

# Damiana - Turnera diffusa

Damiana - Turnera diffusa

## Plante:

En busk, som blir opp til 2 m høy. Bladene er sagtaggete, lysegrønne, og med en underside dekt av bleke hår. Små, gule blomster i bladhjørnene.

## Bruk:

Det er bladene og greinene som brukes (*Turnera diffusa herba*). Disse høstes i blomstringstiden. Bladene har en aromatisk duft og en behagelig, men bitter smak. Damiana er klassifisert som handelsvare i Norge.

## Virkning:

Afrodisiakum, nervestyrkende, tonikum, antidepressiv, urindrivende, avførende, mildt menstruasjonsregulerende, krampeløsende, antiseptisk, slimløsende, blodrensende, aromatisk.

## Hjelper mot:

Impotens, frigiditet, inkontinens, ufrivillig sædavgang, sengevæting, depresjon, angst, smertefull menstruasjon, hetetokter, urinveisinfeksjoner, blærebetennelse, forstoppelse, kolikk og hoste.

## Generelt:

Damiana har i lange tider hatt godt ry som afrodisiakum. Dens popularitet har vedvart i århundrer, særlig i Mexico. Planten ble brukt rituelt av Aztekerne som et seksuelt stimulerende middel. Mange kvinner i Mexico har funnet ut at en kopp med damiana-te tatt en til to timer før samleie hjelper dem å engasjere seg i sex-akten. Den er antatt å ha tonifiserende effekt på seksualorganene og nervesystemet. Mest effektivt er det å bruke damiana sammen med dvergpalmefrukt i forholdet 1:1.

Tidlig på 1900-tallet rapporterte den amerikanske legen Dr. W. H. Meyers at han hadde gjort en utstrakt utprøving av damiana i sin praksis og funnet at "i tilfeller av delvis impotens og seksuell svakhet er dens suksess universell". Urten er også angitt som et effektivt middel mot impotens i andre medisinske skrifter fra det samme tidsrommet. Legene Wood og Ruddock, for eksempel, refererte til at damiana hadde stor kraft som et afrodisiakum, og la til at bruken av det hadde kurert "mange tilfeller av total eller delvis impotens hvor vanlige medisiner ikke hadde gitt noen virkning".

I mer moderne rapporter er damiana klassifisert som et afrodisiakum, et stimulerende, styrkende og urindrivende middel. Urten er i Mexico akseptert som et middel til å stole på ved utmattelse, blærebetennelse og tilfeller av seksuell impotens, særlig hvis den skyldes overdreven seksuell utfoldelse. Den er også blitt brukt ved betennelser i testiklene og ufrivillig sædavgang. Noen meksikanske leger bruker damiana som et hjernetonikum, og urten blir også foreskrevet ved nyrebetennelse.

Også i England og Tyskland blir damiana brukt for sine afrodisierende egenskaper. I Holland har urtelegen Steinmetz fastslått at urten ikke bør verdsettes bare for sine seksualstyrkende egenskaper, men også for "sin utmerkede effekt på reproduksjonsorganene".

Harpiksstoffene i damiana kan muligens være årsak til økt blodgjennomstrømning i underlivet, og har ellers en meget lett euforiserende virkning. Den eteriske oljen virker dessuten lett irriterende på urinveiene, noe som kan gi økt følsomhet i penis, men som også er årsak til den urindrivende virkningen. Denne effekten kan benyttes ved lettere urinveisinfeksjoner, som f.eks. blærebetennelse.

Da de virksomme harpiksstoffene og eteriske oljene er lite løselige i vann, er det best å lage tinktur eller vinuttrekk av planten. Man bruker 30 g urt til 1/2 l vodka eller 1 fl. hvitvin. Lager man uttrekk med hvitvin, skal det trekke en måneds tid, med vodka kan man nøyes med en til to uker. Dose av uttrekket er 1-2 glass daglig (henholdsvis vin- eller snapsglass). Damiana kan imidlertid også inntas som te. Da tar man to toppede spiseskjeer tørkede damianablader og koker dem i en kopp med vann i fem minutter. Det hele avkjøles, siles og drikkes om kvelden. Det anbefales å bruke teen sammenhengende i to uker for å oppnå tilfredsstillende resultater.

På grunn av plantens testosteronlignende virkning, blir damiana ofte ansett for å være en medisinske plante for menn. Den kan hjelpe ved behandling av for tidlig sædavgang og impotens. Den er imidlertid til nytte for både kvinner og menn, da den betraktes som styrkende for reproduksjonsorganene hos begge kjønn. Damiana ordineres ofte ved smertefull og forsinket menstruasjon, og brukes spesielt ved hodepine i forbindelse med menstruasjonen. Både som et urindrivende og antiseptisk middel er damiana god til behandling av urinveisinfeksjoner som blære- og urinlederbetennelse. Denne virkning skyldes delvis innholdsstoffet arbutin som i urinlederne omdannes til hydrokinon, et kraftig antiseptikum. Dette innholdsstoffet finnes også i en rekke andre planter, særlig melbærlyng. Damiana er mildt avførende og nyttig ved behandling av forstoppelse som skyldes slapp mage-tarm-muskulatur.

I tillegg til sin anvendelse ved urinveislager og seksuelle ubalanser, har den medisinske bruken omfattet behandling av depresjoner, sterilitet og diabetes. Noen urteleger tror at den også hjelper til å dempe angst og fremme en følelse av velvære. Folkemedisinsk bruk har inkludert behandling av astma, bronkitt og nevroser. Damiana-blader har vært brukt i USA i litt over ett hundre år, og urten har oppnådd popularitet spesielt for sin afrodisierende effekt på personer som føler seg trøtte og mangler tilstrekkelig vitalitet.

Middelet har avgjort en styrkende effekt både på sentralnervesystemet og hormonsystemet. Med bakgrunn i plantens innholdsstoffer antas det at det er alkaloidene som kan ha en testosteronlignende virkning. Som et antidepressivt middel, blir damiana ansett for å være særlig virksom i tilfeller av angst og depresjoner der det er en seksuell faktor. Den er blitt anbefalt som en urt som kan brukes til å øke antall sædceller hos menn og til styrking av eggstokkene hos kvinner. Damiana skal også kunne balansere hormonene hos kvinner, og er derfor blitt brukt mot hetetokter og andre plager i overgangsalderen.

Andre navn:

- Turneraceae
- Latin: Turnera diffusa
- Engelsk: Damiana
- Norsk: Damiana
- Svensk: Damiana
- Dansk: Damiana
- Tysk: Damianakraut