Krypberglyng - Gaultheria procumbens

Krypberglyng - Gaultheria procumbens

Plante:

En robust, eviggrønn busk som blir 10–15 cm høy. Stenglene brer seg langs bakken og har faste, stive greiner. Bladene er brede og elliptiske, sitter på korte stilker, har svakt sagtannede kanter og en læraktig tekstur. Oversiden er blank og mørkegrønn, mens undersiden er lysere. Bladene har en sterk, aromatisk duft. På sensommeren bærer planten noen få, hengende, klokkeformede blomster i hvitt. Etter blomstring dannes røde, saftige bær på opptil 15 mm i diameter. Bærene kan spises både rå og tilberedt.

Bruk:

Både blader og frukter benyttes fra planten og høstes i sommermånedene. Den eteriske oljen utvinnes gjennom destillasjon av bladene. I Norge er krypberglyng kategorisert som et legemiddel.

Virkning:

Planten har en aromatisk duft og virker både varmende og styrkende på kroppen. Den har et bredt spekter av medisinske egenskaper: den er antiseptisk, betennelseshemmende og smertestillende, noe som gjør den effektiv mot revmatisme. I tillegg er den urindrivende, slimløsende og astringerende, samtidig som den kan fremme både melkeproduksjon og menstruasjon.

Hjelper mot:

Brukes for å lindre smerter ved revmatisme, gikt, isjias og ømme muskler. Den er også virksom mot fordøyelsesplager, forkjølelsessymptomer, sår hals, dårlig ånde og ulike nervesmerter som trigeminusnevralgi.

Generelt:

Blant Nord-Amerikas urfolk var krypberglyng en høyt aktet medisinplante. Den ble flittig brukt mot alt fra ryggsmerter og gikt til feber og hodepine. På samme måte som inkaene i Sør-Amerika brukte kokablader, tygde de innfødte amerikanerne på både bladene og bærene for å øke utholdenheten under jakt og tunge løft. Planten fungerte også som et naturlig middel mot tannpine ved at man la bladene direkte i munnen.

© Viten.org

Krypberglyng er særlig verdifull på grunn av den eteriske oljen, som har et høyt innhold av metylsalisylat. Dette stoffet er beslektet med virkestoffet i aspirin, noe som forklarer plantens smertestillende og betennelsesdempende effekt. Selve oljen finnes ikke ferdig i planten, men oppstår når bladene bløtlegges i varmt vann i 12–24 timer. Etter denne naturlige prosessen utvinnes oljen gjennom dampdestillasjon.

Den eteriske oljen fra krypberglyng benyttes som liniment eller i salver for å lindre hevelser, ømhet og betennelser i muskler og ledd. Den er særlig effektiv ved kroniske muskelplager, samt nervesmerter som isjias og trigeminusnevralgi. Oljen kan også brukes mot cellulitt (bakterieinfeksjon i bindevevet). Viktig: Oljen er kun til utvortes bruk ved akutte smerter. På grunn av risiko for forgiftning av lever og nyrer ved langvarig bruk, bør den brukes med stor forsiktighet og er lite utbredt i vanlig aromaterapi.

Krypberglyng har en forfriskende smak og smertestillende egenskaper som minner om aspirin. I tillegg til metylsalisylat inneholder planten minst tre andre organiske syrer som demper smerte. Den er også rik på garvestoffer, som virker sammentrekkende, og slimstoffer som beskytter og mykgjør slimhinnene. Disse stoffene bidrar indirekte til å lindre ømhet i muskler og ledd, og forklarer hvorfor urten tradisjonelt har blitt brukt som gurglevann mot sår hals.

Eterisk olje av krypberglyng skal aldri inntas og må ikke brukes på barn under 12 år, selv ikke i utblandet form. Overdreven bruk utgjør en betydelig helserisiko og kan føre til alvorlige skader på lever og nyrer. Oljen er svært potent; selv små mengder kan ha fatale følger for både barn og voksne.

Bruk av krypberglyng bør unngås i kombinasjon med blodfortynnende medisiner som heparin, warfarin og salisylater, da dette øker blødningsfaren. På grunn av manglende forskning frarådes bruk under graviditet og amming. Planten bør heller ikke benyttes sammenhengende over lengre perioder.

Personer med aspirinallergi må unngå krypberglyng og andre produkter med metylsalisylat. Det er strengt frarådet å gi aspirin eller tilsvarende plantebaserte midler til barn med sår hals eller virusinfeksjoner (som influensa og vannkopper). Dette skyldes risikoen for Reyes syndrom, en sjelden, men svært alvorlig tilstand som kan føre til skader på hjerne og lever.

Det foreligger ingen rapporter om ugunstige vekselvirkninger mellom krypberglyng og andre urtemedisiner eller matvarer.

Andre navn:

- Asteraceae - Kurvplantefamilien
- Latin: Carthamus tinctorius
- Engelsk: Safflower
- Norsk: Fargetistel
- Svensk: Safflor

© Viten.org

- Dansk: Saflor
- Tysk: Färberdistel
- Fransk: Carthame des teinturiers
- Spansk: Alazor

© Viten.org