Kinesisk kvann - Angelica sinensis

Kinesisk kvann - Angelica sinensis

Plante:

Dette er en toårig eller flerårig plante som strekker seg opp mot 1,5 meter når den blomstrer. Den har opprette stilker og grågrønne, flikete blader som ofte har et skjær av lilla. I august og september får den grønnaktige blomster i skjermer, og frøene er klare utover høsten. Planten trives best på fuktige steder med halvskygge og kan fint dyrkes i deler av Norge. Den formeres enkelt med frø.

Bruk:

Røtter av planter som er minst tre år gamle graves opp om høsten. De renses, skjæres opp i skiver og tørkes. Sidene røttene har et stort innhold av eteriske oljer, må de oppbevares i lufttette bokser. Kinesisk kvann er i Norge klassifisert som handelsvare.

Virkning:

Harmoniserer vitalenergien (qi-styrkende), adaptogen, regulerer menstruasjonen, nervestyrkende, blodstyrkende, blodrensende, blodåreoppmyknende, senker puls og blodtrykk, fremmer blodsirkulasjonen og forebygger åreforkalkning og blodpropp. Urten er hjertestyrkende, leverstyrkende, lungestyrkende, krampeløsende, blodsukkerregulerende, immunstyrkende, beroligende, svakt avførende, avgiftende, virker hemmende på bakterier, virus og sopp, og er dermed betennelseshemmende. Ellers smertestillende, leverbeskyttende og nærende.

Hjelper mot:

Svak livsenergi, manglende menstruasjon, uregelmessig menstruasjon, smertefull menstruasjon, PMS, plager knyttet til menopausen, tørre slimhinner i vagina, manglende fertilitet, magesmerter etter fødsler, mangelfull melkesekresjon, forstoppelse på grunn av lite blod og "tørre tarmer", høyt blodtrykk, angina pectoris, åreforkalkning og andre blodåresykdommer, jernmangelanemi (blodfattighet) og hodepine knyttet til blodmangel. Dessuten ved bronkialastma, kronisk bronkitt, hepatitt, diabetes, kronisk nyrebetennelse, cirrhose, feberfrysninger, nevralgier, artritt og andre revmatiske smerter. Kan være effektiv mot infeksjoner som forkjølelse og influensa.

Generelt:

Dong quai er så viktig i Kina at den ofte kalles «kvinnenes ginseng». Etter lakrisrot er dette antakelig den mest brukte planten i kinesisk urtemedisin, der den brukes av nesten alle familier som et styrkende krydder for kvinnehelse. I Vesten

© Viten.org

ble den først kjent rundt år 1900 via det tyske firmaet Merck. Selv om urten har blitt svært populær her også, mangler vi fortsatt gode vestlige studier som bekrefter effektene. En stor forskjell er at vi i Vesten ofte selger dong quai som et rent produkt, mens man i Kina nesten alltid blander den med andre urter.

Dong quai er mest kjent for å kunne regulere menstruasjonen og virke avslappende på livmoren, noe som hjelper mot kramper og smerter. Siden urten både er krampeløsende og virker oppbyggende på blodet, kan den hjelpe hvis syklusen er uregelmessig eller har stoppet opp. I tillegg brukes den mot tørre slimhinner, barnløshet og for å øke melkeproduksjonen hos ammende.

Mange bruker dong quai mot plager i overgangsalderen, spesielt mot hetetokter. En studie fra 1997 viste riktignok at urten alene ikke virket bedre enn placebo mot hetetokter, men mange mener den fungerer godt hvis den blandes med andre urter. Erfaringer viser at den hjelper best for kvinner som har hetetokter som kommer og går. Hvis man er varm hele tiden, kan urten faktisk gjøre vondt verre. Noen eksperter advarer mot å bruke den alene, da det kan føre til "varme" bivirkninger som dårlig søvn, hodepine og rastløshet.

Helt siden år 588 e.Kr. har dong quai blitt anbefalt i Kina mot «blodmangel», da urten stimulerer blodproduksjonen og styrker hjerte, lever og lunger. Siden den har en varmende effekt, brukes den mest ved langvarige plager heller enn akutte problemer. Den passer derfor best for personer som føler seg «kalde» (yin), og ikke for dem som allerede er «varme» (yang).

Te av dong quai inneholder kumariner og ferulinsyre, som forlenger hjertets hvilefase, virker krampeløsende på blodårene og forbedrer blodgjennomstrømningen. Urten hemmer også blodets sammenklumping og dannelsen av plakk, noe som gjør den aktuell for forebygging av hjerteinfarkt, angina, høyt blodtrykk og åreforkalkning. Les mer om de helsemessige virkningene av dong quai.

Dong quai kan også hjelpe ved kronisk bronkitt og astma fordi den får muskulaturen i luftveiene til å slappe av. Denne effekten skyldes sannsynligvis stoffene butylidenphthalid og ligustilid, som bidrar til at det blir lettere å puste.

I tradisjonell kinesisk medisin har dong quai lenge vært brukt som et styrkemiddel etter fødsel og for å øke sexlysten. Den blir sett på som beroligende for fosteret, og i Kina brukes den ofte i urteblandinger for å bidra til et sunt svangerskap og en enklere fødsel. I Vesten er man derimot mer forsiktig og fraråder bruk av dong quai under graviditet, spesielt i de første tre månedene.

Dong quai har tradisjonelt blitt brukt mot en rekke plager, som hodepine, feber, forstoppelse og diabetes, og som et lett beroligende middel mot stress. Selv om den er mest kjent som en urt for kvinner, kan menn også ha nytte av den som et generelt styrkemiddel for blodet.

Man mener at dong quai virker enda bedre hvis roten kokes i supper eller te. I Kina er «Fire-ting-suppe» det mest kjente styrkemiddelet for kvinner; den inneholder like deler dong quai, peon, rehmannia og ligusticum. Du kan også koke hele røtter forsiktig, skjære dem i skiver og spise én til to skiver om dagen som et sunt tilskudd.

Nyere forskning på dyr tyder på at dong quai kan styrke immunforsvaret og hemme utviklingen av svulster. Spesielle sukkerarter i roten hjelper kroppens egne «dreperceller» med å angripe svulster, og forskere undersøker nå om urten kan brukes i behandling av kreft og AIDS. I tillegg ser det ut til at planten kan dempe allergiske reaksjoner ved å bremse kroppens produksjon av allergiantistoffer.

© Viten.org

Det forskes også mye på dong quai som smertestillende medisin. I Kina er det vanlig å injisere urten direkte i akupunkturpunkter for å lindre alt fra leddsmerter og skader til nervesmerter. Laboratorietester tyder faktisk på at de betennelsesdempende og smertestillende egenskapene i dong quai kan være nesten dobbelt så kraftige som hos aspirin.

Dong quai fungerer som et naturlig forsvar mot både sopp, virus og bakterier. Knust rot har blant annet blitt brukt med gode resultater mot helvetesild (herpes zoster). Forskning viser at urten kan bremse veksten av flere typer bakterier, inkludert de som forårsaker dysenteri, tyfus og kolera.

Vanlig dosering av dong quai kan være:

Kapsler og tabletter: 500-600 mg opp til seks ganger daglig.

Tinktur (1:5) mot menstruasjonssmerter: 5-20 dråper opp til tre ganger daglig.

Te i form av uttrekk eller avkok mot anemi og dårlig blodsirkulasjon: En kopp 2-3 ganger daglig.

Andre navn:

- Familie: Apiaceae - Skjermplantefamilien
- Latin: Angelica sinensis
- Engelsk: Dong Quai
- Norsk: Kinesisk kvann
- Svensk: Kinesisk angelikarot
- Dansk: Kinesisk angelika
- Tysk: Chinesische Engelwurz

© Viten.org