Koreamynte - Agastache rugosa

Koreamynte - Agastache rugosa

Plante:

Koreamynte er en flerårig plante som blir opptil en meter høy og får vakre, blålilla blomsteraks. Bladene er ovale og har en frisk duft av mynte. Den ligner mye på anisisop, men koreamynte har litt større blader. Planten er en favoritt blant bier og andre insekter som leter etter nektar.

Bruk:

Det er delene over bakken som brukes medisinsk, og de høstes om sommeren mens planten vokser for fullt. Unge blader kan spises både rå og kokt, men planten brukes ellers mest som te.

Virkning:

Urten har en god aroma og virker beroligende på magen. Den hjelper mot kramper, øker matlysten og får fart på fordøyelsen. I tillegg kan den dempe feber, øke svettingen og virke uttørkende. Den har også vist seg å kunne bekjempe både bakterier, sopp og kreftceller.

Hjelper mot:

Koreamynte brukes mot alt fra dårlig matlyst, kvalme og oppblåst mage til forkjølelse, influensa og feber. Den kan også hjelpe ved hodepine, brystsmerter (angina), soppinfeksjoner og generell kraftløshet. I sommervarmen er den god mot heteslag og tørst, og det forskes dessuten på plantens virkning mot kreft.

Generelt:

I kinesisk medisin regnes koreamynte som en av de 50 viktigste urtene. Den beskrives som en «varm» urt som er spesielt god for lungene, milten og magen. Dens viktigste oppgave er å fjerne overflødig fuktighet i kroppen, noe som hjelper fordøyelsen og demper kvalme og oppkast. Urten er også fin mot morgenkvalme, influensa og sommerforkjølelser hvor man føler seg tørst uansett hvor mye man drikker.

Bruk og tilberedning av koreamynte

© Viten.org

Koreamynte brukes i Kina vanligvis i form av et avkok. Ved tilberedning anbefales det at urten ikke koker for lenge, da dette kan påvirke de aktive stoffene. I tillegg til plager nevnt over, anvendes slik te tradisjonelt også mot hodepine, feber og hjerteproblemer.

Tradisjonell anvendelse:

I Sør-Kina og Taiwan brukes urten Pogostemon cablin og koreamynte ofte om hverandre. Pogostemon cablin er en nær slektning av urten Pogostemon patchouli, som gir patsjulioljen.
Forholdsregler: Ved bruk av urtemedisiner er det viktig å være oppmerksom på potensielle bivirkninger og interaksjoner med andre medisiner.

Konklusjon:

Koreamynte er en tradisjonell urt med en lang historie i asiatisk medisin, særlig for fordøyelsesplager og andre symptomer som feber og hodepine.

Japanske studier viser at koreamynte inneholder stoffer som både forebygger og behandler soppinfeksjoner som ringorm. Da smøres urten på huden som en lotion. I USA har planten også vært brukt i forbindelse med kreftbehandling.

Koreamynte sås om våren og trives best i sola, da den ikke liker skygge. Den er populær blant bier og andre insekter. I matlaging er både blomster og blader supre i te, salater eller som krydder til kjøtt og fisk takket være den friske smaken av anis og mynte. Du kan også lage dekorativ gelé av blomstene eller en flott, grønn kryddersnaps.

Frarådes ved tilstander preget av yin-mangel eller overskudd av varme i fordøyelsessystemet.

Andre navn:

- Familie: Lamiaceae - Leppeblomstfamilien
- Latin: Agastache rugosa
- Engelsk: Giant hyssop
- Norsk: Koreamynte
- Svensk: Koreansk anisisop
- Dansk: Kinesisk hjertensfryd
- Tysk: Koreanische Minze

© Viten.org