Islandslav - Cetraria islandica

Islandslav - Cetraria islandica

Plante:

Buskformet lav, opprett eller mer eller mindre nedliggende i matter som blir opp til 10 cm høye. Det vegetative plantelegemet (thallus) er moderat innskåret og grenet, og løst festet til underlaget. Fargen er normalt grågrønn, gråbrun eller mørkt brun, som regel rød ved basis. Lobene er matte eller glinsende, av varierende bredde, mer eller mindre renneformede, og med cilier i kanten. Undersiden med tallrike, hvite, flatestilte pseudocyfeller.

Bruk:

Lichen islandicus: Islandslav. Drogen består av hele laven. Den har en egenartet lukt og bitter smak. Laven kan samles inn når som helst på året. Islandslav er klassifisert som handelsvare i Norge.

Virkning:

Bløtgjørende, slimløsende, slimhinnebeskyttende, bitter, appetittvekkende, fordøyelsesstimulerende, stoffskiftefremmende, allment styrkende, antibiotisk, bakteriehemmende effekt på Streptococcus, Staphylococcus, Mycobacterium og Heliobacter. Islandslav har også vist signifikant aktivitet mot HIV-1 infeksjoner og kreft.

Hjelper mot:

Tørr hoste, forkjølelse, bronkitt, sår hals, betente slimhinner, luftrørskatarr, kikhoste, tuberkulose, struma, fordøyelsesproblemer, magetarmkatarr, irritabel tykktarm, magesår, sår på tolvfingertarmen, innvollsorm, matforgiftning, anoreksia, spenningshodepine, migrene, kreft, Hiv-infeksjon. Utvortes ved byller, sår og hudplager som skyldes bakterier.

Generelt:

Islandslav var brukt i Norge i urtete for å hjelpe mot hoste og forkjølelse. Lav er også foreslått for astma og rust, og det skal visstnok være bra for tarmen. I tillegg til å hjelpe med hoste og mageproblemer, har Islandslav blitt brukt mot nyre- og blæreproblemer og brukt på utvendige lungetilstander for å øke hastigheten på lungene. saktehelende sår Mot struma ble et omslag laget av islandsk mose viklet rundt halsen, og de sov med det om natten. Det er en logisk forklaring på dette, da laven inneholder mye jod.

© Viten.org

Islandslav har blitt brukt av samene mot hodepine. Man plukket så mye at når den ble presset sammen fikk man en klump på størrelse med en snøball. En liter vann ble tilsatt, og så lot man det koke under lokk i en time. Etter at laven ble silt fra fortsatte man å koke den avsilte teen uten lokk til det ble igjen en fjerdepart av væskemengden, altså 2,5 dl. Avkoket ble tilsatt en teskje sitron- eller askorbinsyre for å øke holdbarheten. Ved hodepine ble en spiseskje av denne medisinen inntatt i et glass lunkent vann. I følge en mann fra Nord-Trøndelag virker avkoket effektivt mot spenningshodepine, og er med hell brukt til å stanse begynnende migreneanfall.

Moderne vitenskapelige undersøkelser støtter den tradisjonelle bruken av islandslav ved hoste, forkjølelse og luftveisplager, og ved mageproblemer. 40-50% av laven består av slimdannende polysakkarider. Slimstoffene ekspanderer til en klissete masse når de kommer i kontakt med væske, og denne massen mykgjør og beskytter såre og betente slimhinner som oppstår ved hoste, forkjølelse eller kronisk bronkitt. Slimstoffene kan fordøyes i tarmene, noe som forklarer hvorfor folk instinktivt tydde til islandslav for å fylle magen når de ikke hadde noe annet å spise. Tyske helsemyndigheter har godkjent islandslav for behandling av irritasjoner i slimhinnene i munn og svelg, og mot tørrhosten som ofte følger med.

Det andre gruppen aktive innholdsstoffer i islandslav er bitterstoffene. De stimulerer utskillelsen av spytt og magesyre, noe som styrker magen og appetitten, og islandslav er av den grunn godkjent som et appetittstimulerende middel i Tyskland.

Behandlingen av islandslav er avhengig av hva den skal brukes til. For å lage hostemedisin må mest mulig av bitterstoffene fjernes. Det gjøres ved å koke opp laven i vann, for så å helle ut kokevannet, før laven kokes videre i nytt vann. Med denne metoden fjernes uheldigvis også det som måtte finnes av bakteriebekjempende innholdsstoffer. For bruk ved mageproblemer bør ikke laven kokes, men man lager en urtete på vanlig måte ved å la laven trekke i varmt vann. Dette gir en te som inneholder mye bitterstoffer, men lite stivelse. Denne drikken smaker imidlertid meget bittert, og mange vil derfor foretrekke å søte teen. Vanlig dosering er å helle en kopp med kokende vann over 1-2 teskjeer knust lav, og la dette trekke noen minutter. Denne teen drikkes før måltidene, gjerne flere ganger om dagen. En alkoholbasert ekstrakt av islandslav vil inneholde lite slim, og kan være effektivt som et bittertonikum.

Protolichesterinsyre fra islandslav er funnet å ha antibakterielle egenskaper mot Mycobacterium tuberculosis, Streptococcus pyogenes og Staphylococcus aureus. Denne lavsyren har i laboratorieforsøk videre vist krefthemmende effekt hos mus, og hemmende virkning på HIV-1, viruset som forårsaker AIDS. Selv om slike studier er interessante, kreves det mye mer forskning omkring disse funnene før man kan konkludere med at laven har potensiale til å beskytte mot HIV-infeksjoner. Ekstrakter av islandslav er nylig funnet å hemme veksten av Heliobacter pylori, en bakterie som antas å stå i sammenheng med dannelsen av magesår og sår på tolvfingertarmen. Ellers har laven vist seg å ha en generelt stimulerende effekt på immunforsvaret.

I disse dager finner du biter av islandsk lavendel i en haug med hoste- og forkjølelsesmidler, som dråper og raske urteteblandinger.

Andre navn:

- Familie: Parmeliaceae

- Latin: Cetraria islandica

- Engelsk: Iceland Moss

© Viten.org

- Norsk: Islandslav
- Svensk: Islandslav
- Dansk: Islandsk mos
- Tysk: Isländisches Moos

© Viten.org