöde av Qi. Det kan förklara orsaken till att sumak är bra mot leversjukdomar och att den kan främja kvinnohälsan. Anledningen är att levern håller i blodet och ser till att Qi cirkulerar fritt, vilket kan hjälpa mot mensvärk och öka bröstmjolkproduktionen hos ammande kvinnor. Levern ser till då att mjölken inte blockeras. Varför sumak är bra för produktionen av bröstmjolk kan också bero på att det både produceras av magen och mjälten men också att magens meridian går till bröstet. Det gör även leverns meridian som går ungefär några centimeter under bröstet. För att bröstmjolk ska produceras ska det finnas tillräckligt med blod och Qi så det krävs att magen och mjälten fungerar bra. Sumak kan nära mjälten då den stimulerar matsmältningen samtidigt som den minskar fukt och slem. (8)

När sumak främjar levern så att Qi cirkulerar fritt i kroppen, påverkar det indirekt blodet också. Qi och blod hör ihop som yin och yang så när den ena har brist påverkar det den andra och vice versa. När det är ett fritt flöde av Qi så cirkulerar även blodet som den ska i kroppen.

Det kan också förklara varför sumak när hjärtat, som ansvarar för cirkulationen av blod som i sig kan sänka högt blodtryck och kolesterolnivån i blodet.

Studier visade att sumak även sänkte blodsockernivån och är bra mot diabetes.

Förklaringen kan vara att när Qi och blod cirkulerar som de ska så hjälper det också mjälten/ magen att fungera för att skapa blod och Qi av föda. Mjälten ska också transformera och transportera vätskor i kroppen så om det inte fungerar som det ska, på grund av Qi brist eller stagnation av Qi så bildas det överskott av fukt och slem i kroppen som i sig skapar stagnationer. Diabetes kan bero på olika faktorer inom TKM men jag går inte in på alla. Några av symtomen som uppkommer vid diabetes är törst och mycket kissande, vilket i sig kan leda till att man förlorar mycket vätska som enligt TKM är yin. Vi har ju sett att sumak främjar yin.

Att sumak också hämmar bröst- och livmoderhalscancer kan vara bland annat på grund av att sur smak återigen hjälper levern att lossa blockeringar av blod och slem så Qi får cirkulera fritt, speciellt då leverns meridian också går igenom nedre jiao där livmodern är. Cancer beror nog på fler faktorer inom TKM men den ovannämnda kan vara en anledning.

Sumak har också lite bitter eftersmak när man äter den och bitter smak har med hjärtat- och tunntarmen att göra inom TKM, vilket också korresponderar till eld elementet. Bitter smak dränerar hetta och fukt men det finns också bittra örter som dränerar kyla och fukt. (8) I sumaks fall tyder det på att den dränerar fukt och hetta. Bitter smak stimulerar aptiten i små doser och som vi har sett är sumak mycket sur men med lite bitter eftersmak. Det kan också vara därför sumak är bra mot diabetes och sänkandet av blodsocker för att den lilla bitterhet som sumak har kan hjälpa till att dränera fukt och hetta som i sig stöttar mjälten och magen. Man ska komma ihåg att för mycket av bitter smak kan skada magen. (8)

Att liten mängd bitter smak stimulerar mjälten kan också bero på att hjärtat som tillhör eld elementet, är mamma till jord som tillhör magen/mjälten i fem elements teorin som då påverkar varandra. I fem elements teorin tillhör lever/gallblåsa till trä elementet. När trä elementet är i obalans på grund av exempelvis stress, påverkar det magen/ mjälten genom att trä förolämpar jord elementet. Att sumak främjar levern kan indirekt ha bra effekt på mjälten vilket också förklarar varför den påverkar matförbränningen på ett närande sätt.

När det gäller högt blodtryck ser inte TKM det som en enda sjukdom utan att det händer av olika anledningar där det har skett någon form av obalans i kroppen. Jag kommer inte gå in på alla diagnoser av högt blodtryck enligt TKM men ett exempel är att lever yang stiger upp på grund av långvarig stress, ilska och dålig kost. När leverns Qi stagnerar under en lång tid förvandlas det till hetta som stiger uppåt vilket då orsakar högt blodtryck. Sumak är kylande och kyla som är yin tenderar att få Qi att gå neråt i kroppen på så sätt sänks lever yang ner och levern kan bli lugnare.

Ett annat exempel av högt blodtryck diagnos inom TKM är yin brist i levern och njurarna där orsakerna kan vara bland annat långvarig stress, sömnbrist, åldrande och dåliga kostvanor. När det blir brist på yin kan inte yang förankras då kan yang stiga okontrollerat vilket får

blodtrycket att stiga. Sumak när yin och sänker yang då och det kan vara en annan förklaring till att sumak är bra mot högt blodtryck.

I studien som visade att sumakextraktet skyddade DNA molekylen kan förklaras så att enligt TKM är DNA något man föds med, då är det förknippat med njurarnas essenser. Njurarna är också yin organ så därför stöttar sumak även njurarna både genom att främja yin men också att skydda essenser.

Inom TKM så har varje organ även en färg som är förknippat med elementet som exempelvis papaya som är gul-orange, när magen och mjälten för att den färgen är förknippat med de organen och jordelementet. Samma gäller svarta bönor som när njurarna, då svart är förknippat med just njurarna och vattenelementet. Sumaks färg är röd och det kan vara förknippat med hjärtat och eld elementet. Det kan förklara lite till varför Sumak är bra för hjärt- och kärlsjukdomar. Sumak bären ser också lite ut som röda blodkroppar vilket är intressant för att den verkar stötta blodets cirkulation och yin. Att sumak lugnar både levern och hjärtat kan tyda på att den också lugnar Hun och Shen som är leverns och hjärtats själaspekter.

Slutsats

Sumak har använts sedan länge i mat och som medicin i främst mellan östern och kring medelhavet. Modern forskning har också bevisat att sumak har många hälsofördelar. Enligt TKM tolkning ser man att sumak när och gynnar yin och även yin organen. Sumak är svalkande vilket kan hjälpa till med att eliminera hetta och den sura smaken hjälper till att hålla in yin. När min svärmor använde sumak te mot falsk krupphosta så var det nog just den kylande och den sura egenskapen som hjälpte till att eliminera både hetta och stagnation.

Enligt TKM har sumak följande egenskaper:

- Sumak svalkar blodet och eliminerar hetta

- När främst yin och yin organen
- Stöttar levern genom att lossa stagnationer och sprida ett fritt flöde av Qi
- När hjärtats yin och blod samt hjälper till med blodcirkulationen
- Den gynnar magen och mjälten genom t ex att den lilla bittra smaken som sumak har stimulerar aptiten och matsmältningen
- Hjälper lungan att hålla i Qi vid t ex hosta och stöttar Wei Qi
- Sumak skyddar njurarnas essenser
- Lugnar själen (Hun och Shen)

Sumak finns att köpa i vanliga matbutiker och man kan använda den t ex i sallader, på köträtter eller så brygger man te på den. Om man vill bevara vitaminerna och dess närande egenskaper så ska man inte använda hett vatten direkt utan man kan lägga en tesked sumak i ett glas med ljummet vatten och låta det dra i någon timme, därefter kan man dricka det. Den ska då ha färgat vattnet lite svagt vinrött och teet smakar surt. Vill man kan man ha i en tesked honung också.

Referenser

Internet

- 1) **Pharmacological and Antioxidant Activities of *Rhus coriaria* L. (Sumac) 2021**
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7828031/#:~:text=Owing%20to%20its%20bountiful%20beneficial,%2C%20ulcer%2C%20and%20eye%20inflammation>
- 2) **Läkartidningen 2009**, <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/2009/01/bioaktiva-isoprostaner/>
- 3) ***Rhus coriaria* (Sumac): A Magical Spice 2020**,
<https://www.intechopen.com/chapters/72252>
- 4) **Sumac (*Rhus coriaria* L.) a spice and medicinal plant - a mini review 2020**
https://www.researchgate.net/publication/341293964_Sumac_Rhus_coriaria_L_a_spice_and_medicinal_plant_-a_mini_review
- 5) **Role of Sumac (*Rhus coriaria* L.) in the management of metabolic syndrome and related disorders: Focus on NAFLD-atherosclerosis interplay 2021**
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464621004606>
- 6) **Phytochemical and nutritional properties of sumac (*Rhus coriaria*): a potential ingredient for developing functional foods, 2025**
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2772566924000028>

- 7) Sumac: a functional food and herbal remedy in traditional herbal medicine in the Asia, 2022
<https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/sumac>

Böcker

- 8) **Torssell, P. (2014). Kinesisk Kostlära. Akupunkturakademin**