

Örternas verksamma ämnen (Fytonutrienter/Fytokemikalier)

En del beståndsdelar, såsom exempelvis klorofyll, är gemensamma för så gott som alla växter. Utöver det så finns det variation i vilka ämnen de olika örterna innehåller och även till vilken grad en viss ört består av ett visst ämne (hur mycket och hur mycket i förhållande till andra ämnen).

Med aktiva ämnen/aktiva beståndsdelar menas sådant som har en mätbar påverkan, men självklart har allt i en växt någon slags funktion även för den som använder växten.

Vad gäller aktiva ämnen så är dessa uppdelade i huvudkategorier:

Flavoner/Flavanoider

Dessa förekommer fritt i växten eller som föreningar tillsammans med glykosider.

Det finns flera sorters flavoner/flavanoider, ex kumariner, antocyaner och hesperidin.

Vissa flavanoider ger stark röd, blå eller rödblå färg som vi kan se hos många bär.

Andra ger starkt gul färg som vi kan se hos ex lakridsroten.

De olika flavanoiderna har lite olika funktion, men en gemensam nämnare är att nästan alla har en positiv verkan på hjärta, blod och kärl i kroppen. Många är urindrivande och dämpar inflammatoriska tillstånd.

Det finns det örter som har flavanoider som är helt unika för just dem (vad man vet hitills!), dit hör ex Mariatistel som innehåller flavanoiderna silybin och silymarin som har en stärkande, skyddande och renande effekt på levern.

Alkaloider

Alkaloider är kvävehaltiga kemiska föreningar som påverkar nervsystemet.

Många av dem används som droger både medicinskt och som rus-medel/centralstimulerande medel ex koffein, nikotin och opionater.

Överlag är de högpotenta akutmedel som erbjuder snabba lösningar, men på sikt ger biverkningar (i vissa fall skador) och riskerar att skapa beroenden (såväl psykiska beroenden som fysiologiska beroenden).

”Problemet” som de tillfälligt löser är desamma som symtomen när man, efter långtidsanvändning, slutar med medlet.

Exempel:

Koffein är uppiggande och verksamt mot huvudvärk. Den som avgiftas från koffein blir ovanligt trött och får ofta en fruktansvärd huvudvärk som knappt går att få bort med starka huvudvärkstabiliserare.

Nikotin ger koncentration och lugn. Den som avgiftas från nikotin får ofta mycket svårt att koncentrera sig och blir orolig och ångestfylld.

Man får något snabbt och ”gratis”, men använder man det regelbundet så kostar det vad man fick fast med ”ränta”.

Eftersom de är vanebildande så hjälper de bara tillfälligt och ger ”baksmälla” när medlet börjar gå ur kroppen. Då vill man ha mer av samma ämne för att medicinera mot ”baksmällan”.

Växterna själva säjs innehålla alkaloider för att de håller ex insekter borta. Det fungerar på så vis att de flesta insekterna skyr dem. MEN det finns också grupper av insekter inom vissa arter som dras till dessa växter och älskar att ”festa” på de här drogerna. Kanske är funktionen att några insekter ändå ska komma dit och hjälpa till med pollineringen, dvs att få växternas hanorgan vidare till andra växters honorgan (Sex, drugs and rock'n roll?)

Glykosider

Många glykosider är, liksom alkaloiderna, högpotenta växtdroger. Många är så effektiva att de räknas som giftiga. En del av dem är grunden till de giftigaste växterna som finns i naturen, exempelvis Digitalis (Fingerborgsblomman) som i mycket små mängder kan rätta till ett hjärtflimmer, men i något större mängd kan slå ut ett hjärta.

Digitalis används idag som hjärtmedel fast inom läkemedelsbranchen. Histroiskt har örtmedicinare använt det och även ex Liljekonvanj i samma syfte. Men idag skulle man förmodligen bli dömd till försök till förgiftning även om man ordinerade mycket små mängder. Vill man använda dem ändå kan man göra det i homeopatisk form. Där är dessa högpotenta växter så utspädda att endast ”energin” finns kvar.

Bland de mildare glykosiderna har vi Cyanoglykosiderna som finns hos exempelvis mandel, äpple, päron, bönor, kvassia och lin. En del av dem är verksamma som hostmediciner.

En annan sorts alkaloider -Antrakinonglykosider finns hos bla brakved, Rabarber, Senna och är effektiva som laxermedel.

Sedan har vi flavanoidglykosider, alkaloidglykosider osv, dvs föreningar mellan andra ämnen och glykosider som överlag gör glykosiderna antingen mer dramatiska (tillsammans med en alkaloid) eller mindre dramatiska (tillsammans med de andra grupperna såsom flavanoiderna)

Saponiner

Saponiner är glykosider med hög monekylvikt. De löddrar i vattenlösningar och har en renande effekt. Saponiner är den ursprungliga tvålen, därför kan saponiner benämnas även som tvålämnen. I Europa har man använt såpnejlikans rötter för att få tvål, tvättmedel osv i århundraden.

Går bra även idag.

Man kan också spara sköljvatten efter ex quinoa som man sköljer just för att bli av med saponinerna som finns där på ytan.

Saponiner användes huvudsakligen för utvärtens bruk. För att tvätta kroppen, hår, kläder mm

Slemämnen

Slemämnen är sammansatta kolhydrater. De sväller och löses upp i vatten och bildar då en trögflytande ”lösning” (=slem)

De är medicinskt användbara för att ex skydda slemhinnor. Läkemalva, Lin och Islandshav är exempel på örter som kan användas för bla slemämnenas skull.

Eteriska oljor

Ett annat ord för eterisk är ”flyktig”. De ”försvinner” i luften och har därför en tydlig doft (doft= små, små molekyler som fastnar i näsans slemhinna och skickar signaler till hjärnan som läser av dem och svaret upplevs för oss som en doft).

Dessa oljor bildas i ytliga körtlar eller körtelhår på växtens olika organ (ex blad, blommor och frukter).

Bland ca 250.000 kända blomväxter är det omkring 2000 som producerar flyktiga oljor (alla växter kanske avger en doft, men dessa gör det starkare via just sina eteriska oljor)

Flyktiga oljor är bakteriedödande, inflammationslösande, kramplösande, väderspänningslindrande, lugnande, aptitretande och ibland slemlösande.

En typisk växt som man använder till stor del för dess eteriska oljor är Pepparmynta.

Om man använder det i form av te är det förstås viktigt att lägga på ett lock medan örten drar i vattnet (i annat fall ”flyr” stora delar av oljorna iväg). Man kan andas in dem från varmt te innan man dricker upp det, dvs hålla munnen och näsan nära och precis ovanför koppen/kärlet.

Bitterämnen

Här har vi en hel rad obesläktade kemiska föreningar som har en besk smak och därför matsmältningsfrämjande egenskaper.

De påverkar munnens smaknerver vilket stimulerar den psykosomatiska (när psyket påverkar kroppen) sekretionen av magsaft. Det är alltså upplevelsen av den beska smaken som ger den största effekten.

Bitterämnen påverkar även gallbildning (stimulerande) och tarmrörelser (stimulerande) samt stimulerar aptiten.

Vattenklöver och gentiana är exempel på örter som innehåller sk enkla bitterämnen.

Kvanne och Malört är exempel på örter som innehåller även eterisk olja.

Sedan har vi örter som är skarpa och har bitter effekt samtidigt, dit hör ex ingefära och peppar.

Garvännen/Garvsyror

Garvsyror har framförallt en sammandragande effekt vilket gör att bakterier och virus inte fastnar lika lätt på slemhinnan (i ex tarmen, halsen osv). Med andra ord så förebygger de att man blir infekterad.

De används också vid diarre, svårläkta sår, halsinfektioner, blödande tandkött ect just för sin sammandragande funktion.

Garvännen är mycket vanliga i naturen men är särskilt koncentrerade i trädens bark och rötter samt vissa växter ex blåbär.

Vitaminer och mineraler

Även de vitaminerna och mineralerna som finns i växter är att räkna som aktiva ämnen.

De har alla viktiga egenskaper, många av dem livsviktiga.

Förutom att vi behöver få i oss dem regelbundet och på ett balanserat sätt (i förhållande till andra vitaminer och mineraler) så kan man givetvis använda dem terapeutiskt.