

Ilex paraguariensis (Yerba Maté)

Enligt TKM

Arvid Ekström

arvid@kroppshalsan.se

Examens arbete

2011

Grupp 21

www.akupunkturakademin.se

Innehållsförteckning

2	innehållsförteckning
3	Abstract
	Inledning
	traditionell användning
4	forskning
	<i>Yerba maté som antioxidant.</i>
6	<i>Yerba Maté för viktnedgång/viktkontroll.</i>
	<i>Yerba Maté och Cancer.</i>
7	Yerba maté enligt TCM
	<i>Örtens stimulerande och stärkande egenskaper.</i>
	<i>Örtens påverkan på matsmältning, aptit och vikt.</i>
8	<i>Örtens användning som diuretikum</i>
	<i>Örtens effekt på smärta, spänningshuvudvärk och depression.</i>
	<i>Örtens Antioxidativa effekter.</i>
9	<i>Örtens förmåga att förebygga Cancer.</i>
	<i>Örtens cancerframkallande egenskaper.</i>
	Slutsats.

Abstract

Yerba mate är en sydamerikans ört som används av indianer i Brasilien och Paraguay sedan flera hundra år tillbaka. Idag är yerba mate konsumtionen utbredd i hela Sydamerika där den dricks som te. Örten har även spridits till USA och Europa där den har en förhållandevis lång historia.¹

Flera positiva hälsoeffekter tillskrivs Yerba maté traditionellt i Sydamerika och den är en vanlig ingrediens i den sydamerikanska örtmedicinen. De vanligaste användningsområdena traditionellt är som uppiggande, koncentrationshöjande och stärkande medel. Men också som behandling av fetma främst genom dess aptitdämpande egenskaper. Dessutom används den som diureticum, laxerande medel och mot smärta.²

Örten har även på senare år uppmärksammats i flera vetenskapliga artiklar och studier för sina hälsofördelar. Här nämns egenskaper som leverskyddande, stimulering av det centrala nervsystemet, urindrivande och som antioxidant. Studier har även visat på fördelar för hjärt- och kärlsystemet och förmåga att skydda DNA från oxidation. Som behandling av fetma finns även ett visst stöd inom forskningen. Det har dock också väckts frågor kring örtens säkerhet och den har blivit kopplad i epidemiologiska studier till ökad risk för cancer främst i strupe, svalg och magmun men även lunga och urinblåsa³.

Enligt TCM verkar örten cirkulera och nära qi. De Zang Fu organ som främst påverkas är lever, mjälte och mage. Örten verkar också kunna bidra med en viss hetta utveckling, en egenskap som örten troligen får genom sin preparering.

Inledning

Ilex paraguariensis odlas främst i sydamerika. Trädet tillhör familjen järnek (*Ilex aquifolium*). Det är bladen som används till att framställa den dryck som kallas Yerba Mate. Örten prepareras genom att man snabbkokar den och sedan steker eller röker den över öppen eld. Örten är mycket populär i Sydamerika och även Europa och dricks på liknande sätt som te och kaffe.⁴

Traditionell användning

Yerba matès största användning traditionellt är som stimulerande dryck och dricks i Sydamerika på samma sätt som te och kaffe görs i många andra delar av världen. Den

¹ www.raintree.com/yerbamate.htm

² www.raintree.com/yerbamate.htm

³ <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1750-3841.2007.00535.x/full> . Yerba Mate Tea (*Ilex paraguariensis*): A Comprehensive Review on Chemistry, Health Implications, and Technological Considerations. C.I. Heck, E.G. De Mejia. Journal of food Science Volume 74, Issue 9, pages R138-R151, November/December 2007.

⁴ www.raintree.com/yerbamate.htm

stimulerande effekten är mild och ger en utdragen och flack kurva av stimulering än vad t.ex. kaffe gör. Detta är traditionellt ett av dess främsta användningsområden då den sägs minska trötthet och öka koncentrationen.⁵ Örten sägs också kunna förbättra minne och har t.o.m. förslagits kunna förebygga Alzheimers. Många använder örten då man vill förbättra mental aktivitet/vakenhet och koncentration, t.ex. då man studerar. Detta dels på grund av dess minnes- och koncentrationsförbättrande egenskaper men också eftersom den anses sakna de negativa egenskaper som andra koffeininnehållande stimultia preparat (t.ex. kaffe och Coca Cola) har, t.ex. nervositet hjärtklappning och sömnsvårigheter.⁶

Yerba Maté har också traditionellt använts för att stärka kroppen, reglera matsmältningen och dämpa aptit. Dess aptitdämpande egenskaper användes ofta av ursprungsbefolkningen i Sydamerika. De kunde klara sig och förbli starka på små mängder mat genom att de intog stora mängder Yerba Maté. De aptitdämpande egenskaperna tillsammans med dess förmåga att bränna kalorier gör också att örten används traditionellt som behandling för övervikt i bl.a Brasilien. Detta är något som på senare år blivit ett populärt användningsområde även i USA och Europa. Den har också använts som diuretikum båda i Europeiska och sydamerikanska örtsystem.⁷

Utöver detta kan Yerba Maté i Sydamerika rekommenderas för huvudvärk, stress, depression och reumatiska smärtor.⁸

James Balch, en amerikansk läkare och författare som specialiserat sig på antioxidanterns hälsoeffekter⁹, rekommenderar Yerba Maté för artrit, huvudvärk, hemorrojder, vätskeretention, fetma, trötthet, stress, förstoppning, allergier och hösnuva. Han menar också att örten stimulerar sinnet, stärker nervsystemet och kan lugna överdriven aptit.¹⁰

I ayurvedisk medicin rekommenderas Yerba maté för spänningshuvudvärk, nervös depression, trötthet och reumatiska smärtor.¹¹

Forskning

Yerba maté som antioxidant.

När det gäller forskning på Yerba maté har man blanda annat tittat på dess innehåll av antioxidanter. Örten innehåller flera ämnen som har god antioxidativ förmåga. Här följer en beskrivning av de som anses ha störst betydelse för Yerba Matés positiva effekter på hälsan.

⁵ www.raintree.com/yerbamate.htm

⁶ http://www.yerbatea.com/?page_id=56

⁷ www.raintree.com/yerbamate.htm

⁸ www.raintree.com/yerbamate.htm

⁹ http://www.splinfo.com/scanner_balchbio.htm

¹⁰ www.raintree.com/yerbamate.htm

¹¹ www.raintree.com/yerbamate.htm

Koffein	Motverkar cancer, anti- övervikt, antioxidant, motverkar tumörbildning, Diuretisk (urindrivande), stimulerande, vasodilaterande (främjar blodcirkulation)
Chlorogensyra	Antioxidant, Analgetisk, motverkar ateroskleros (åderförkalkning), Antibakteriell, galldrivande, motverkar diabetes, motverkar tumörbildning.
Klorofyl	Motverkar cancer, antibakteriell.
Kolin	Antibakteriell, stimulerar fettförbränning.
Nikotinsyra	Galldrivande, kolesterolsänkande.
Pantatotensyra	Motverkar allergi, motverkar arterit, motverkar trötthet.
Rutin	Antioxidant, hämmar tumörbildning, vasodilaterande (blodkärlsvidgande), motverkar magsår, cAMP-hämmare*,
Tannin	Antioxidant, hämmar tumörbildning.
Teobromin	cAMP-hämmare*, diuretisk, stimulerande, muskelavslappnande
Teofyllin	cAMP-hämmare*, diuretisk, galldrivande, vasodilaterande, stimulerande, muskelavslappnande.
Ursolsyra	Analgetisk, antioxidant, motverkar cancer, alzheimers och arrytm.

12

*camp-hämmare hindrar ett speciellt enzym att konvertera den aktiva formen av cAMP till en mer inaktiv form. cAMP är verksam som en sekundär bärare i många hormon- och - neurotransmittor kontrollerade metaboliska system, såsom t ex. nedbrytning av glykogen. När inaktiveringen av cAMP är hindrad av ett ämne som är camp-hämmande kommer effekten från hormonet eller neurotransmittorn som har stimulerat produktionen av cAMP vara aktiv mycket längre. Detta ger en stimulerande effekt och en förhöjning av fettförbränning.¹³

Många av de verksamma ämnena är antioxidanter och detta innebär att man antar att örten är potentiellt bra för människors hälsa. Studier har visat att Yerba Maté har god förmåga att hämma reaktiva syreradikaler.¹⁴ Reaktiva syreradikaler är en naturlig biprodukt i kroppens normala metabolism av syre och har viktig funktion i cellsignalering och homeostas. Nivåerna av reaktiva syreradikaler kan dock öka till ohälsosamma nivåer då kroppen utsätts för olika typer av stress. Detta resulterar i allvarliga skador på cellstrukturer. Det är denna process som är kallad oxidativ stress.¹⁵ Detta innebär att yerba maté kan hämma oxidativ stress, speciellt för hjärta och lever. Yerba Maté extrakt har i studier visat sig kunna minska fettoxidation i hjärtat genom att skydda myocardial vävnad. Man har också sett att ett regelbundet intag av Yerba Maté extrakt kan balansera cirkulationssystemet genom att

¹² <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1750-3841.2007.00535.x/full>

¹³ <http://sportlabinternational.blogspot.com/p/red-stack-amp.html>

¹⁴ <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1750-3841.2007.00535.x/full>

¹⁵ http://en.wikipedia.org/wiki/Reactive_oxygen_species

minska ATP, ADP, AMP och hydrolys. Oxidation har även kopplats till hyperglykemi som i sin tur kopplas till utveckling av diabetes. Yerba Maté extrakt har visat sig hämma denna process. Studier har också visat bättre antioxidativ förmåga än både grönt te och rött vin hos yerba maté.¹⁶

Yerba Maté för viktnedgång/viktkontroll.

När man forskat på yerba maté så har viktnedgång varit ett stort område. Den aktuella forskningen visar stödande bevisning för att yerba maté bidrar till viktnedgång och att bibehålla vikt. Ett extrakt som utöver yerba maté också innehöll damiana och guarana har visat sig bidra till att tömningen av magsäcken fördröjs. Detta skulle kunna förklara dess traditionella indikation att dämpa hungerskänslor. I samma försök såg man också en betydande viktnedgång hos överviktiga patienter. Yerba Mate har även visat god effekt i randomiserad, dubbelblind, placebokontrollerad studie, där örten kombinerats i extrakt med grönt te, sparris, svart te guarana och kidney bönor. Resultatet visade minskat kroppsfett för de som fick extraktet. Mekanismerna bakom yerba maté's effekter på vikt/kroppsfett är inte helt kända. Det har föreslagits att innehållet av koffein och saponin kan bidra, koffein kan bidra till lipolytisk verksamhet (då fett spjälkas för att frigöra energi) och saponin som kan försena absorption av fett i tarmen.¹⁷

Yerba Maté och cancer.

Flera studier har även belyst yerba maté's effekt på cancer. Man har både undersökt örtens möjlighet att förebygga cancer, men också om örten kan öka risk för vissa typer av cancer. Levercancer är den typen av cancer där yerba maté har starkast förebyggande effekt. I dessa in vitro (forskning i provrör) studier har man ofta jämfört yerba maté med grönt te och då har Yerba maté visat bättre förebyggande effekt mot levercancer.¹⁸

Det finns också en del främst epidemiologiska studier som visar att yerba maté skulle kunna bidra till utveckling av cancer. De typer av cancer där man har sett ett samband är först och främst vid strup- svalg- munhålecancer men även cancer i urinblåsa och lunga. Det finns flera förklarings modeller för detta och man är långt ifrån överens. Ett ifrågasättande av det är att i dessa områden där studierna utförts (Sydamerika, främst Brasilien) är också konsumtionen av tobak, alkohol(främst vin o sprit) och hög. Man har dock kunnat mäta att yerba maté konsumtion skapar samma grupp av ämnen som tobak och bränt kött skapar i kroppen. Dessa ämnen kallade PHA:s är förknippade med utveckling av cancer. Om yerba maté kan utveckla dessa ämnen i kroppen är något som det råder delade meningar om. Då yerba maté

¹⁶ <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1750-3841.2007.00535.x/full>

¹⁷ <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1750-3841.2007.00535.x/full>

¹⁸ <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1750-3841.2007.00535.x/full>

processas röks den ofta över öppen eld och detta har föreslagits kunna bidra med dessa ämnen. Man har också sett att den höga temperaturen som många konsumerar yerba maté drycken i kan spela in. Hög temperatur kan nämligen skada svalg och munhåla och bidra till utveckling av cancerceller. Kopplingen mellan yerba maté konsumtion och cancer gäller endast när drycken konsumeras i stora mängder (över en liter om dagen).¹⁹

Slutsats

Yerba maté enligt Kinesisk medicin (TCM)

Örtens stimulerande och stärkande egenskaper

Att minska trötthet och öka koncentration kan främst tolkas på två sätt enligt kinesisk medicin. Det ena är att örten cirkulerar qi och på så sätt lyfter klar Yang till huvudet skingrar fukt och stagnationer och på så sätt får sinnet att klarna. Detta gäller framförallt på kortare sikt och har ofta en effekt som klingar av som t.ex kaffe. Om örten är kraftigt cirkulerande så kan det uppstå stagnationer efteråt och kan på så sätt bli vanebildande.²⁰ Det andra sättet att tolka detta är att örten stärker qi. Detta kan röra flera zang fu organ men mjälten är det organ som anses mest centralt när det gäller trötthet.²¹ Mjälten är källan till den postnatal qi som vi tillgodogör oss genom mat och dryck och qi brist i mjälten leder ofta till trötthet. Mjälten ansvarar dessutom för Yi (intellektet) och brist i mjälten kan leda till minskad koncentration.²² Min tolkning är att Yerba mate har påverkan på båda dessa processer. Att den cirkulerar qi kan förstås då den rekommenderas på kortare sikt när man vill uppnå vakenhet t.ex. då man studerar. Denna tes kan också stärkas av att yerba mate innehåller koffein (xantinalkaloid) ett ämne som finns i kaffe, coca cola och te, preparat som alla anses cirkulera qi enligt TCM.²³

Örtens påverkan på matsmältning, aptit och vikt.

Aptit relateras inom den kinesiska medicinen till jord elementet där magen och mjälten ingår. Normal aptit anses som ett tecken på att mjälten fungerar bra. Om örten skulle skingra mjältens qi så vore det inte troligt att mjälten skulle återhämta sig så fort. Att den är²⁴ matsmältningsreglerande kan också tolkas som att den stärker mjälten. Att den dämpar hunger kan ses som att den cirkulerar qi. Då qi cirkuleras så rör sig qi från centrum av kroppen utåt och därför finns det inte qi i mellan jiao för att producera hungerskänslor.

¹⁹ <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1750-3841.2007.00535.x/full>

²⁰ Torsell, P. Kinesisk kostlära (2005) s. 73

²¹ Maciocia, G. The practice of Chinese medicine (2008) s. 578-620

²² Maciocia, G. The foundation of Chinese medicine (2005) s. 149

²³ Torsell, P. Kinesisk kostlära (2005). S. 73 & 210

²⁴ Enligt Peter Torsell

Detta kan t.ex. jämföras med fysisk aktivitet då qi cirkuleras och man inte känner av hunger. Då man slutar vara aktiv återvänder qi till mellan jiao och då uppstår hunger. Att örten gör att tömningen av magsäcken fördröjs är ett tecken på lägre aktivitet och skulle kunna ses som att det finns mindre mängd qi där just då. Att yerba maté kan bidra till viktning kan också tolkas som att den stärker mjältens qi. Mjälten ansvarar för hela matsmältningen och om mjälten är svag så ansamlas fukt i kroppen och detta leder till övervikt.²⁵

Örtens användning som diuretikum

Yerba maté används som diuretikum och detta kan tolkas som att den leder ut fukt ur kroppen. Detta gör att man i kinesisk medicin först och främst tänker på tre zang organ nämligen njurar mjälte och lunga. Många andra egenskaper hos örten går att förklara med att den stärker mjälten och även denna funktion skulle kunna förklaras så. Njurarna och lungan är dock också inblandade i vätskemetabolismen och kan spela en roll här. Att den är vätskedrivande kan ses som en yang funktion då de kinesiskt sätt skulle kunna skingra fukt.²⁶

Örtens effekt på smärta, spänningshuvudvärk och depression.

Yerba Mates effekt på smärta kan förklaras med dess förmåga att cirkulera qi . Smärta kan enligt TCM ha flera grundorsaker men är alltid i sig stagnation²⁷. Och stagnation skingras då qi cirkuleras. Stagnation av qi kan uppstå både i flera av Zang och Fu organen och även lokalt i meridianerna. Vanligt förekommande är qi stagnation i levern. Vanliga symtom på lever qi stagnation kan vara spänning, huvudvärk, oro, irritation och depression. Det är alltså troligt att Yerba mate cirkulerar Leverns Qi.²⁸

Örtens Antioxidativa effekter

Yerba mate har visat sig innehålla många antioxidanter. Detta i sig är svårtolkat från den kinesiska medicinens synvinkel. Dock har det sammansättningen av antioxidanter visat sig kunna skydda hjärta* och lever* från oxidativ stress. Detta skulle kunna ses som att det cirkulerar alt. stärker qi i det kinesiska hjärtat och levern.

*skolmed.

²⁵ Maciocia, G. The foundation of Chinese medicine (2005) s. 567- 586

²⁶ Maciocia, G. The foundation of Chinese medicine (2005) s. 451-542

²⁷ Enligt Jan Lindborgs seminarium om smärta och Bi syndrom.

²⁸ Maciocia, G. The foundation of Chinese medicine (2005) s. 503-506

Örtens förmåga att förebygga cancer.

Cancer i TCM kan bero på många olika bakomliggande orsaker men ofta är blodstagnation inblandat vissa hävdar t.o.m. att så alltid är fallet.²⁹ Den vanligaste orsaken till blodstagnation i levern är qi stagnation i levern.³⁰ Att yerba mate kan förebygga cancer och framförallt levercancer kan därför också förklaras av att örten cirkulerar lever qi. Om qi cirkulerar fritt så är det troligt att risken mindre för blodstagnation uppstår.

Örtens cancerframkallande egenskaper

Att yerba maté kan framkalla cancer kan ses som motsägelsefullt efter föregående stycke. En tänkbar förklaring kan vara att den förtärs i hög temperatur. Detta skulle kunna skapa mikrotrauman vilket kinesiskt sett kan leda till blodstagnation lokalt.³¹ Detta förklarar dock endast kopplingen till cancer i strupe svalg och magmun. Ytterligare en förklaringsmodell kan vara att örtens bearbetning, där den röks över öppen eld. Detta skulle kunna jämföras med stekning då man sett att liknande ämnen uppstår. Inom TCM har man länge vetat att prepareringen av örter och mat har stor betydelse på dess qi. Torkning stekning tillför båda yang till maten och stekt mat kan även bli mer svårsmält.³² Svårsmält mat kan resultera i stagnationer vilket är en bidragande faktor vid cancerutveckling. Ytterligare en förklaring till örtens koppling till cancer kan vara överkonsumtion. Att något som främjar i liten mängd kan vara negativt i större mängd är vedertaget inom TCM. Som exempel kan nämnas salt smak, som stärker njurarna i liten mängd men försvagar dem i stor mängd.³³

Slutsats

Örten Yerba Maté egenskaper enligt TCM är följande:

- Cirkulera qi, främst lever qi.
- Stärka/främja mjältens qi och harmonisera matsmältningen.
- Motverka fukt.
- Skapa hetta vid överkonsumtion.

²⁹ Enligt Peter Torsell.

³⁰ Maciocia, G. The foundation of Chinese medicine (2005) s. 510

³¹ Maciocia, G. The foundation of Chinese medicine (2005) s. 280

³² Torsell, P. Kinesisk kostlära (2005). S. 56

³³ Torsell, P. Kinesisk kostlära (2005). S. 239