



# Soft og kraft i urterne

## *Adaptogener og tonics*

af phytoterapeut og biopat Birgith Broberg

## Indholdsfortegnelse

Indledning	side 3
De superiorer urter	side 4
Forskelle og ligheder	side 5
Hvordan virker adaptogener	side 7
Stress - en moderne sygdom	side 10
Adaptogener og GAS	side 15
Ordinering af adaptogener og tonics	side 16
Eksempler på tonics og adaptogener	side 18
Power-urter	side 19
Libido-urter	side 23
Yderligere behandling	side 31
Diverse informationer	side 32

Bemærk at der i den følgende tekst ikke er taget højde for gældende lovgivning omkring brugen af lægeplanter. Du bør derfor selv tjekke drogelisten i henholdsvis Norge og Danmark, før du anvender de nævnte droger.

## Indledning

En gammel asiatisk legende fortæller, hvorledes en gruppe studerende, i forbindelse med deres endelige eksamen i studiet af de lægende planter, af deres mentor blev bedt om, at afsøge naturen i en radius af 12 kilometer og finde og bringe alle de urter tilbage, der *ikke* besad lægende egenskaber. Efter 3 dage var de fleste af eleverne vendt tilbage, medbringende en mindre bunke planter. Først på femte dagen kom den sidste elev tilbage - han kom tomhændet. Den viise mentor kiggede på klassen, pegede på den sidst ankomne og sagde: 'Her ser I den eneste, der har indsigten og forståelsen for de lægende planters fantastiske evner - han er den eneste blandt jer, der har bestået' ☺.

Denne fine lille historie er et ægte udtryk for, hvilken rigdom de lægende planter rummer og hvor megen hjælp og støtte vi mennesker kan hente i naturen. Her er tale om et 'grønt apotek' bestående af organiske, nænsomt virkende aktive indholdsstoffer, der er i stand til at understøtte og styrke kroppen både fysisk og psykisk. Og støtte og styrke har vi brug for i en tid fyldt med stress og jag, hvor flere og flere mister overblikket og fodfæstet - ja en del bliver slet og ret syge, af det høje tempo den moderne tilværelse i mange tilfælde fordrer.

I dagens samfund kan - hold godt fast - omkring 70% af alle sygdomme tilskrives stress ! Vores iboende evne til at kunne tilpasse sig stressfaktorerne i livet omkring os og i os - vores adaptationsevne - er derfor på alle planer livsvigtig. Det er denne regulationsevne, der er afgørende for, om vi slipper helskindet igennem hverdagens mange både fysisk og psykisk stressfulde episoder, eller ender med at bukke under for byrden.

Heldigvis er vi i besiddelse af en række uundværlige hjælpemidler, vi kan ty til, når der er behov for at styrke vores indre livsenergi, *Qi-energien*. Vi kan nemlig hente hjælp i de tonificerende og adaptogene urter, der er i stand til at tilføre os saft og kraft til livet ☺.

Der er tale om en række fantastiske urter, der med en 'naturens egen intelligens' er i stand til at afbalancere og styrke, fremme og hæmme efter behov. De adaptogene og tonificerende urter udviser dybtgående og helt egenartede indvirkninger på kroppens celler, væv og organer. Det er disse urter dette kompendium omhandler.

Det menneskelige legeme er en <b>organisme</b> og ikke en <b>mekanisme</b> .
--

## De superiorer urter

Adaptogener og tonics er ældgamle helbredere - de er *urteverdenens viise* 😊.

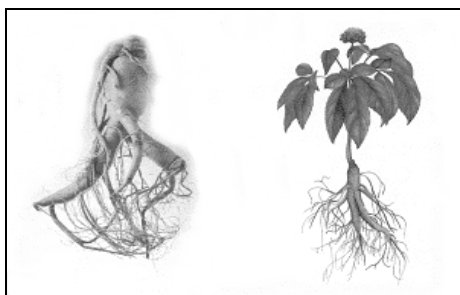
Der er tale om urter, der rummer helbredende egenskaber, der kan styrke vitaliteten, afbalancere kroppens systemer, modvirke stresspåvirkninger og nære glæden ved livet og styrken til samme. De tonificerende og vitaliserende urter er nærmest en 'institution' indenfor urtemedicinen, og referencerne kan spores helt tilbage til de ældgamle urtetraditioner.

De gamle kinesere inddelte urterne i 3 hovedgrupper: de inferiorer, de neutrale og de superiorer. Vores adaptogener og tonificerende urter hørte til blandt de superiorer.

Ifølge den traditionelle kinesiske farmakopé dækker begrebet 'tonic' en særlig gruppe af urter - *de superiorer urter* - der udgør færre end 200 ud af de mere end 6.000 urter, der traditionelt anvendes. Vi taler således om urternes elite.

Det var da også kun forbeholdt nogle ganske få - de hellige og de velhavende - regelmæssigt at indtage de superiorer urter. Det renomé og den respekt der omgærdede de superiorer urter fremgår af de mange overleveringer, der knytter sig til dem. En urt som *Panax ginseng* havde f.eks. ry for at kunne bringe en døende tilbage til livet. Overleveringerne fortæller, hvorledes *Panax ginseng* indgivet i store doser på dødslejet, kunne revitalisere kroppens livsenergi, Qi-energien, i en sådan grad, at livets puls vendte tilbage til legemet, på trods af at al anden behandling havde syntes håbløs. Ikke overraskende var *Panax ginseng* sin egen vægt værd i guld og kineserne udkæmpede kampe om de skove, hvor urten groede.

Og det er ikke kun indenfor den kinesiske lægekunst, at tonics er eftertragtede og respekterede. Alle de gamle traditioner rummer referencer til disse særlige urter og deres egenskaber. Urter, der er i stand til at nære celler, væv og organer og revitalisere legemet. Urter der er i stand til at vække cellernes biogenetiske potentiale og forstærke og forlænge livet.



## Forskelle og ligheder

Når vi taler om tonics og adaptogener, så taler vi faktisk om to sider af samme sag, idet adaptogenerne hører til gruppen af tonics. Adaptogenerne rummer dog nogle særlige egenskaber, der gør, at de træder endnu tydeligere i karakter og danner deres helt egen egenskabsgruppe.

De kinesiske herbalister omtalte de superiorer urter så tidlige som år 2.697 før Kristi fødsel. Senere er begrebet 'tonic' kommet til og først i 1940'erne, har vi fået defineret de adaptogene urter.

Begrebet 'adaptogener' blev første gang introduceret i 1940'erne. Selve ordet adaptogen, der betyder 'at normalisere', blev brugt til at beskrive en række specifikke urter iblandt de tonificerende, der ikke blot havde en stimulerende effekt på et enkelt organsystem, men derimod endvidre - som noget særegent - udviste en generel stimulerende, afbalancerende og understøttende effekt i hele organismen. Her var tale om en gruppe urter, hvis aktive indholdsstoffer beviseligt kunne understøtte menneskekroppens og den menneskelige hjernes adaptationsevne og modstandskraft i forbindelse med fysisk, psykisk og/eller kemisk stress.

Blandt de vigtigste nøglepersoner i forskningen omkring adaptogener og tonics finder vi den russiske forsker Nicolai V. Lazarev, der i 1947 fandt den kemisk substans - dibasol eller mere præcist 2 benzylnbenzimidazol ☺. Der er tale om et aktivt indholdsstof, der er i stand til at øge præstationsevnen og kroppens modstandskraft. Lazarev fortsatte, sammen med sin assistent Israel Brekhman, sin søgen efter andre stoffer med lignende normaliserende eller adaptogene egenskaber. Senere etablerede den russiske ledelse et forskningsafsnit, hvis hovedopgave det var, at fortsætte dr. Lazarev's arbejde. Den definition på adaptogener, de russiske forskere fremførte, er stadig aktuel:

- de er ugiftige og bivirkningsfri
- den adaptogene effekt er generel og uspecifik - d.v.s. effekten optræder i hele kroppen og er ikke lokaliseret til et specifikt organ.
- de understøtter og øger kroppens generelle tilpasningsevne og øger dermed modstandskraften (f.eks. overfor sygdom og stress-relaterede tilstande)
- de normaliserer kroppens funktioner

Som et pudsigt kuriosum skal nævnes, at en af årsagerne til, at russerne med så stor iver kastede sig over adaptogenerne, var at de haltede bagefter amerikanerne både indenfor den kemiske/farmakologiske forskning og indenfor rumvidenskaben. De søgte derfor at manifestere sig indenfor sportsverdenen. Da dopingskontrollen allerede var aktiv tilbage i 40'erne og 50'erne, satte russerne sig for at finde naturlige alternativer til det kemiske, der kunne føre de russiske sportsfolk til tops på verdensplan.

Russerne vendte simpelthen blikket mod naturen og igangsatte et stort program, der systematisk skulle indsamle data om de gamle urte-traditioner (TKM, russisk folkemedicin, russisk og vesterlandsk folkemedicin o.s.v.). En nedsat komite udvalgte 400 planter, som man fandt var de mest interessante og potente. Man var særligt interesseret i de urter, der var i stand til markant at styrke udholdenheden og modstandskraften. Undersøgelserne resulterede i, at man underkastede 120 planter, der havde påkaldt sig særlig opmærksomhed, for en række yderligere forsøg. Disse forsøg afslørede, at planterne - udover at have en styrkende effekt - også var i stand til at yde beskyttelse i forhold til infektiøse agenter og giftige substanser. Til sidst endte man med en gruppe på 20 planter, der udviste de på forrige side nævnte egenskaber. Begrebet adaptogener var født.

I den følgende tekst skal vi primært beskæftige os med gruppen af adaptogener blandt de tonificerende urter.

En tonic er en urt eller kombination af urter, der er i stand til at revitalisere og virke styrkende på specifikke kropssystemer - som f.eks. levertonics, kvindetonics, hjertetonics o.s.v.. En adaptogen er essentielt det samme som en tonic, men har dog den særlige egenskab, at den er i stand til at afbalancere og styrke hele kroppen og ikke kun et specifikt organsystem.

## Hvordan virker adaptogener

De virksomme mekanismer kan opsummeres som følger:

1. De adaptogene urter øger cellernes evne til både at danne og udnytte energi i forbindelse med såvel akut som kronisk fysisk og psykisk stress.
2. Der er tale om antioxidative effekter, der sikrer mod de frie radikalers skadelige påvirkninger.
3. De adaptogene urter er i stand til at øge protein-syntesen under stress.

### Ad 1: Øget energi-dannelse

For at leve - og ikke mindst leve under stress - har vi brug for store mængder energi. Energi dannes i kroppen ved forbrænding af kulhydrater, fedtsyrer og bestemte aminosyrer. Som et resultat af denne forbrænding dannes ATP (adenosin trifosfat). For at ATP-fremstilling kan igangsættes har vi brug for den meget vigtige 'aktivator' *glucokinase*. Studier har fundet, at fenyl glykosider - et aktivt indholdsstof i adaptogener - har en positiv effekt på dannelsen og dermed det tilgængelige niveau af glucokinase. Som du husker fra din fysiologi-undervisning (☺), så er -aser enzymstoffer, der sætter gang i processer. I dette tilfælde bevirker den øgede mængde glucokinase, at der sættes gang i forbrændingen af glucose, hvorved der optræder mere glucose-6-phosfat (mellemprodukt mellem glucose og ATP) i cellen og dermed i den sidste ende mere ATP. ATP er kroppens vigtigste brændstof, og grundlaget i de biologiske processer, der blandt andet får musklerne til at arbejde, nerverne til at 'tale', hjernen til at fungere.

### Ad 2: Antioxidative effekter

Når vi taler om kroniske stress-tilstande, befinder vi os i en situation, hvor alle kroppens funktioner bliver holdt i 'højeste alarmberedskab'. I en sådan situation forbruger kroppens celler som nævnt ovenfor langt mere energi end under normale forhold. Kronisk stress bevirker dermed, at der optræder langt flere 'affaldsstoffer' p.g.a. det øgede stofskifte på celleniveau - disse affaldsstoffer er de efterhånden så velkendte 'frie radikaler'. Der er således tale om **et forhøjet oxidativt stress-niveau**. De frie radikaler er nogle kedelige størrelser, der har en række negative effekter i kroppen, blandt andet er de i yderste konsekvens i stand til at forårsage celleforandringer og celledød. Antioxidanter er heltene på de hvide heste i denne

forbindelse. Forskningen har vist, at der optræder en række stoffer i adaptogene urter, der har en kraftig antioxidativ virkning. Her er f.eks. tale om lignaner, der blandt andet forekommer i *Schisandra sinensis*. Lignaner har en anti-oxidativ effekt, der er 50 gange kraftigere end E-vitamins.

### Ad. 3: Øget protein-syntese

Her er tale om en øget produktion af RNA. RNA-proteinet indgår i den genetiske mekanisme, der sikrer en sund kopiering af DNA i forbindelse med celle-delningen - og dermed i forbindelse med vækst og reparation af væv. Tilstedeværelsen af adaptogener sikrer således at celle-delningen forløber optimalt selv under oxidativt stressede tilstande. Blandt andet har forsøg med *Panax ginseng* vist, at det aktive stof *ginsenoider* i in vivo forsøg har kunnet påvirke maligne celler således, at de under deling ændrer sig til benigne celler. Selvom der er tale om laboratorieforsøg, er det spændende resultater, der tager pusten fra den engagerede fytoterapeut.

Udover ovennævnte optræder desuden yderligere en række påvirkninger af kroppens enzym- og neurotransmitterprocesser:

- Vi ser en hæmning af catecholamin-udskillelsen igennem en hæmning af catecholamin-O-methyl transferase især i det centrale nervesystem. Catecholamin er et neurotransmitterstof, der normalt indgår i stressreaktioner (hæver blodsukkerniveauet og blodtryk). Vi har således fat i en proces, der gør at kroppens stressreaktioner dæmpes.
- Der optræder en hæmning af nedbrydningen af steroidhormoner via en hæmning af 11-beta hydroxysteroid dehydrogenase i central nervesystemet. Det bevirker, at steroidehormonernes virkningstid i kroppen forlænges og den inflammationshæmmende effekt øges.
- Udskillelsen af glucocorticoider øges. Glucocorticoiderne har betydning for kroppens evne til at klare stress og vedligeholde immunforsvaret under kroniske stresstilstande. Vi ved bl.a. at eliteidrætsudøvere og elitesoldater har problemer med immunudmattelse p.g.a. kronisk stress - en sådan tilstand kan bl.a. åbne for udviklingen af cancersygdomme. Her ser vi blandt andet en øget Natural Killer celleaktivitet i forbindelse med indgivelse af *Astragalus membranaceus*. Dette er interessant, da man i forbindelse med undersøgelser af patienter, der har haft spontant svindende cancersvulster, har fundet et ekseptionelt højt niveau af netop NK-celler.



De adaptogene urter har således en dybtgående, nænsom om uhyre interessant effekt i det menneskelige legeme.

Som nævnt i indledningen handler det hele om adaptation i forhold til de stresspåvirkninger, vi udsættes for. En anden måde, at forstå de adaptogene urters effekt på, er således at betragte deres indflydelse på kroppens reaktionsmønster, når den udsættes for stress.

## Stress - en moderne sygdom

Stress er den tilstand, vi oplever, når de krav, der stilles os, er større end de ressourcer, vi har til at imødekomme kravene med. Det er simpelthen vores måde at reagere på, når kravene bliver for store. Grundlæggende forekommer 3 typer stress-tilstande:

1. Stress i en kortvarig belastet situation
2. Stress i en længerevarende krisesituation
3. Stress som en kronisk tilstand

Stress er ikke altid af det onde, en lille smule stress i ny og næ kan faktisk være et incitament i sig selv - hjernen kører derudad i højeste gear, kroppen er helt oppe på mærkerne og man udløser et 'adrenalin-rush', der skærper sanserne og styrker koncentrationen. Her er tale om type 1 stress. Vi reagerer på stressen på en konstruktiv måde og der er tale om en afgrænset og kortvarig påvirkning. Det er i forbindelse med type 2 og 3, vi finder de skadelige påvirkninger. Det er her, tonics og specielt adaptogener kan have en afgørende betydning for helbredet.

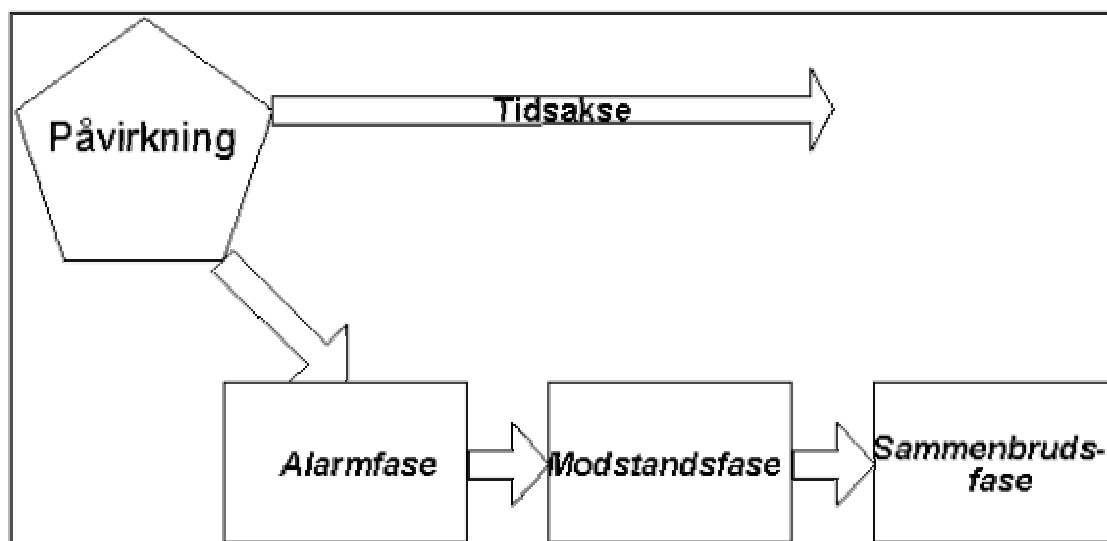
Før 1930'erne var det faktisk ikke muligt at føle sig stresset - begrebet fandtes slet ikke 😊. Hans Selye, der 'opfandt' begrebet, er blevet kaldt 'Medicinens Einstein'.

Begrebet 'stress' er i øvrigt af nyere dato. Før 1930'erne var det ikke muligt at føle sig stresset - begrebet var nemlig slet ikke 'opfundet'. Betegnelsen blev første gang officielt anvendt af den canadiske læge Hans Selye i bogen 'The Stress of Life' fra 1956. Bogen indeholdt resultatet af den tidlige stress-forskning, der startede i 1930'erne. Hans Selye (og hans team) var meget fascineret af, hvad der skete i kroppen, når den blev udsat for specielt fysisk stress og havde på baggrund af en lang række undersøgelser konstateret, at uanset hvilken form for stressudløser, der anvendtes, så var reaktionerne i kroppens regulationssystemer ens. Selye mente, at bl.a. de hormonelle forandringer var non-specifikke og altså optrådte uanset hvilken form for belastning, der fandt sted. Han kaldte derfor forandringerne for 'det generelle adaptationssyndrom', normalt forkortet GAS.

Selye forestillede sig GAS som et lineært forløb med 3 faser:

1. **Alarmfasen**
2. **Modstandsfasen**
3. **Sammenbrudsfasen**

De 3 faser fulgte ubetinget hinanden.



GAS består således af en 3-faset kropslig reaktion på stress eller spænding; først *alarmberedskab*, så *modstand* og til sidst *udmattelse og sammenbrud*.

#### Alarmfasen:

Alarmfasen eller kamp-flugt-reaktionen, som den også kaldes, kan fremkaldes af såvel fysiske som psykiske belastninger. Her er vores krop i højeste alarmberedskab - vi udsættes for akut stress og kroppen reagerer. Først påvirkes hypothalamus, som videre aktiverer det autonome nervesystem, som straks påvirker binyrerne til udskillelse af kroppens 'stress-hormoner' *adrenalin* og *noradrenalin* fra binyremarven. Hjernen giver også besked til kroppen om at producere hormonet *cortisol*. Cortisol forstærker adrenalinets virkning og gør kroppen mere modstandsdygtig, fordi hjernen udskiller nogle signalstoffer, som direkte påvirker immunsystemet.

En øget forekomst af disse hormoner udløser en række reaktioner i kroppen:

Organ	Reaktion
Leveren	frigiver oplagret glukose i blodbanen, så vi kan få øjeblikkelig energi.
Blodet	trækkes væk fra huden og strømmer ind i muskler og indre organerne, hvor der er mest brug for det.
Hjertet	slår hurtigere og blodtrykket stiger.
Fordøjelsen	lukkes ned, for at spare energi.
Blodet	fortykket, så det kan storkne i tilfælde af, at du bliver såret.

Vi mærker målbart disse reaktioner ved at vi får hjertebanken, sveder, øget vejrtrækning og øget muskelaktivitet (vi spænder i musklerne). Alt sammen reaktioner, der er til for at øge kroppens forsvarsevne og i bund og grund et sundt reaktionsmønster, der er beregnet på at sikre os overlevelse i farlige 'her og nu' situationer, der enten kræver kamp eller flugt.

Ideelt er der tale om kortvarige perioder, hvor kroppen forbruger de ekstra ressourcer, for derefter at falde tilbage til normaltilstanden. I urtiden brugte vi 'systemet' efter hensigten. Vi stak af eller vi tog kampen op. I dagens civiliserede samfund, er situationen derimod en helt anden. Her er det fuldstændigt normalt, at undertrykke kroppens naturlige reaktionsmønster.

### **Kronisk stress - et moderne fænomen**

Menneskets biologi er resultatet af en langsom udvælgelsesproces, der er foregået over millioner af år. Den menneskelige psyke og samfundet har derimod udviklet sig med en rivende hast. Man kan faktisk have en mistanke om, at psyke og samfund har udviklet sig så hurtigt, at kroppen ikke kan følge med. I takt med samfundsudviklingen er der stadig færre situationer, hvor det er fornuftigt at reagere fysisk ved at kæmpe eller flygte. Der hvor vi burde råbe højt, fægte med arme og ben eller stikke af, væk fra alt det fæle, vælger vi ofte i stedet, at finde os i situationen, at lade stå til. Vi flygter eller slås ikke med personalechefen, hvis vi trues af en fyring. Vi forsøger derimod at bide tingene i os, og derved opstår risikoen for kronisk stress.

Kronisk stress er nemlig et resultatet af vedvarende belastende påvirkninger, som vi ikke er i stand til at håndtere med kamp-flugt-reaktionen. Og det er ikke godt for helbredet. De følelser og kropsreaktioner, der skulle være forløst i alarmfasen, forbliver i kroppen, hvilket medfører, at stresshormonfrigørelsen fortsætter og vi udsætter dermed kroppen for en varig kemisk/fysisk stresspåvirkning - vi befinder os i en tilstand af kronisk stress. En sådan tilstand vil på sigt føre til, at vores personlige ledningsnet overbelastes og slidtagehastigheden forøges - der er simpelthen risiko for at vi bliver gamle før tid, fordi vi har brændt lyset i begge ender for mange gange.



Langvarig, kronisk stress er en trussel mod helbredet. Hvis vi ikke kan fjerne det, der stresser os, vil kroppen søge at mobilisere modstandskraft og tilpasse sig den stressende situation - vi glider os med andre ord over i *modstandsfasen*.

### **Modstandsfasen:**

Her er tale om en tilstand, hvor kroppen er på konstant overarbejde. Det er ikke sikkert, at vi kan mærke symptomerne, men vores indre psykiske og biologiske balance forstyrres - og selvom vi ikke kan mærke symptomerne med det samme, så vil kroppen på et tidspunkt reagere på en sådan intens og langvarig stress-påvirkning. Kroppen kan på sigt hverken holde til det fysiske eller psykiske pres - vi er nået til endestationen: udmattelsesfasen.

Kronisk stress er forbundet med overproduktion af hormonet cortisol, som kan have uheldige indvirkninger på kroppens hjertekarsystem og immunforsvar. Kronisk stress øger dermed risikoen for hjertekarsygdomme samt en række sygdomme, som immunforsvaret beskytter os imod (infektioner).

Derudover frigives pro-betændelsehormoner fra tarm-nerveenderne ved stress, hvilket meget vel kan spille en rolle i forbindelse med opblussen af sygdomme som Ulcerøs colitis og morbus Chron.

### **Udmattelsesfasen:**

Kroppens adaptationsevne er her sat ud af spillet. Immunforsvaret svækkes (stress forbruger binyrebarkhormon, hvilket svækker vores modstandskraft) og vi åbner os for sygdomme og udviklingen af psykiske ubalancer.

Kronisk træthed er et velkendt symptom i denne fase og hvad gør vi ved det? Vi drikker kaffe, spiser søde sager, ryger og drikker alkohol - stimulanser, der nok giver et kortvarigt energi-løft, men som oftest resulterer i, at vi kommer ind i en ond cirkel, der tærer endnu mere på vores ressourcer.

Langsomt men sikkert bryder systemet sammen, kroppen kan ikke tilpasse sig de stressudløsende faktorer mere. Den er træt og forvirret og vores forskellige reguleringsmekanismer (immunsystemet, nervesystemet og hormonsystemet), kan ikke længere modstå presset og en lang række ubalancer opstår. I yderste konsekvens fører den kroniske stress til udvikling af decideret sygdom.

## De reaktioner, der kan optræde på baggrund af kronisk stress er:

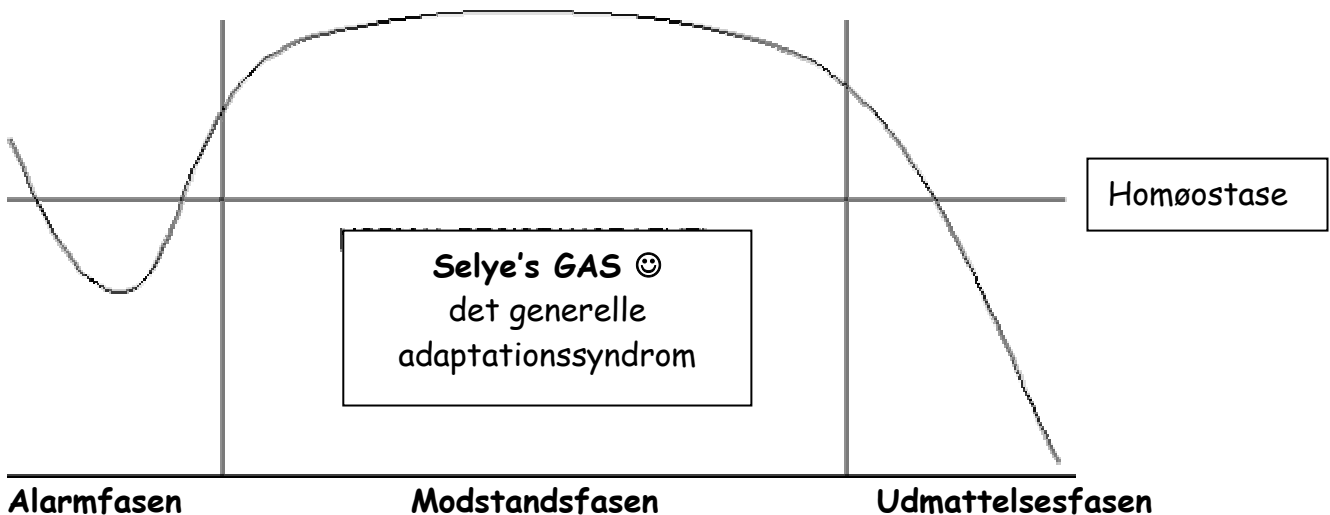
- hjertebanken med uregelmæssig rytme (stress-arytmi)
- forhøjet blodtryk
- man kan føle direkte smerte eller stikken i hjerteregionen
- åndedrættet bliver hurtigere og mere overfladisk - åndenød/dårlig iltning af kroppens celler
- svimmelhed, kvalme
- muskelspændinger, infiltrationer og smerte specielt i nakke og skuldre samt hovedpine
- der optræder øget svedtendens, selv uden øget fysisk aktivitet
- fordøjelsesproblemer f.eks. mavesmerter, træg fordøjelse eller diarré
- søvnløshed
- indre uro og ængstelse, rysten, indre dirren, angstfølelser
- mathed og stor træthedsfølelse
- forvirring og manglende koncentrationsevne, glemsomhed, rastløshed
- depression

Alene ved at kigge listen over kropslige og psykiske reaktioner på stress, kan vi se, at de adaptogene urter er høj-indikerede. Her er tale om en lang række kropsreaktioner, der hurtigst muligt bør reguleres tilbage til normaltilstand.

De adaptogene urter udviser en række specifikke funktioner i forhold til de enkelte faser i kroppens stress-syndrom.

## Adaptogener og GAS

Adaptogenerne har målbart en række funktioner i forhold til de forskellige reaktionsfaser i stresstilstanden. Hvis vi igen skal anvende Selye's teorier til at forklare udfra, kan nedenstående give en indsigt i, hvor i stressfasen adaptogenerne har en effekt:



Helt specifikt virker adaptogenerne på en sådan måde, at vi i forhold til **alarmfasen** ser en stærkere og hurtigere indsættende respons. Her er med andre ord tale om en situation, hvor kroppen reagerer hurtigere og mere effektivt på 'kamp/flugt situationer'. Samtidigt ser vi også, at kroppen hurtigere får 'ryddet op i systemet' igen, idet binyrebarkhormonniveauet i blodet hurtigere vender tilbage til normalen igen, når akut-situationen er overstået.

I forhold til **modstandsfasen** ser vi ved indgivelse af adaptogene stoffer en direkte normaliserende og styrkende indflydelse på celler, væv og organer, der normalt forstyrres og fejlreguleres under stress. Adaptogenerne er endvidere i stand til at stimulere og hæmme de samme kropslige funktioner, afhængig af det aktuelle behov. Forklaringen på dette paradoks er, at adaptogener fortrinsvis virker på de overordnede regulationssystemer i hjernen samt de tre store 'regulatorer': nerve-, hormon- og immunsystemet.

I de tilfælde hvor klienten allerede befinder sig i **udmattelsesfasen**, kan vi anvende adaptogenerne til at vende situationen. Her sørger adaptogenerne for en decideret genopbygning af kroppens adaptationsevne.

## Ordinering af adaptogener og tonics

Vi anvender altså adaptogener og tonics til både at styrke, vedligeholde og genopbygge kroppens adaptationsenergi.

De tonificerende urter en gavnlig indflydelse på specifikke organsystemer, hvorimod adaptogenerne, som nævnt, virker langt mere generelt i kroppen.

For at gøre billedet let forståelige ☺, kan man sammenligne indtaget af adaptogener med, at man hver da sætter 1 krone i banken. I starten synes det måske ikke af så meget, men på sigt bliver det til en god solid sum penge. Igennem indtaget af adaptogener nærer vi cellerne, vævet og organerne i kroppen og øger og regulerer dermed adaptationsevnen. Adaptogener bevarer og opbygger således kroppens vitale energi, så den generelle modstand mod stress og sygdom øges. Typisk vil man arbejde med adaptogener over længere tid og mindst 3 måneders indtag kan anbefales. Faktisk vil mange ældre have stor glæde og gavn af, at indtage adaptogener ligeså regelmæssigt som vitaminer og mineraler.

Tonics derimod frisætter den iboende livsenergi - de hæver så at sige en ordentlig sum af de penge der står på bankkontoen på én gang, når der er særligt behov for det. Der er således tale om en 'her og nu' behandling, der har en kraftig og effektiv virkning i situationen.

En kombination af adaptogene og tonificerende urter er meget anvendt - og ikke uden grund - da de sammen danner et fantastisk team. Adaptogenerne sikrer at kontoen stille og roligt vedligeholdes og de tonificerende urter frisætter ekstra energi, når der er behov for det - f.eks. når der optræder en stressfuld situation i dagligdagen.

Typisk vil man vælge en tonificerende urt eller urter, der specifikt er rettet ind mod de individuelle ubalancer den enkelte klient døjer med. Husk at de tonificerende urter typisk har et 'hovedområde', de virker indenfor - f.eks. kvintonic, mandetonic, levertonic, hjertestyrkende tonic, immuntonic o.s.v..

**Vi anvender adaptogene urter i forbindelse med:**

- **psykisk stress**

- f.eks. i forbindelse med depression, angst, søvnproblemer samt hvor man ønsker at forbedre den mentale og fysiske ydeevne - specielt i tilfælde af fysisk (f.eks. støj eller hede) og psykisk stress.



- **fysisk krævende situationer**

- f.eks. operationer samt i forbindelse med intens træning (sport), bjergbestigning (højdeforskelle), ekstreme klimaforhold og ændrede dagrytmer (f.eks. jetlag og skifteholdsarbejde).

- **Biologisk stress**

- f.eks. kroniske infektioner (bakterielle, virale).

- **Forgiftningstilstande**

- f.eks. alkohol, sprøjtegifte, tilsætningsstoffer m.m..

- **Fatigue tilstande (kronisk træthed)**

- her er tale om tilstande, som f.eks. optræder efter virale infektioner og hvor den generelle træthed og utilpashed ikke bedres ved hvile og søvn. Tilstanden er karakteriseret ved oxidativt stress (frie radikaler).

Samtidigt virker adaptogenerne **blodsukkerregulerende** og har dermed en afbalancerende og beroligende indflydelse. Symptomerne, der er forbundet med alvorlige problemer med blodsukkerreguleringen, ligner i høj grad de symptomer, vi ser i forbindelse med en angstneurose.

Vi ser også en **blodtryksregulerende** effekt - husk at det er meget normalt at stress har en negativ effekt på blodtrykket (forhøjet blodtryk).

Der optræder også en **hormonregulerende effekt**. F.eks. virker triterpene glykosider, der er fundet i *Eleutherococcus senticosus*, regulerende på Hypothalamus-Hypofyse systemet. Hypothalamus-hypofyse systemet er kroppens overordnede hormonelle regulator.

Og sidst men ikke mindst skal de adaptogene urters '**livsstyrkende**' effekter også fremhæves. Her er blandt andet tale om en positiv påvirkning i forbindelse med **potens og heling** (reparation af væv).

Prøv at indtage 5 ml. ren Panax ginseng på én gang, for at få en oplevelse af, hvor hurtigt urten virker 😊.

## Eksempler på tonics og adaptogener

Afhængig af kilden nævnes flere forskellige urter som tonics - her er tale om en oversigt over de oftest forekommende:

Kropssystem	Urt
Hjerte/kredsløbstonics	Crataegus arter, Leonurus cardiaca, Panax ginseng, Astragalus membranaceus
Immuntonics	Echinacea arter
Fordøjelsestonics	her er virkelig mange - blandt de bedst kendte: Taraxacum officinalis (radix), Silybum marianum, Curcuma longa, Gentiana lutea, Cynara scolymus, Angelica archangelica, Andrographis paniculata
Mandetonics	Serenoa repens, Panax ginseng, Tribulus terrestris
Kvindetonics	Vitex agnus castus, Angelica sinensis, Chamaelirium luteum (specifikt til æggestokkene), Cimicifuga racemosa (specifikt til livmoderen)
Sextonic begge køn	Se senere i kompendiet
Nervestonics	Scutellaria lactiflora, Avena sativa, Valeriana officinalis, Bacopa monniera, Centella asiatica
Blæretonics	Crataeva nurvala

### Eksempler på adaptogener:

- Panax ginseng
- Eleutherococcus senticosus
- Schisandra sinensis
- Astragalus membranaceus
- Withania somnifera
- Centella asiatica
- Glycyrrhiza glabra
- Rehmania glutinosa
- Bacopa monnieri
- Piper methysticum

På de næste sider får du en række referencer til ovenstående. De fremhævede optræder under overskriften 'Powerurter' - de resterende er at finde under 'Libido-urter'.

## Power-urter

### Panax Ginseng

Her er tale om prinsen over dem alle ☺. 'Panax' er græsk og betyder 'helbredende', 'ginseng' betyder 'menneskelignende'. Af alle lægeplanter i Kina er ginseng den mest berømte. I 7.000 år er den blevet skattet for sine bemærkelsesværdige terapeutiske egenskaber. I det nordlige og centrale Kina tages ginseng traditionelt af både mænd og kvinder, fra de er midaldrende - den hjælper dem til at udholde den lange hårde vinter. I forbindelse med yngre individer anbefaler man ikke at anvende urter alene i mere end 6 uger. Den bør kombineres med f.eks. *Eleutherococcus senticosus* ved lægere tids indtag.

En arabisk læge bragte ginseng til Europa i det 9. århundrede, men dens evne til at styrke energien og modstandsdygtigheden mod stress blev først almindelig kendt i Vesten fra det 18. århundrede.

Ifølge forhåndenværende studier kan den adaptogene effekt først og fremmest tilskrives ginsenosiderne eller panaxosiderne, som de også kaldes. Der er tale om stoffer, der hører til gruppen af gluoside triterpene saponiner. Der findes ca. 28 forskellige ginsenosider i ginsengroden med forskellige virkninger på kroppen. Mange forsøg har vist, at Ginseng øger resistensen overfor stress og giver øget energi. Ginseng fremmer reaktionsevnen under stress. Efter den stressfulde tilstand er overstået, falder niveauet af binyrebarkhormoner hurtigere til det normale niveau (kroppen får 'ro på' igen). Urten forbedrer også intellektuelle funktioner som hukommelse, indlæringssevne, ro og klarhed. Styrker ligeledes den føromtalte proteinsyntese og fremmer energi-produktionen (nedsætter forbruget af glucose).

En forskergruppen på klinisk mikrobiologisk afdeling på Rigshospitalet har i de sidste år forsket intensivt, og har som den første gruppe i verden vist, at ginseng styrker immunforsvaret. Undersøgelser af både den kinesiske og koreanske ginseng har vist, at ginseng aktiverer en bestemt type celler i immunsystemet, de såkaldte TH1-celler, og beskytter mus og rotter mod en dødelig infektion med bakterien, *Pseudomonas aeruginosa*. *P. aeruginosa* er i de fleste tilfælde årsagen til hospital infektioner og dødelighed hos cystisk fibrose patienter. Et 3-årigt forsknings-samarbejde mellem forskergruppen på Rigshospitalet, Florida International University i Miami og Danske Droge undersøger virkningsmekanismen af Gerimax ginseng extract (GGE) på immunsystemet og på bakterier.

Ginseng er i øvrigt en staupe og tilhører ligesom vedbend plantefamilien Araliaceae. Ginseng kan dyrkes i Danmark og kan under de rette betingelser vokse sig stor og flot i løbet af et par år. Husk der er tale om en skovplante, så den skal plantes et skyggefuldt sted.

### **Eleutherococcus senticosus/sibirisk ginseng**

Her har vi 'ophavsroden' ☺. Den forskning de russiske videnskabsmænd gennemførte, var dybest set baseret på et ønske om at forstå effekten af den 'sibiriske ginseng'. Selvom *Eleutherococcus senticosus* har dette kælenavn, er der dog kun tale om et meget fjernt slægtskab med *Panax ginseng*.

De aktive indholdsstoffer er bl.a. eleutherosider og lignaner. *Eleutherococcus* øger resistensen overfor fysisk og psykisk stress og forbedrer den mentale såvel som den fysiske ydeevne. Skærper sanserne. Urten modvirker forstyrrelse af binyrerne ved stress og reducerer forbruget af C-vitamin i binyrerne. *Eleutherococcus* modvirker også følgerne af stress, såsom udmattelse, irritabilitet, søvnløshed og depression foruden at virke regulerende og normaliserende på blodtrykket. *Eleutherococcus* hæmmer virus, sandsynligvis ved at øge interferonproduktionen (husk at mange får herpes-udbrud i forbindelse med stress). En forskergruppe ved Medicinsk-Molekularbiologisk Forskningselskab, Heidelberg, har gennemført et grundigt dobbelt-blindforsøg med *Eleutherococcus* ekstrakts indvirkning på immunsystemet. 36 personer indtog *Eleutherococcus* ekstrakt i 4 uger, en kontrolgruppe fik et placebo og man målte effekten på det cellulære immunforsvar. Den mest markante effekt var en drastisk forøgelse af antallet af immunkompetente celler med en specielt udtalt effekt på T-lymfocytter, stærkest på T-hjælperceller. Desuden observeredes en generel forøgelse af T-cellernes aktiveringsstatus.

Et andet meget interessant aspekt ved *Eleutherococcus* er, at der optræder en reduktion af c-AMP-phosphodiesterase, der normalt nedbryder c-AMP (et messenger-molekyle) = en øgning i den biologiske aktivitet i cellen.

Vær opmærksom på, at *Panax ginseng* har en markant og umiddelbar effekt. Urten kan derfor virke for voldsomt indgivet alene i forbindelse med stress. Sammen med makkeren *Eleutherococcus senticosus*, der har en langt roligere og mildere effekt, bliver kombinationen dog perfekt.

### **Schisandra sinensis**

*Schisandra* øger resistensen/modstandskraften overfor stress og sygdomme og forbedrer udholdenhed. Indeholder de førnævnte lignaner og er dermed en effektiv

plante-antioxidant. Lignanerne har også en positiv effekt på leverens glykogen- og proteinsyntese. Planten indeholder desuden gomisin A, som modvirker iltning af fedtstoffer (lipidperoxidation) samt fremmer udskillelsen af cancerfremkaldende stoffer fra leveren. *Schisandra sinensis* stimulerer hjerne- og nervefunktion og forbedrer hukommelse, koncentration, koordination og indlæringsevne, skærper sanserne (fremmer syn og hørelse) og modvirker natteblindhed, hjælper i forbindelse med 'dårlige nerver' og depression. Schisandra beskytter leveren mod giftige kemikalier ved at øge dannelsen af kemikalienedbrydende enzymer i leveren (Cytokrom P 450). Cytokrom P 450 øger udskillelsen af carcinogener via leveren, i forbindelse med dette arbejde er der behov for en specifik og meget kraftig antioxidant: glutathion - Schisandra sørger for at øge syntesen af glutathion. Sikken en urt ☺. Læs iøvrigt mere i kompendiet omkring Leveren.

### **Astragalus membranaceus**

*Astragalus membranaceus* har en dejlig adaptogen effekt og er derudover stort set i stand til at understøtte enhver fase i immunprocessen: hæver niveauet af immunstamceller i knoglemarven og lymfe, stimulerer dannelsen og effekten af immuncellerne, fremmer interferon (hæmmer vira), interleukin-2 (stoffer der får kroppens immunceller til at 'tale sammen'), natural killer celler og makrofagfunktionen, bevirker at immuncellerne 'aktiveres' hurtigere (når de støder på processer eller stoffer, der kræver et aktivt forsvar). Hæmmer negative bivirkninger i forbindelse med behandling med steroider (binyrebarkhormonpræparater).

Måske kommer det til dato bedste eksempel på hvor virksom planten er fra University of Texas Medical Center i Houston, hvor forskere testede ødelagte immunceller fra cancerpatienter mod celler fra raske individer. Ved behandling med *Astragalus* regenererede cancerimmuncellerne sig og udviste endda i nogle tilfælde en stærkere immuneffekt end de normale immunceller.

*Astragalus* er i stand til at stimulere leverens immunforsvar/lymfeudrensning. *Astragalus m.* indgår i et af Den Kinesiske Medicin's ældste og mest anerkendte remedier *Shi-Quan-Da-Bu-Tang* - en blanding bestående af 10 urter med cancerhæmmende, immunstimulerende og livsforlængende effekt (*Rehmania glutinosa*, *Paeonia lactiflora*, *Angelica sinensis*, *Glycyrrhiza glabra*, *Atractylodes macrocephala*, *Panax ginseng*, *Ligusticum wallichii*, *Cinnamomum cassia* og *Astragalus membranaceus*).

### **Withania somnifera/Ashwaganda**

Her er tale om en pragtfuld urt til alle aldre ☺. Både børn, yngre, voksne, ældre og gamle kan have god gavn af Ashwaganda. Den adaptogene effekt, der kan tilskrives

indholdet af alkaloider og steroide laktoner (whitanolider, whitaferiner) samt steroide saponiner (virker styrkende på binyrerne). Der er tale om en mild og nænsom urt, og du kan med sindsro anvende urten til svage (der ikke tåler for voldsom behandling) og 'opgearede' klienter (der ville futte ovenud af loftet ved brug af f.eks. ginseng). Har en særlig gavnlig effekt i forhold til 'blodsvage' klienter. Hæver både hæmoglobin og albumin niveauerne i blodet. Her er tale om en beroligende, opbyggende, immunstimulerende (hæver niveauet af hvide blodlegemer) og cancerhæmmende urt. Fungerer rigtigt godt i kombination med *Centella asiatica* i forbindelse med afvænnning af stimulansmisbrug. Se endvidere under libido-urterne.

### **Centella asiatica**

*Centella asiatica* stammer fra den Ayurvediske medicin, hvor den er agtet for sine nervestyrkende og livsforlængende egenskaber. En gammel historie fortæller, at hvis du spiser et blad fra planten dagligt, vil du forlænge livet med 1.000 år - det er måske lige i overkanten, men hvis man alene kan ligge nogle få gode år til livet, ja så er det vel heller ikke så tosset ☺. *Centella* har en lang række fremragende vævsstyrkende og -opbyggende effekter (perfekt til kvinder, hvor den kan anvendes i behandlingen af celleforandringer i livmoderhalsen). Virker helbredende på bindevæv og blodårer foruden at virke kredsløbsfremmende. Urtens adaptogene egenskaber gør den endvidere meget anvendelig i forbindelse med svækkede nerver og en belastet psyke.

### **Glycyrrhiza glabra + Rehmania glutinosa**

Her til sidst under gennemgangen af de adaptogene urter, skal kombinationen af lakridsrod og *Rehmania* nævnes. Her er tale om en effektiv 'binyrebarkhormon-tonic', der hæmmer den skadelige effekt af stress på binyrernes funktion.

Husk også at anvende antioxidative urter i forbindelse med stress-modvirkende og livsforlængende behandlinger. Alder og degeneration skyldes i høj grad skader, der optræder på kroppens celler på baggrund af reaktioner med fri radikaler. Og husk leverurterne (se kompendiet omkring Leveren).

## Libido-urter

Når vi taler om energigivende urter, kan det også være på sin plads at nævne et par 'libido-urter'.

### Libido-urter til kvinder:

#### **Angelica sinensis**

Kineserne siger, at *Angelica sinensis* gør for kvinderne hvad *Panax ginseng* gør for mændene. Der er tale om en allround kvinde-sex-tonic, der virker afbalancerende kvindens hormonsystem. Netop på grund af sin yin-tonificerende effekt er *Angelica sinensis* (dang-quai) en af de mest anvendte urter blandt kinesiske kvinder.

#### **Panax ginseng**

Nu er *Panax ginseng* netop blevet nævnt som en 'mande-urt', men ikke desto mindre anvendes den også som afrodisiakum for kvinder. Nogle kvinder taler om en forstærket seksuel oplevelse (orgasme) i forbindelse med indtag af *Panax ginseng*. Vi har at gøre med en stærk adaptogen effekt.

#### **Zingiber officinale**

I Peru sælges ingefærrod som 'den varme rod til den kolde kvinde'. Der foreligger ingen videnskabelige fakta, der understøtter anvendelsen, men når vi husker, at ingefær virker varmende (blandt andet i underlivet), fremmer blodgennemstrømningen i de små kapillærer (f.eks. i klitoris) og virker fremmende på næringsstoffoptagelsen (uden mad og drikke dur' helten ikke ☺), er det måske ikke nogen helt tosset ide, at tilføje ingefær til en libido-blanding til kvinder.

#### **Lepidium meyenii (Maca)**

Maca, der også går under betegnelsen peruviansk ginseng, er en lille rodplante, der i mere end 2.000 år været anvendt af indianerne i Peru som adaptogen. De peruvianske kvinder har anvendt roden til at styrke 'lysten til manden'. Da spanierne i det 16. århundrede kæmpede mod indianerne og erobrede Inka-riget, undrede de sig over indianernes høje fødselstal og fandt frem til, at det hang sammen med indtaget af Maca, som derefter hurtigt fik navnet 'det peruvianske guld' og blev en stor handelsvare - og med gode resultater fortæller historierne ☺. Aromatiske isothiocyner i planten har sandsynligvis æren for den fertilitetsforbedrende effekt. Maca er traditionelt anvendt som et stimulerende og vitaliserende middel til kvinder med lav libido samt i behandlingen af depression. Er i øvrigt beslægtet med *Dioscorea villosa*, som ligeledes har været anvendt til behandling af lav libido.

### **Serenoa respens**

Hov, der var endnu en mande-urt, der sneg sig indenfor! Nittenhundrede tallets herbalister anbefalede savpalmen i behandlingen af frigide kvinder. Nyere forsøg har afsløret at planten indeholder beta-sitosterol, som menes at have en seksuelt stimulerende effekt på kvinder. Urter er desuden gavnlige i forbindelse med ubalancer, der skyldes østrogen-mangel (tørre slimhinder m.m.). Virker hormonelt regulerende M/K.

### **Withania somnifera**

Har været anvendt i vid udstrækning i Indisk og Ayurvedisk medicin. Urten, der også går under betegnelsen 'indisk ginseng', har været anvendt som afrodisiakum igennem de sidste 3.000 år. Indeholder withanolider, som i molekylestruktur ligner steroiderne. Anvendes både til mænd og kvinder.

### **Piper methysticum**

Polynesierne anvender Kava Kava som elskovsmiddel. Roden virker smertestillende, beroligende, fremmer en naturlig søvn, virker muskelafspændende, modvirker angst foruden at have en let euforiserende effekt. Både til mænd og kvinder.

### **Turnera diffusa**

Har været anvendt igennem årtusinder i forbindelse med lav libido. Virker 'elskovsfremmende'. Igen en urt, der virker både på mænd og kvinder.

### **Royal jelly**

Bidroningeføde - need I say more!

Indeholder essentielle aminosyrer og vitaminer. Stimulerer hormonsystemet og har en positiv effekt på humøret og sexlysten. Som bivirkning ses en lavere forekomst af rynker i huden 😊.

### **Schisandra sinensis**

Schisandra fremmer modstandskraften mod stress og fremmer den fysiske udholdenhed. Urten øger mængden af forplantningsceller i både mænd og kvinder. Den forøger sekretionen af seksuelle væsker og bedrer mandens stamina. Indenfor den Traditionelle Kinesiske Medicin anvendes Schisandra til at stimulere både nyre- og leverenergien og kan du din elementlære, ved du, at du dermed styrker både de indre og ydre kønsorganer foruden kønshormonsystemet. Kineserne siger i øvrigt, at urten smager af 'de 5 elementære energier' (ild, jord, metal, vand, træ - bitter, sød, skarp, salt, surt) - Wu Wei Zi, det kinesiske navn for Schisandra betyder 'plante med 5 slags smag' og urten anses derfor traditionelt for at styrke hele systemet, d.v.s. den iboende Qi-energi.



## **Capsicum**

Igen er der tale om et ældgammelt remedium. Capsicum har været anvendt igennem årtusinder til at stimulere blodcirkulationen. Urten indeholder et stof, capsaicin, der stimulerer en række neurotransmittere i kroppen. Herved optræder en stimulerende effekt på nervesystemet, blandt andet ses en øget dannelse af endorfiner (kroppens egen morfinlignende stoffer). Endorfinerne giver en fornemmelse af øget velvære.

## **Anis og fennikel**

Anis har et højt indhold af anethole, der har en østrogen-lignende virkning. Traditionelt har anisfrø været anvendt til at styrke kvindens libido. Samme effekt ses i forbindelse med fennikel. Anvend disse dejlige krydderurter i maden.

## **Kvinden efter klimakteriet**

Vær opmærksom på at et dalende østrogen-niveau f.eks. giver tørre og sensible slimhinder i skeden, hvorfor du i forbindelse med denne gruppe kvinder kan anvende phytoøstrogene urter (f.eks. *Cimicifuga racemosa* og *Dioscorea villosa*).

Husk også at phyt-guffen kan være gavnlig (det er altså ikke kun manden der har brug for sunde 'nødder' for at bevare et godt sexliv ☺ !). At samleje kan gøre ondt, når slimhinderne er tynde og skrøbelige, kan klart nok gøre kvinden anspændt og forventningen om, at der kan optræde smerter, kan slukke enhver lystfølelse.

**Husk også Rosmarinus officinalis** - Denne dejlige lille krydderurt fremmer sansefunktionerne, hjernefunktionen, modvirker depression og udmattelse foruden at virke positivt ind på kredsløbet.

## **Aromaterapi**

Kropsmassage med en god olie indeholdende jasmin, rose eller ylang-ylang anvendes i forbindelse med manglende sexlyst hos både mænd og kvinder. Suk, det er ikke svært at forstå at sådan en omgang 'fuld service' kan vække lysten og give en dejlig kropsoplevelse. Husk dog olierne er kun til udvortes brug, da de kan irritere sart og sensitivt væv - så pas på hvor fingrene smutter hen ☺.

## **Libido-urter til mænd**

Impotens rammer mere end 200.000 danske mænd i alle aldre. Du bør derfor i din libido-blanding tage højde for nogle af de individuelle sygdomme og ubalancer, der kan ligge bag udviklingen af impotens.

### **Sukkersyge:**

Kig nærmere på urter som *Codonopsis pilosula*, *Galega officinalis*, *Gymnema sylvestre*, *Rehmania glutinosa*, *Salvia milt.*, *Scutellaria baicalensis*, *Urtica folia* og ikke mindst *Vaccinium myrtillus*. I øjeblikket undersøger man desuden om *Panax ginseng* har en gavnlig og regulerende effekt i forbindelse med sukkersyge.

### **Forhøjet blodtryk:**

Behandl med blodtryks-sænkende urter og urter med gavnlig virkning på hjerte/kredsløbet. En rigtig god blodtryksregulerende urt, der samtidigt har en god adaptogen effekt er *Eleutherococcus senticosus*. Det er simpelthen en af vore allerbedste adaptogener. Som et lille kuriosum kan fortælles, at de amerikanske astronauter blandt andet har brugt *Eleutherococcus* i forbindelse med ture i rummet. Urten blev anvendt til at opbygge stamina og tilbagemeldingerne lød blandt andet på, at astronauterne blev bedre til at kunne tåle vægtløsheden.

### **Hjerte/kredsløbsproblemer:**

Anvend urter, der tager højde for individuelle ubalancer i hjerte/kredsløbet f.eks. kolesterol-sænkende og kredsløbsfremmende urter samt urter der forebygger og afhjælper åreforkalkning. Husk generelt at det der er godt for hjertet er godt for penis: De små blodkar, som forsyner hjertet med blod, ligner til forveksling de små blodårer, som forsyner penis med blod. Hvis hjertets blodårer er forkalkede, er der stor sandsynlighed for, at blodårerne til penis også er det. Prøv at kigge nærmere på *Crataegus oxycantha* og *Astragalus membranaceus* foruden den dejlig 'mande-urt' *Panax ginseng*. *Ginkgo biloba* er også ganske interessant i forbindelse med behandlingen af mænd.

### **Forstørret prostata-kirtel:**

*Serenoa repens*, der ligeledes hører til blandt de styrkende urter i behandlingen af mandens libido, er en rigtig 'prostata-urt'.

**Udover de under kvinderne nævnte fælles-urter, skal følgende særligt fremhæves som libido-urter til mænd:**

### **Panax ginseng**

I forbindelse med sexhormon-systemet har *Panax* en direkte stimulerende effekt. *Panax* øger produktionen af sexhormoner, øger seksualdriften og fremmer produktion, bevægelighed og overlevelseshastighed hos sædcellerne. Derudover er *Panax* en 'hjertevenlig' urt. Den styrker et svagt hjerte, normaliserer uregelmæssig hjerterytme, reducerer blodpladernes tendens til at klumpe og fortynder blodet (obs. hvis klienten

indtager blodfortyndende medicin som f.eks. Warfarin skal du undgå *Panax ginseng* - det samme gælder *Ginkgo biloba*). Se endvidere under kvinderne.

### **Serenoa repens**

Udover at være en gedigen prostata-urt, virker *Serenoa* fremmende på kønsdriften og frugtbarheden hos mænd. Urten bekæmper desuden svækkelse og senilitet hos ældre mandlige patienter. Blandes ofte med *Turnera diffusa*. Udover at være anvendelig i behandlingen af prostata-problemer har *Serenoa* også sin berettigelse i forbindelse med impotensproblemer. Nordvest amerikanske indianere har traditionelt anvendt Savpalmen til styrkelse af libidoen. Se endvidere under kvinderne.

### **Bacopa monniera**

En super god hjerne-urt, der samtidigt styrker psyken. I Kina anvendt som Yang-tonikum mod impotens, tidlig sædafgang og sterilitet.

### **Smilax medica**

Her er tale om en urt, der har en positiv indflydelse på testosteronets indvirken på de mandlige kønsorganer. Urten anvendes derfor i behandlingen af ufrugtbarhed, svækket kønsdrift og svag seksual-funktion. *Smilax* øger med andre ord potensen.

### **Turnera diffusa**

Traditionelt anvendt af Maya-indianerne i behandling af for tidlig sædafgang og impotens. Urten har, som nævnt, ry som 'elskovsmiddel' til begge køn. Anvendes gerne i behandlingen af barnløshed, da den har en styrkende indvirkning på reproduktionsorganerne hos både mænd og kvinder. *Turnera* er også rigtig god i forbindelse med 'svage nerver og stress', faktorer der naturligt spiller en stor rolle i forbindelse med impotens. Bemærk at urten også har effekt i forhold til prostata-hypertrofi. Se endvidere under kvinderne.

### **Withania somnifera**

*Withania*, også kaldet 'Indisk ginseng', er direkte indikeret i forbindelse med impotens. Urten anvendes derudover i behandlingen af udmattelse, stress, svage nerver og angsttilstande. *Withania* virker styrkende på både yngre og ældre. Pudsigt nok er det indiske navn for urten - *Ashavaghanda* - en betegnelse for hestens lugt ☺ det kunne en freudiansk terapeut nok få en del ud af, idet hesten indenfor denne terminologi er et udtryk for seksuel energi og seksuel formåen. Fungerer rigtigt godt sammen med lave doser *Panax ginseng* og *Glycyrrhiza glabra*. Se endvidere under kvinderne.

## Tribulus terrestris

Kliniske forsøg foretaget af tre bulgarske research teams med 212 mænd har bekræftet Tribulus' evne til at fremme seksualfunktionen hos mænd:

- Behandling med 750 mg Tribulus i 60 dage medførte en signifikant fremgang i aktiviteten og bevægeligheden af sædceller i 38 mænd med idiopatisk nedsat sædkvalitet og antal af sædceller. I visse tilfælde førte videre behandling med 1.500 mg pr. dag til en normalisering af sædcellerne m.h.t. antal og kvalitet i lighed med en stigning af blodniveauet af LH og testosteron og nedgang i østradiol.
- To grupper af mænd med nedsat antal sædceller efter testikel-operation blev behandlet med Tribulus, enten 750 mg i 60 dage eller 1.500 mg i 90 dage. Der var en signifikant fremgang i begge grupper. Behandlingen med 1.500 mg medførte yderligere øget ejakulationsmængde.
- Patienter med ensidet eller tosidet testikel hypotrofi fik øget ejakulationsmængde, spermatozoe-koncentration og -bevægelighed efter 60 dages behandling med 1.500 mg Tribulus. Niveauet af testosteron steg ligeledes. Visse patienter led af en mindre testikelhævelse og -smerte, som forsvandt efter 2-3 måneder.
- Patienter med kronisk prostatitis havde ingen fremgang i sædkvaliteten.
- 12 ud af 14 patienter med reduceret libido havde signifikant fremgang efter 30 dages behandling med 1.500 mg Tribulus og en patient havde delvis fremgang efter 60 dages behandling. Seksualdriften steg hos 27 ud af 36 patienter med kronisk prostatitis. Dog havde patienter med langvarig prostatitis (5 eller flere år) ingen fremgang.

Tribulus er også blevet testet for virkning på seksuel dysfunktion i Rusland og Indien. Tribulus forbedrede impotens og nedsat seksual-drift hos diabetiske mænd og hjalp 60-70% af infertile mænd med impotens samt nedsat sædcelle antal og kvalitet. Dyreforsøg (in vitro) har desuden påvist, at Tribulus fremmer det ikke-specifikke immunforsvar (fremmer fagocytosen), samt fremmer proteinsyntesen og aktiviteten af visse enzymer involveret i energi-produktionen. Tribulus hæmmer ligeledes lipid-per-oxidation under stress og fremmer den fysiske udholdenhed.

### **Ptychopetalum - Muira Puama**

Der er en lang tradition for at anvende *Muira Puama* som et afrodisiakum indenfor traditionel plantemedicin. Sydamerikanske mænd har traditionelt brugt at vaske deres kønsdele i et afkog af barken for dermed at opnå en stimulerende effekt.

I en stor fransk undersøgelse blev *Muira Puama* taget af 262 mænd med nedsat seksuel lyst og manglende evne til at opnå eller opretholde erektion. Indenfor to uger, ved et dagligt indtag på 1.000-1.500 mg *Muira Puama* 4:1 ekstrakt, beskrev 62% af mændene med nedsat libido en stimulerende effekt af præparatet, mens 51% af mændene med nedsat erektion opnåede en forbedring. I en anden undersøgelse tog 100 mænd med seksuelle problemer et *Muira Puama* ekstrakt i 10 dage. Seks gange om dagen indtog de 430 mg *Muira Puama* 10:1 ekstrakt kombineret med Guarana-ekstrakt, zink og vitamin B3. Ud af de 100 deltagere gennemførte 94 mænd undersøgelsen. De havde en gennemsnitsalder på 45 år. Efter undersøgelsen havde de 32 ud af 46 mænd oplevet en øget seksuel lyst og 52 ud af 94 beskrev en øget samlejefrekvens.

Det danske firma BIOresearch har fået undersøgt et *Muira Puama* ekstrakt som et stimulerende kosttilskud, hvor 30 mænd deltog. Mændene tog 350 mg *Muira Puama* ekstrakt 4:1 i tabletter tre gange om dagen i seks måneder. De blev stillet forskellige spørgsmål om deres seksuelle lyst og formåen både før, under og efter undersøgelsen. 47% af mændene oplevede en stigning i hvor ofte de havde samleje, 47% oplevede længerevarende erektion under samlejet, 60% oplevede en større seksuel lyst. I alt havde 77% oplevet stimulerende effekter enten på den seksuelle lyst eller på den seksuelle formåen.

### **Schisandra sinensis**

Dejlig urt med et hav af skønne egenskaber ☺. Se under kvinderne.

### **Polygonum multiflorum**

Er direkte indikeret i forbindelse med en svag ejakulation. Derudover er *Polygonum* traditionelt anset som et styrkende og livgivende tonikum. Den hæmmer tidlig alderdom, fremmer levetiden og virker generelt opbyggende i alderdommen. Menes at øge fertiliteten hos begge køn. Med til *Polygonum* hører i øvrigt en rigtig sød lille historie:

*En gammel kinesisk mand fik problemer med sin kone. Han kunne ikke længere leve 'op' til hendes krav. Fortvivlet søgte manden op i bjergene for at komme væk fra balladen og få ro på sit gamle liv. På sin vandring falder han udmattet om midt på stien (han var jo gammel og udslidt og orkede ikke meget mere). Da han vågner, har en vildtvoksende*

*pileurt snoet sig om ham og en kraftig rod stikker op af jorden. Vores gamle ven føler intuitivt, at her er svaret på alle hans fortrædeligheder. Han graver roden op, drager hjem og vel hjemme laver han et stærkt afkog af roden. Historien fortæller videre, at den gamle blev som ny igen, hans libido og stamina blev som i gamle dage og håret på hans ellers grå hoved blev sort og gnistrende - og sidst men ikke mindst: hans skiftede den gamle hejre ud med en ny kone, der kunne leve op til hans nye formåen ☺ Og det er ganske vist...*

### **Ginkgo biloba**

Mandens evne til at kunne få og bevare rejsningen hænger sammen med blodforsyningen til penis. Blodet løber i to årer, der ved rejsning fungerer som en slags 'pumpe', der transporterer så meget blod ud i penis, at den vokser og rejser sig. Som tidligere nævnt, kan du som grundregel betragte de urter, der er gavnlige for hjertet og blodgennemstrømningen som gavnlige for penis. Ginkgo har den særlige evne, at den kan trænge helt ud i de små kapillærer, hvorfor du bør have den i tankerne i forbindelse med impotens på grund af rejsningsproblemer.

### **Zingiber officinalis**

Af en artikel med overskriften '*Studies on Herbal Aphrodisiacs Used in the Arab System of Medicine*' publiceret i '*The American Journal of Chinese Medicine*' fremgår det, at en række saudiarabiske videnskabsmænd mener, at ingefær har en gavnlig indvirkning på spermatozoerne. Ingefær skulle ifølge artiklen både kunne fremme overlevelsessevnen og bevægeligheden hos sædcellerne. Kardemomme skulle ifølge samme tradition have en lignende effekt - måske er det en god ide at inkludere en urtete-blanding indeholdende ingefær og kardemomme i behandlingen. Se endvidere under kvinderne.



## Yderligere behandling

Da vedvarende stress er utroligt udmattende, bør tilstanden hurtigst muligt udløses i fysisk eller psykisk aktivitet inden for nogle timer eller meget gerne umiddelbart efter at tilstanden er indtruffet. Der kunne være tale om at dyrke **motion** eller få talt problemet ud. Det kan også være en rigtig god ide, at dyrke **yoga** eller **meditation**, hvis man lever et stress-fyldt liv.

Tænk på noget andet - gør noget andet (gå i biffen, se tv, læs en god bog osv.) - tag det humoristisk - tal med andre om det - slap af - meditér - dyrk yoga - løb en tur - indret dig og påvirk dine omgivelser - lær dine stress-symptomer at kende - sæt dig nogle klare mål - strukturer din tid - lad andre hjælpe til - tænk positivt ☺.

I forbindelse med stress forbruger kroppen mange næringsstoffer og et ekstra tilskud foruden en fuldgyltig kost er klart indikeret. Kostmæssigt handler det om gode fuldkornsprodukter foruden masser af frugt og grønt og sunde fedtstoffer (f.eks. fede fisk).

I forhold til vitamin-, mineral- og fedtsyretilskud er det vigtigt med gode bredspektrede præparater samt tilskud af specifikke vitaminer og mineraler i terapeutiske doser. Her er særligt tale om magnesium, B-vitamin og C-vitamin. **B-vitaminerne** er særligt indikeret i forhold til stress - vi behøver bare se på listen over symptomer på B-vitamin-mangel for at forstå hvorfor: træthed, stress, irritabilitet, nervøsitet, blodsukkeruro. Og det er blot et udpluk. **Magnesium** har også en række spændende egenskaber - herunder blandt andet en muskelafspændende og søvnforbedrende effekt. **C-vitamin** er vores store stress-vitamin. Det er måske det allervigtigste af alle vore vitaminer, når det drejer sig om at kunne modstå skadevirkningerne i forbindelse med stress og dermed undgå stress-relaterede ubalancer. Det er klart en stor fejl ved den menneskelige organisme, at vi ikke som vore medskabninger dyrene, er i stand til selv at producere C-vitamin. En hund er f.eks. i stand til at fremstille op mod 10 gram C-vitamin i binyrerne, når den kommer i en stress-fyldt situation. Den er således klar til at modvirke de belastninger en 'kamp/flugt-situation' medfører.

Du bør også huske tilskud af **essentielle fedtsyrer**. Kroppens hjerne- og nervevæv har brug for essentielle fedtsyrer og derudover er der et særligt behov i hjernen for lecithin. Lecithin indgår i dannelsen af acetylcholin, der indgår i overførslen af elektriske impulser i nervevæv.

## Diverse informationer

### Kilder:

Nervesystemets kompendium, Urteskolens undervisningsmateriale  
Kompendium omkring det mandlige hormonsystem, Urteskolens undervisningsmateriale  
Kompendium omkring det kvindelige hormonsystem, Urteskolens undervisningsmateriale  
Principles and Practice of Phytomedicine, Simon Mills & Kerry Bone  
Kompendium i Phytoterapi, Michael Thomsen  
Practical Herbal Therapy, Australian College of Phytotherapy  
Disease Prevention and Treatment, Life Extension  
The Stress of Life, Hans Selye  
[www.bioweb.dk](http://www.bioweb.dk)  
[www.biosym.dk](http://www.biosym.dk)  
[www.phytotherapies.org](http://www.phytotherapies.org)

### Informationer:

Kompendiets forfatter:  
Birgith Broberg  
Phytoterapeut, Biopat  
underviser på Urteskolen  
og Biopat- og Urteskolen  
email: [birgith@tdcadsl.dk](mailto:birgith@tdcadsl.dk)  
tlf.: 98 26 05 06

Urteskolen  
[www.urteskolen.com](http://www.urteskolen.com)  
tlf.: 70 20 08 04

Biopat- og Urteskolen  
[www.biopatskolen.dk](http://www.biopatskolen.dk)  
tlf.: 43 53 30 32