

Svenska naturmedel enligt kinesisk medicin. Del 2.

Av Peter Torssell och Elisa Liao

Kamomill – Matricaria recutita

Kamomillte är något de flesta svenskar känner till och har lätt att införskaffa i någon livsmedelsaffär. En del tar det som alternativ till te och kaffe om de känns för uppiggande för att istället få en mer rogivande och sömnbefrämjande effekt av kamomill. En del tar det för diverse matsmältningsbesvär, spänningar eller menstruationsbesvär.

Kamomillblomman har använts sedan länge som medicinalväxt både i Sverige och i stora delar av västvärlden. Inom örtmedicinen brukar man hävda att den är antiinflammatorisk, antispasmodisk, matsmältningsreglerande och lugnande. Typiska problem man brukar använda kamomill vid som te eller som tinktur är gaser, värk eller kramper i buken, illamående, hemorrojder, IBS eller andra matsmältningsbesvär relaterade till nervositet eller stress, menstruationssmärter, oregelbunden menstruation, rastlöshet, oro, ångest, sömnbesvär, spänningar i kroppen, lätt förkylning och ögonbesvär. Den har rekommenderats för små barn vid kolik eller andra matsmältningsbesvär samt vid tandbrytning. Utvärtes kan den användas vid klåda, eksem och för sårhäkning. Om den inhaleras kan den hjälpa vid näskatarr och bronkialastma.

Enligt TKM:

Kamomill heter vanligtvis Mu ju på kinesiska, vilket kan översättas till ”kvinnlig krysantemum”. Krysantemumblomman är en mycket känd och populär medicinalväxt i Kina och kineserna verkar, utifrån dess givna namn, tycka att kamomill liknar krysantemum. Det kan vara till utseende men framför allt enligt dess medicinska effekter. Faktum är att de ingår i samma växtfamilj, korgblommiga växter, asteraceae.

I en av världens största naturmedicinska lexikon, det kinesiska verket ”Zhong yao da ci dian” har man skrivit om kamomill, men den är långt ifrån lika populär som krysantemum. Det som står enligt nedan är från detta lexikon.

Kamomillblommans temperatureffekt är neutral eller sval. Dess smak är lite söt och lite bitter och den anses ofgiftig. Den påverkar levern och lungan (eller deras respektive meridianer som man brukar välja att uttrycka det).

Funktioner

Eliminerar vind

Den kan användas vid huvudvärk, yrsel och vid kliande utslag. Vid yrsel p g a Menieres syndrom kan man blanda kamomill och rispulver, ångkoka det för att sedan äta det.

Klargör hetta

Den kan användas vid värmekänsla, oro och rastlöshet i bröstet. Den kan också användas vid utslag p g a hetta.

Hjälper synen

Avgifter

Den kan användas vid varbildning (som enligt TKM ofta klassificeras som gift) när det är rött runtikring varhården. Då kan man både använda kamomill som te och utvärtes (den har en mikrobödande effekt. Ody påstår t o m att den kan motverka candida).

Kommentar

De flesta indikationer utifrån västerländsk erfarenhet stämmer relativt bra med kinesernas användning av kamomill. Kamomillens lugnande egenskaper verkar enligt TKM kunna förklaras av att kamomill lugnar och reglerar levern samt att den klargör hetta. Om man tittar på vad TKM-kunniga terapeuter som skrivit om kamomill, finner man bl a Ross, Ody, Tierra och Frawley. En del av dessa föreslår att kamomill har en direkt effekt på hjärtat, vilket skulle kunna vara möjligt då man ser indikationen ”oro och rastlöshet i bröstet” i ”Zhong yao da ci dian”, vilket antyder att hetta påverkar hjärtat. De indikationer på matsmältningsbesvär som anges i väst skulle utifrån TKM kunna förklaras av att levern regleras och lugnas, vilket automatiskt underlättar för mjälten, magen och tjocktarmen. En del av ovan nämnda västerländska terapeuter föreslår att kamomill direkt påverkar mjälten, magen eller tjocktarmen, vilket också kan tänkas vara troligt.

Både utifrån TKM och västerländsk erfarenhet verkar man tycka att kamomill är en relativt säker och ofarlig ört. Ofta kan en ört användas mycket utan risk om den klassificeras som söt och relativt neutral enligt TKM. Om småbarn och gravida kunnat använda den verifierar också dess ofarlighet. Det finns dock rapporter i väst om biverkningar av kamomill som allergiska reaktioner, kräkningar och ökad missfallsrisk för gravida även om de är sällsynta.