Humle - Humulus lupulus

Humle - Humulus lupulus

Plante:

Humle er en viltvoksende slyngplante, og har en imponerende rask vekst, inntil 18 cm i døgnet. Bladene er store og håndflikede, og vokser motsatt på stengelen. Stengel og blad er dekket av tallrike stive, nedadrettede hår, som sørger for at planten får feste og ikke sklir ned når den klatrer oppover vegger o.l. Humle er hann- og hunnplanter. Hannblomstene sitter i glisne, greinaktige knipper, mens hunnblomstene er kongleaktige. De er satt sammen av skjell som har kjertelhår med et sterkt aromatisk bitterstoff. Bare hunnplanter blir dyrket, fordi blomstene mister mye av sine verdifulle egenskaper dersom de blir befruktet. Humle kan brukes som prydplante, og den er så hardfør at den kan dyrkes over det meste av Skandinavia.

Bruk:

For bedre søvn og appetitt:

- Humlete: Trekk 1–2 teskjeer tørket humle i en kopp kokende vann i 10–15 minutter.
- Bruk: Drikk en kopp en halvtime før måltider for bedre appetitt, eller før sengetid for å sovne lettere.
- Sovepute: Legg en liten pose med tørket humle inni hodeputen for en beroligende effekt gjennom natten.

Hormonell og medisinsk bruk:

- Overgangsalder: Kan lindre klimakteriebesvær på grunn av innholdet av planteøstrogen.

Sårbehandling: Omslag av humle kan brukes på sår som gror sakte, da planten virker naturlig desinfiserende.

Virkning:

Aromatisk bitter, appetittstimulerende, beroligende, søvndyssende, krampeløsende, melkestimulerende, smertestillende, sårhelende, urindrivende og bakteriedrepende.

Hjelper mot:

Søvnløshet, appetittløshet, hoste, forkjølelse, klimakteriebesvær, stress, angst, spenning, nervøs uro, depresjoner, hodepine, migrene, kolikk og sår.

© Viten.org

Generelt:

Humle (Humulus lupulus) er kanskje mest kjent som smakssetter i øl, men planten har en lang historie som medisinplante. De bitre stoffene i hunnblomstene virker både appetittvekkende og beroligende. Tradisjonelt ble humle brukt som sovemedisin, enten som te eller ved å fylle puter med tørket humle – en metode som ble mye brukt under verdenskrigene. I moderne naturmedisin kombineres humle ofte med legevendelrot eller sitronmelisse for å dempe søvnvansker og uro.

Planten inneholder også fytoøstrogener, som er plantestoffer som etterligner menneskelig østrogen. Dette gjør at humle kan lindre plager i overgangsalderen, men det kan også påvirke hormonbalansen ved høyt inntak. I tillegg fungerer bitterstoffene lupulon og humulon som naturlige konserveringsmidler og har bakteriedrepende egenskaper som kan fremme sårheling. Tidligere ble humle gitt til menn med gonoré og syfilis, foruten til seksuelle avvikere og potensielle seksualforbrytere.

Andre navn:

- Familie: Cannabidaceae - Hampefamilien
- Latin: Humulus lupulus
- Engelsk: Hops
- Norsk: Humle
- Svensk: Humle
- Dansk: Humle
- Tysk: Hopfen
- Fransk: Houblon
- Spansk: Lúpulo

© Viten.org