Blåbær - Vaccinium myrtillus

Blåbær - Vaccinium myrtillus

Bruk:

Fructus Myrtilli: tørkede blåbær, Folia Myrtille (syn. Herba Myrtilli): blåbærblad. Bladdrogen består av unge blad som plukkes fra juni til september. De modne bærene tørkes, først i solen, deretter i skyggen.

Virkning:

Bærene: Antioksidant, desinfiserende, stoppende, avførende, blodårestyrkende og allergihemmende. Dosering: 20-60 g tørka frukt eller 240-480 mg av ekstrakt standardisert til 25% anthocyanosider.

Bladene: Blodsukkersenkende, astringerende, styrkende, betennelseshemmende og antiseptisk.

Hjelper mot:

Diaré, svekket syn, dårlig nattesyn, diabetes, hudutslett, halsbetennelse, åreknuter, dårlig blodsirkulasjonen, netthinneforkalkning, grå stær, åreforkalkning, hemorroider, betennelse i munn og svelg og blærekatarr.

Andre navn:

- Ericaceae - Lyngfamilien
- Latin: Vaccinium myrtillus
- Engelsk: Bilberry
- Norsk: Blåbær
- Svensk: Blåbär
- Dansk: Blåbær
- Tysk: Heidelbeere
- Fransk: Petit myrte

Historikk:

© Viten.org

Av blåbærplanten kan man bruke både bladene og fruktene. Avkok på blåbærblad er blitt brukt i folkemedisinen ved sukkersyke. Den svakt blodsukkersenkende effekten tilskrives et stoff som kalles neomyrtillin. Ved høy dosering eller lengre tids bruk kan urtete laget på bladene imidlertid gi forgiftninger, blodmangel og gulsott. Bruk derfor ikke te av blåbærblad i mer enn tre uker om gangen.

Tørka blåbær anvendes på grunn av sitt høye garvestoffinnhold som middel mot diaré. Man tygger simpelthen 15-20 bær, eller man kan bruke et avkok av de tørka bærene. Hvis man imidlertid vil bruke blåbær for mineralenes og vitaminenes skyld, er det best å drikke blåbærsaft eller spise friske bær. De friske bærene og saften har ikke den samme stoppende virkning som når de e tørka. Et kjerringråd mot mye slim i halsen går ut på å gurgle halsen med sterk blåbærsaft.

Blåbær har vist seg å virke gunstig mot forskjellige øyelidelser. Grunnen til dette er at flavonoidene i blåbær styrker blodsirkulasjonen og dermed oksygentilførselen til øynene. Dessuten har blåbær antioksidative egenskaper, noe som gjør at den også virker godt inn på øyelidelser som f.eks. grå stær og netthinneforkalkning. Nedsatt nattsyn, grå stær og nedbrytning av makula er øyelidelser hvor blåbær kan ha en positiv virkning. Ved nedsatt nattsyn kan blåbær kombineres med betakaroten, og for å bedre blodsirkulasjonen anbefales en kombinasjon med omega-3 fettsyrer og antioksidanter. Det finnes ingen kjente bivirkninger ved anbefalte doser. I en imponerende undersøkelse opplevde 48 av 50 pasienter som ble behandlet med blåbærekstrakt og vitamin E at utviklingen av grå stær stoppet opp. Tilsvarende fant italienske forskere på slutten av 1980-tallet at en blanding av blåbær og vitamin E stoppet utviklingen av grå stær i 9 av 10 tilfeller. Blåbærekstrakt inneholder bioflavonoider som hjelper til med å fjerne skadelige kjemiske stoffer fra netthinnen.

Videre kan blåbær brukes som støttebehandling ved diabetes, både fordi bærene reduserer blodsukkeret og fordi de kan forebygge øyelidelser og blodkarlidelser som kan følge med diabetes. Blåbær kan også brukes ved skjøre blodkar, som ved åreknuter og hemorroider, ved at de virker stabiliserende og styrkende på blodåreveggene. Brukt før operasjoner, kan de redusere risikoen for streke blødninger.

© Viten.org