

Moderne plantemedicin – et stort skridt videre

Kan vi altid bruge viden fra de gamle bøger om urtemedicin og de husråd du får igennem internettet som Facebook og google?



Vi har arvet en stor viden omkring urterne fra de urte- og lægekyndige igennem årtusinder. Viden, som vi har rigtig stor gavn af i dag i forhold til videre brug og kliniske studier. Men går du tilbage i bøgerne finder vi ikke de samme forholdsregler omkring brug af planter, som i den moderne urtemedicin (phytoterapi). I dag ved man f.eks. mere om hvilke planter, der potentielt kan give bivirkninger ved langvarig eller høj dosering og hvilke plantedele som er sikre. Nogle af datidens lægeplanter finder vi i dag på drogelisten over planter, der ikke bør indtages. Desuden har vi i dag en bredere viden omkring biologien og hvad som kan forårsage sygdom/infektion. Sundhedsfaglige har en bredere forståelse for, hvad der reelt sker i kroppen - kender funktionsprocesserne helt nede på celleplan. Viden, den moderne urtemedicin tager højde for, i forhold til at udvælge planterne specifikt ud fra deres egenskaber og indhold af aktive stoffer. Sådan at vi sikrer de er målrettet de dysfunktioner, der skal genoprettes i kroppen. Vi har med andre ord fået mere faglig viden og faglige begreber, til at forklare, hvorfor kroppen har mistet sin indre ligevægt og hvordan vi genopretter funktionerne.

Lægemidler, som er fremstillet industrielt og som købes på apoteket benævnes syntetisk eller kemisk medicin.

Plantemedicin, som er fra naturen og traditionelt er brugt af urtekyndige, benævnes urtemedicin eller lægeplanter.

Plantemedicin er som udgangspunkt ekstrakter, tinkturer, infusion, andre udtræk eller terapeutiske mængder af en urt/plantedel.

Fx er de fleste tabletter eller kapsler du køber som tilskud et ekstrakt af en urt.

Igennem årtusinder var urterne vores eneste behandlingsmiddel, som blev brugt både indvendigt og udvendigt ved diverse sygdomme af læger og urtekyndige i landsbyerne. Det er kun igennem de seneste årtier at kemisk fremstillet medicin har haft et enormt boom. Vi skal ikke lang tid tilbage, hvor

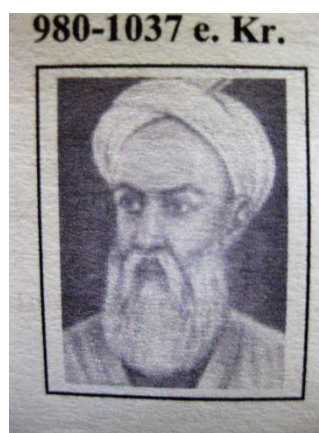
syntetisk medicin inkl. p-piller og andre hormoner ikke var tilgængelige. Medicin som i dag er blevet en norm og som mange idag indtager dagligt. Ej heller var der magnyl (acetylsalicylsyre) eller panodil (paracetamol) som mange jævnligt indtager ved smerter/hovedpine.

Mange syntetiske medicinske præparater er udviklet fra et basisstof – ofte et isoleret aktivt stof fra forskellige planter eller produkt fra dyr, som herefter er moduleret kemisk. Når et naturligt stof er omdannet til en syntetisk variant – da kan industrien tage patent på stoffet.

Tager du noget medicin, som lægen har udskrevet, kan der være urtemedicin, som påvirker denne behandling – det man kalder en **interaktion** eller at urterne **interagerer** med medicin. Det kan være den syntetiske medicin og urten virker samme sted i kroppen (samme biokemiske virkning) eller at urten kan påvirke den syntetiske medicins nedbrydning/elimination. Ved brug af visse præparater er der derfor risiko for at øge eller direkte fordoble lægemiddelkoncentrationen, hvis eliminationen (clearance) hæmmes. Dette kan medvirke til at du får en overdosering og kan få bivirkninger (i nogle tilfælde ganske alvorlige).

Omvendt kan nogle urter fremme nedbrydning af syntetisk medicin, så medicinen kun virker sparsomt. Dette kan få konsekvenser for den behandling du er i, hvis ikke du vælger dine urter med omhu og ved hvordan, du skal administrere dem for at være sikker.

Vi skal derfor tænke på flere faktorer i dag end dengang før urterne ordineres.



Med moderne forskning ved vi også at nogle planter indeholder særlige indholdsstoffer, som vi skal være påpasselige med at bruge over længere tid. Kroppen kan dog normalt hurtigt genvinde sin balance ved fuldstændig stop såfremt der sker en påvirkning. Nogle kan hurtigt mærke når de har fået nok eller for meget; andre kan ikke. Derfor er det godt at være kritisk overfor, hvilke urter man anvender og hvordan de anvendes, hvis man selv går i gang.

Selvmedicinering kan ske i nogle ukomplicerede tilfælde under omtanke, men ofte ses der i dag kroniske lidelser med mangeartede symptomer og problemstillinger. Så her er det altid tilrådeligt med professionel rådgivning. Desuden kan et symptom stamme fra andre steder end der, hvor man selv vil starte. Og jeg mener jo som altid at vi bør tage fat om årsagen til problemet – det giver jo ikke mening at skulle bruge store summer på symptomlindrende medicin hele livet igennem, hvis det kan undgås.

Vi kan med andre ord ikke altid anvende de urter som foreslås i diverse bøger uden at overveje andre faktorer. Overblik og faglighed er en stor faktor når der skal vælges en terapi/behandlingskur med urter. På samme måde som man opsøger fagligt uddannede og kompetente mennesker når tænderne skal tjekkes og bilen skal synes eller repareres.

Med andre ord; der findes **faglige kompetencer inden for urtemedicin**, som favner dig i forhold til at lede dig på **rette kurs** i det inferno af informationer og støj, der findes i omgivelserne.

Du betaler for en faglighed som du ikke kan læse dig til i en bog eller nettet. Et beløb som hurtigt kan tjene sig selv ind mange gange.

Husk at akut og livsvigtig brug af syntetisk medicin er okay - fx skal antibiotika ved lungebetændelse tages. Men det skal følges op af sundhedsfremmende tiltag, der genopretter din gode bakterieflora, styrker immunforsvaret mv.

Syntetisk medicin og leverens omsætning

Der er meget andet end urtemedicin som påvirker leverens omsætning – farmaceutisk kemisk medicin påvirker særligt leverens afgiftnings processer, så der findes flere lægemidler som ikke må anvendes samtidig.

I virkeligheden er det forholdsvis sjældent, der ses interaktioner med urter og syntetisk medicin i forhold til interaktioner mellem de forskellige syntetiske medicinske præparater. Men når man anvender de terapeutiske virkende urte-ekstrakter og andre udtræk er det altid vigtigt at være sikker på, der ikke er en risiko inden man indtager urten. Der findes en interaktionsdatabase, hvor du kan slå medicin interaktioner op. De lægemidler hvor du skal være speciel påpasselig med urtemedicin er: marevan, HIV medicin, digoxin, Theofyllin og epilepsi midler. Generelt set bør du altid undgå indtag af grape og granatæblesaft ved indtag af syntetisk medicin, da disse kan hæmme eliminationen grundet en hæmning af leverens fase I afgiftning (CYP450). Herved hæmmes omsætningen af kemisk medicin, som derved får en kraftigere virkning og en potentiel forgiftning kan ske (mere aktivt stof i blodbanen).

Meget kemisk farmaceutisk medicin har et snævert vindue for, hvornår det har terapeutisk virkning til det har en toksisk virkning. Derfor bør man være varsom med de urter der hæmmer leverens fase I afgiftning – det man fagligt kender under enzymsystemet CYP450.

En hæmning af fase I (CYP450) kan være fordelagtig i urteterapien når man skal fremme leverens afgiftning. Det lyder måske tosset, men da vores fase II system ofte er yderst presset og nogle enzymer ikke virker hensigtsmæssig, vil en hæmning af fase I faktisk være fordel. Sådan forstået at afgiftningen kan finde sted på betryggende vis uden der opstår flaskehals, hvorfra de skadelige stoffer ellers vil kunne nå at skade leveren, hvis ikke de hurtigt bliver bundet og uskadeliggjort af fase II systemet. Først herefter kan toksiner og affaldsstofferne udskilles fra kroppen.

Nogle kombinationer mellem urtemedicin og syntetisk medicin undgås som følge af faglighed og sund fornuft. Noget viden kommer fra studier – mest in vitro og vivo (reagensglas og dyr). Det betyder dog ikke altid at det samme vil ske i en menneskekrop. Men det giver en god pejling for hvornår man skal undgå visse kombinationer. Alle syntetiske lægemidler påvirker/lægger nemlig beslag på leverens afgiftning i større eller mindre grad. Ofte er det egentlig kombinationen mellem

de forskellige kemiske lægemidler, der er et problem. Mange mennesker får jo ofte langt mere end de 2-3 præparater, hvorunder man har overblik over interaktioner.

Men urte-ekstrakter eller urter i anden koncentreret form, skal man altid være påpasselig med at indtage som lægmand når man indtager syntetisk medicin – inkl. p-piller. Derfor bør man undgå at eksperimentere derhjemme og kun indtage urteekstrakter i samråd med urtemedicinsk behandler/phytoterapeut eller læge.

Endvidere findes specifikke urter som kan opsuge noget af medicinen i tarmen således det ikke kommer ind i blodbanen for at yde sin virkning i kroppen. Derfor skal fx rumopfyldende og fiberrige urter tages minimum 2 timer væk fra medicin.

Dosering skal desuden justeres afhængig af alder, tilstand og sensitivitet. Ved de fleste raske voksne mennesker er doseringen, som angivet på produktet, medmindre man har fået recept på andet.

Til børn og ældre mennesker vil man give mindre dosis. Hvor lav, afhænger af vægt og menneskets tilstand. Nogle urter bør man også undgå ved visse tilstande, specielt når det handler om hjertesvigt, nyresvigt, forhøjet stofskifte, galdesten mv. Så der er hverken en urt eller dosering der gælder for alle. Det er også hvad man ser hos veluddannede samvittighedsfulde læger, som anerkender at lægemidlets dosis skal justeres afhængig af fx køn og stofskifte. Urtemedicin i sig selv giver yderst sjældent bivirkninger og de få man kan støde på er altid i den ekstremt milde ende, når der anvendes lovlige godkendte urter mv.

Igen viser virkeligheden os, at vi skal huske kompleksiteten af menneskekroppens tilstand, fysiske sårbarheder, miljøfaktorer mv.

Den moderne tidsalder

Et andet lille kuriosum er den teknologiske og industrielle tidsalder vi er påvirket af.

Vi bliver alle i dag, i større eller mindre grad, udsat for en lang række giftige kemikalier, forurening og kunstige hormoner, for at nævne nogle få ting, af alle de fremmedstoffer kroppen dagligt skal kæmpe med at uskadeliggøre og afgifte. Når noget er fremmed for kroppen eller der indtages næringsfattig mad (fx hvedemel og hvidt sukker), så stresser det kroppen. Samtidig har vi tonsvis af forarbejdet mad i butikkerne, der er frarøvet de fleste næringsstoffer, mineraler og vitaminer samt de sekundære plantestoffer på grund af dyrkningsmetoderne. Planterne trives nemlig bedst når de vokser mange sammen, så de kan nære og beskytte hinanden. Alt i alt har de fleste kroppe færre ressourcer at gøre godt med end tidligere – noget der påvirker din krops funktioner og som skal tænkes ind når du anvender urtemedicin.

Vi udsættes med andre ord for flere ”anti-homøostatiske” faktorer, som belaster vores kroppe. Altså ting, som påvirker vores indre balance og regulations-kapacitet. Det kan betyde at urterne skal vælges med større omhu, da der først skal arbejdes på, at få udskillelsesorganerne til at fungere korrekt, førend der kan behandles på det problem man ønsker – i hvert fald hvis man ønsker et resultat der holder. Ligeledes kræves der tilstrækkeligt med byggesten - mineraler og aminosyrer (proteinstoffer) for at kroppens processer kan fungere optimalt. Det er svært i dag at få

tilstrækkeligt næring igennem kosten, netop fordi mange planter har et væsentlig lavere indhold af næringsstoffer end tidligere pga. eroderet jord og monokultur. Fødevarer der kommer fra store landbrug, hvor der kun dyrkes 1 type afgrøder på flere hundrede kvadratkilometer, har minimal næring i forhold til planter, der har vokset vildt i god muld.

Men også fordi mange ikke fordøjer maden tilstrækkeligt, til at hive de gode ting ud og omsætte det i kroppen. Desuden mister vi mange mineraler og vitaminer når vi indtager kemisk farmaceutisk medicin inkl. p-piller og er stressede. Så det kræver ekstra fokus på at få de vilde planter med stort indhold af næring, hvis man vil sikre sig sine byggesten, da grøntsager fra supermarkedet ingeniunde nærmer sig den samme mængde vitaminer og mineraler pr. 100 gram. Det er en af grundene til, at det kan være en fordel for nogle at indtage en organisk multi-vitamin og mineraltabelt for at blive dækket ind, hvis ikke man indtager de friske vilde spiselige urter, som en del af kosten og i form af urte-te.

Der er mange faktorer, der gør sig gældende når urter og livsstilsråd skal vælges. Så behandling med urter bør foregå i samråd med en behandler med speciale i urtemedicin. Dette sikrer en sikker strategi, hvor du med det samme får udvalgt relevante urter, tager dem i den periode der skal til og får dem i rette dosis.

Skrevet af urtespecialist Lene Andersen. Uddannet phytoterapeut ® og sygeplejerske.

