

RÖLLEKA

Achillea millefolium

Yang she cao



34. RÖLLEKA.

(a. avskärningsställe; b. drog.)

Av Annica Ericsson annicaericsson@hotmail.com
Akupunkturakademin HT 2014
www.akupunkturakademin.se

Innehåll

1. Inledning.....	3
2. Rölleka	3
2.1 Historia	3
2.2 Beskrivning och utbredning	3
2.3 Folkmedicinsk användning, innehåll och verkan	4
2.4 Funktion och användning enligt Traditionell Kinesisk Medicin.....	4
2.5 Tillredning	5
3. Sammanfattning	5
4. Referenser.....	6

1. Inledning

När man går ut i naturen upptäcker man snart hur allt samverkar, men människan har med tiden blivit mer och mer separerad från naturen som vi är en del av. Vi producerar vad vi behöver för att överleva på ett sådant sätt att det idag finns barn som inte vet att en morot växer under jorden eller att mjölk kommer från en ko och att kon har känslor och åsikter om sitt liv. Kroniska sjukdomar verkar dessutom öka liksom användning av mediciner. Också hyllorna i hälsokostaffärerna är överfulla med olika naturmediciner i piller och kartonger framställda på laboratorier med dyra priser.

Jag vill genom min uppsatts slå ett slag för ett av våra svenska ”ogräs” läkande förmåga och också för den otroligt helande kraften som finns i att gå ut i naturen och skapa sig en relation till det som växer där. På samma sätt som det är mycket svårare att skada en annan människa om man verkligen tagit sig tid att lära känna den och försökt att se världen från dennes perspektiv, är jag övertygad att om vi lär känna vår natur och som den kinesiska medicinens grundare gjorde, dra lärdom från den, kommer vi också sluta upp med att förstöra den och skapa ett hållbart samhälle med stor mångfald som följer naturen lagar. Jag tror också att ett te bryggt på en ört som man plockat själv eller av någon i ens närhet, har en starkare helande kraft än en som man köpt. Vi bör inse vårt eget ansvar i vårt helande och komma bort från quick fix mentaliteten. Röllekan är en växt som man inte behöver leta särskilt länge för att finna.

2. Rölleka

Röllekan kallas ibland soldatört eller sårläka. Det botaniska namnet är *Achillea Millefolium* L. och dess kinesiska namn är yáng she cao.

2.1 Historia

Rölleka är en ört som används mycket långt tillbaka i tiden. Det latinska artemisetet *millefolium* betyder tusenbladig och syftar på röllekans finflikiga blad. *Achillea* kommer från Akilles, den grekiska mytologins största hjälte och huvudpersonen i Iliaden. Under det Trojanska kriget sägs Akilles ha botat många av sina krigare med röllekan. De gamla grekerna använde också röllekan för sina blodstoppande egenskaper. Hildegard av Bingen nämner röllekan som en viktig ört i den tyska folkmedicinen på 1100-talet och Carl von Linné skriver också om röllekan och tar upp den i sin *Materia Medica* på 1700-talet.

Röllekan har också använts i spådom över hela världen. Kelterna som levde i norra Europa under antiken ansåg att röllekan var helig och använde den för att spä väder. Under medeltiden lade man den i barnvaggor och hängde den över staldörren som skydd mot onda andar. I Kina var det 50 rölleka stjälgar som man traditionellt använde när man frågade oraklet i I Ching.

2.2 Beskrivning och utbredning

Röllekan är en flerårig ört, 30 till 70 centimeter hög med upprätt, styv, luden, seg och svårplockad bladbärande stjälk. Bladen är strödda längs stjälken. De är dubbelt och ibland tredubbelt parflikiga vilket betyder att de delar sig i småblad som i sin tur delar sig på samma

sätt. Den har en krypande rot. Blommorna är mycket små vita och ibland rosa, de växer i täta korgar i grenvecken och på stammens topp.

Röllekan finns i hela Europa, norra och mellersta Asien och östra Nordamerika den är mycket tålig för sol, värme, torka, kyla och mager jord. I Sverige växer den rikligt i hela landet och man hittar den på torra soliga platser så som vägkanter, gräsmattor, hagar och klipphällar. Nu är det slutet av november och inte många blommor blommar, men röllekan kan man ännu hitta i blom vid väggkanten.

2.3 Folkmedicinsk användning, innehåll och verkan

Aktiva ämnen är de substanser i en ört som sägs ge dess medicinska effekt. Röllekan innehåller mycket *bitterämnen* som stimulerar körtelsekretionen i munnen, magen, levern, bukspottkörteln och tarmen. Genom den ökade sekretionen stimuleras matsmältningen, tarmfunktionen, cirkulationen och aptiten. Bitterämnena tillsammans med *flavonoiderna apigenin och luteoin* som också finns i röllekan verkar kramplösande. Flavonoider är kemiska föreningar som verkar som antioxidanter. *Achillein* (procamazulen) är en blodstoppande, antiinflammatorisk och kramplösande *alkaloid* och den återfinns i röllekan. Alkaloider påverkar det centrala nervsystemet och verkar kramplösande, lugnande och smärtstillande. Röllekans *eteriska olja* verkar antiinflammatoriskt, antiseptiskt, maskfördrivande, slem- och kramplösande. Eterisk betyder flyktig och en örts eteriska olja kan innehålla många olika kemiska föreningar med olika verkningar. I vårt moderna samhälle har vi lagt vikten på att förstå hur saker hänger ihop genom att separera och titta på hur de olika delarna fungerar individuellt, men vi har en tendens att glömma bort helheten, samarbetet mellan delarna som skapar en summa större än bara de olika delarna sammanlagt.

Traditionellt har röllekan används invärtes vid kramper i magtarmkanalen, gaser, aptitlöshet och nedsatt matsmältningsförmåga. Detta eftersom den stimulerar produktionen av matsmältnings- och gallsafter. Den kan hjälpa blodcirkulationen i livmodern vid smärtsam mens och motverka svag och oregelbunden menstruation. Den fungerar kramplösande vid kramper i samband med cirkulationsstörningar och är därför även användbar vid viss migrän och benkramper. Röllekan används också mot hosta och som mildt svett drivandemedel vid feber.

Utvärtes används röllekan för att stoppa blödningar, läka svårläkta sår, behandla akne och rynkor, lindra klåda och mjäll, behandla blåmärken och som myggmedel. Dess sammandragande effekt kan också användas vid åderbrock och hemorrojder.

2.4 Funktion och användning enligt Traditionell Kinesisk Medicin

Smaken är bitter (bitter smak sänker) och skarp (skarp smak eliminerar). Temperaturen är sval. Den påverkar Lungan, Levern och Urinblåsan.

Utvärtes används röllekans svalkande och eliminerande effekt vid papler (papler är en liten, välavgränsad, upphöjd hudböld) på grund av vind/hetta i huden, men också vid djupa bölder på grund av hetta i blodet. Den anses också ha effekt på utslag av fukt/hetta typ och används för att stoppa blödningar, lugna hetta och eliminera toxiner vid öppna sår.

Röllekan används också inom Traditionell Kinesisk Medicin för att behandla förkylningssymptom så som feber, ont i halsen, hosta och huvudvärk som beror på en attack av vind/hetta. Den anses effektiv vid vind/hetta på tai-yin nivå och på att eliminera hetta från övre jiao som visar sig som ansamling av slem i lungan. Lungan är det yin organ som ligger ytligast och ansvarar för kroppens försvar mot utifrån kommande attacker. Lungan är väldigt känslig för torra och en attack av vind/hetta kan snabbt torka ut Lungan och hämma dennes funktion att sänka qi och vätskor. Röllekans bittra smak och svalkande effekt kan hjälpa Lungan att återfå sin cirkulations förmåga och därigenom effektivt skydda kroppen.

Röllekan används för att stoppa blödningar också invärtes i magtarmkanalen och luftvägarna eller vid riklig mens på grund av hetta i blodet. När blodet blir för varmt blir det vårdslöst och lämnar sina banor och blödning uppstår. Röllekans svalkande effekt kan få blodet att återfinna sin rätta plats och funktion.

Örten används också för att behandla smärtsam mens, irritation, högt blodtryck, huvudvärk, depression och röda ögon som är symptom på att Leverns qi inte cirkulerar fritt, har för mycket hetta och är för starkt stigande. Det är röllekans bittra smak och svalkande effekt som hjälper Leverns qi att komma i balans.

Dess verkan att eliminera vind/hetta gör att den också är effektiv vid Bi syndrom på grund av vind/fukt/hetta. Här är dess verkan att minska stressen på senorna som orsakas av vind/hetta och därigenom få dessa att slappna av. Senornas funktion regleras av Levern så här igen hjälper röllekan Leverns funktion att upprätthålla det fria flödet i kroppen.

Om urinblåsan blir attackerad av hetta förångas vätskan och cirkulationen hämmas och symptom som smärtsam och svår urinering med eller utan blod uppstår. Då kan röllekans svalkande och sänkande effekt hjälpa urinblåsan i sin vätskedrivande funktion.

2.5 Tillredning

Röllekan ska plockas när den är i full blomning och från tidig sommar till midsommar innehåller den mest effekt. Bladen och blommorna är den del av växten som traditionellt används. Utvärtes kan den tillredas som avkok, olja i salvor eller som ett pulver och pasta. I öppna sår är krossad färsk ört mest effektivt. Invärtes har varma tillredningar som te och infusion (infusion är en starkare form av örtte) en mer eliminerande och svalkande effekt medan kalla tillredningar som tinktur (utdrag av örten i exempelvis äppelcidervinäger) är mer sänkande och svalkande.

3. Sammanfattande slutsats

Röllekan är en ört med många nyttor och det är fascinerande hur människor från helt olika traditioner trots sina olika perspektiv och det stora geografiska avståndet, har kommit fram till mycket liknande medicinska egenskaper för denna ört. Jag ser det som ett starkt bevis på att om vi lär oss lyssna igen så finns svaren i naturen. Röllekan är effektiv mot många vanliga åkommor och den finns överallt i Sverige. Min förhoppning är att fler får upp ögonen för detta läkande ”ogräs” och går ut i naturen för att plocka den. Samtidigt som man lär känna naturen och tar del av dess visdom.

4. Referenser

www.aganos.se av Jan Andersson

www.shenet.se

Örtmedicin och växtmagi av De Bästa

Gröna apoteket av Marie-Louise Eklöf

Western herbs according to Traditional Chinese Medicin av Thomas Avery Garran