

Vindelklokke - *Codonopsis pilosula*

Vindelklokke - *Codonopsis pilosula*

Plante:

Cordonklokke er en hurtigvoksende, flerårig slyngplante med ovale til hjerteformede, lysegrønne og litt hårete blad. De hengende, klokkeformede blomstene er svært vakre, særlig når man ser mønstrene inne i blomsten. De varierer i farge fra gult til lyst purpur, er tokjønnete og bestøves av insekter. Planten kan bli knapt to meter høy, og stenglene har melkesaft.

Bruk:

Radix *Codonopsis*: Roten av cordonklokke høstes når de overjordiske delene er visnet ned, vanligvis i september eller oktober. Tørkingen er en omstendelig prosess, og måten det blir gjort på er avgjørende for kvaliteten på drogen. Tørkede røtter som er svarte i midten når de knekkes, regnes for å ha dårlig kvalitet. De tørkede og opphakkede røttene ristes i en panne sammen med hirse inntil de får en gulaktig farge. Da er de klare til å brukes, eventuelt lagres for seinere bruk. Vestlige urteleger bruker *Codonopsis* oftest i form av en tinktur. Urten er ikke nevnt i "Urtelisten", og er i Norge derfor å betrakte som et legemiddel.

I India er røtter av *Codonopsis*-arter malt til et spiselig mel. Røtter og blad har blitt brukt som et omslag på verkesår og skader.

Virkning:

Litt søt, nøytral og svakt varm. Et adaptogent middel som er generelt styrkende og vitalitetsøkende. Styrker milten, lungene og vitalenergien (qi), fremmer produksjonen av kroppsvæsker, bloddannende, morsmelkdannende, slimløsende, blodtrykksenkende, stressreducerende og konsentrasjonsøkende. Astringerende og dermed blodstillende. Immunstyrkende, nervestyrkende og blodsukkerøkende. Afrodiserende.

Hjelper mot:

Stress, høyt blodtrykk, trette armer og bein, generell tretthet og svakhet, for mye magesyre og derav følgende dårlig fordøyelse. Ved appetittløshet, oppkast, diaré, magesår, kronisk tarmkatarr, svakhet i milten, spenning i nakkemusklene, hodepine, kortpustethet, astma, hoste, svak stemme, svimmelhet på grunn av blodmangel, mangel på kroppsvæsker som medfører tørr munn og tørste, overdreven svetting, hjertekrampe, blodfattighet, nyrebetennelse og diabetes. Ellers ved hukommelsestap, søvnløshet, irritabilitet, muskelspenninger, livmorblødninger, for kraftig menstruasjon, revmatisme og andre leddplager, lupus, kreft og HIV-infeksjon. Fin å tygge på ved tannfrembrudd hos barn.

Generelt:

Codonopsis er en planteslekt som både staudedyrkere og de som er interessert i urtemedisin burde kjenne til. Slehta inneholder omkring 40 arter av urteaktige, flerårige vekster som alle er hjemmehørende i Sentral- og Øst-Asia, noen så langt sør som i Malaysia. Omkring halvparten av artene har vært benyttet til en tradisjonell kinesisk urtemedisin som kalles dang-shen. Codonopsis betyr klokkelignende, og Codonopsis pilosula, som er den viktigste arten med tanke på kinesisk medisin, har fått det norske navnet cordonklokke.

Dang-shen, de tørkede røttene av cordonklokke, er en svært viktig og mye brukt medisin i Kina. Den blir ofte betraktet som erstatning for ginseng eller en "fattigmannsginseng". Dang-shen finnes i mange forskjellige kvaliteter på det kinesiske markedet. Kvaliteten er avhengig av hvilken planteart som benyttes, om planten er dyrket eller innsamlet i naturen, og i hvilken del av landet den blir dyrket. Hovedtypene er vestlig dang-shen, østlig dang-shen og Lu dang-shen. Disse tre typene kommer fra arten Codonopsis pilosula, inklusive varianten modesta. Den fjerde hovedtypen, tiao dang-shen, har sin opprinnelse i Sichuan og kommer fra arten Codonopsis tangshen. "Hvit dang-shen" stammer fra arten Codonopsis tubulosa.

På samme måte som med ginseng regnes villinnsamlede røtter som mer kraftfulle enn de dyrkede. Slike røtter er dyrere selv om de i størrelse ofte er mindre enn de dyrkede. I Kina er røtter av cordonklokke tilgjengelig i rikelige mengder. Røtter av høy kvalitet smaker søtt og godt, men søtsmaken kommer først fram etter at man har tygd på roten en stund (roten kan gjerne spises rå). Røtter av dårlig kvalitet har svært lite smak, og er ikke særlig verdifulle i helsesammenheng.

Cordonklokke blir i kinesisk medisin karakterisert som litt søt, nøytral og svakt varm. Urten styrker lungene, milten og vitalenergien (qi), fremmer produksjonen av kroppsvæsker og er god for blodet. Den øker vitaliteten og hjelper til med å holde stoffskiftet i balanse. Urten sies å styrke mage-yin uten å gjøre den for "våt", og samtidig styrke milten uten å gjøre den for "tørr". Den er legende ved enhver kronisk sykdom hvor underskudd av milt-qi er en medvirkende faktor. Kanskje den mest interessante bruken er som tonikum til stressede pasienter med symptomer på "falsk ild", herunder spenning i nakkemusklene, hodepine og irritabilitet, og som finner ginsengs styrkede virkning for sterk. Med bakgrunn i disse egenskapene foreskrives dang-shen ved en rekke plager og sykdommer.

Siden urten er langt billigere enn ginseng har den tradisjonelt blitt brukt av fattige kinesiske pasienter. Urten har en virkning som minner om ginseng, men den er som sagt mildere og har ikke så langvarig effekt. For å oppnå samme kraft som av ginseng, må cordonklokke brukes i tre ganger så stort kvantum. Cordonklokke anses imidlertid for mer effektiv enn ginseng når det gjelder å redusere adrenalinnivået, og dermed også stressnivået.

Urten gis ved alle sykdommer som er knyttet til svakhet, kraftløshet, tretthet, dårlig appetitt og blodfattighet. Den hjelper også ved diaré, oppkast, tarmgass og for mye magesyre. Laboratorieundersøkelser antyder at urten virker på fordøyelsen ved å redusere sekresjonen av pepsin i magen og ved å senke farten på maten når den passerer gjennom magen på veg til tarmene. Andre plager som kan lindres med cordonklokke er bl.a. hodepine (når den skyldes høyt blodtrykk, muskelspenninger eller dårlig fordøyelse), kronisk hoste og kortpustethet.

Urtens egenskaper som bloddanner gjør den svært verdifull for personer som er svake etter en sykdom. Cordonklokke er ekstremt effektiv til å fjerne kronisk tretthet. Mange kvinner bruker den for å bygge opp blod, og kineserne betrakter urten som perfekt tilpasset ammende mødre da den hjelper til å produsere melk, og ved at næringsstoffene i urten er spesielt nærende for babyer.

Urten er rik på immunstimulerende polysakkarider, noe som er bra for alle. Den er vist å være god til å bygge opp immunforsvaret hos personer med kreft og som bruker urten i samband med konvensjonelle kreftterapi. Urten kan være effektiv til å beskytte kreftpasienter mot bivirkninger av stråleterapi uten å minske effekten av denne terapien. Cordonklokke har også interferon-dannende egenskaper, noe som kan være viktig for personer med svekket immunforsvar, også de med HIV-infeksjon.

Cordonklokke er en utmerket urt for barn. Den er mild, men har samtidig en kraftig styrkende effekt, særlig på fordøyelses-, åndedretts- og immunsystemet. Den bidrar til å bygge opp sterke muskler. Barn kan begynne å tygge på helt rene cordonklokkerøtter så snart de har tenner og vet hvordan de skal holde roten i munnen. Den er utmerket å tygge på ved tannfrembrudd.

Med bakgrunn i urtens astringerende egenskaper brukes den også som et blodstillende middel ved livmorblødninger og for kraftig menstruasjon, dessuten ved revmatisme og andre leddplager. Urten beskrives ellers som et afrodisiakum.

Farmakologisk forskning har bekreftet at cordonklokke fremmer fordøyelsen og næringsomsetningen i kroppen, hjelper til å styrke immunforsvaret, stimulerer nervesystemet (brukt i form av et alkoholekstrakt), utvider de perifere blodårene og hemmer aktiviteten til binyrebarken, noe som senker blodtrykket. Ved eksperimenter er det også vist at åndedrettet ble stimulert, blodsukkeret økte, og det var økning i antall røde blodlegemer. Man har ikke lyktes å finne fram til et enkelt kjemisk stoff i planten som kan forklare urtens bredspektrede virkeområde.

Normal dosering er 6-15 g når cordonklokke brukes sammen med andre urter (i avkok, ekstrakter eller som pulver). Brukes den alene, kan doseringen være så høy som 30-60 g daglig. Dang-shen er en av de urtene som i Kina regnes både som mat og medisin. Et avkok av roten (og også mel som lages av roten) har en søt smak, og røtter kokt sammen med ris fungerer som næringsrik mat. Urten er ofte en ingrediens i nærende teer og supper i Kina.

Planten foretrekker en godt drenert, sur eller nøytral jord. Den bør plantes i full sol eller halvskygge, og krever jevn fuktighet i vekstsesongen. I hviletilstand om vinteren er plantene temmelig hardføre, men bladene og skuddene kan være utsatt for sein nattefrost om våren. Formeres lettest med frø som sås om våren, og som normalt spirer etter to uker. Det kan være en fordel å overvintre plantene inne den første vinteren. De tåler dårlig å bli flyttet, så det er best å plante dem direkte på voksestedet de skal ha. Plantene kan være ganske mye utsatt for snegleangrep.

Andre navn:

- Campanulaceae - Klokkefamilien
- Latin: *Codonopsis pilosula*
- Engelsk: Woodland Bonnet Bellflower
- Norsk: Vindelklokke
- Svensk: Fattigmans ginseng
- Dansk: Snerleklokke