

Artikel om att behandla Allergisk Rhinit med örter

När det blir vår är det speciellt en patientgrupp som hamnar i fokus - de som har luftburen Allergi som Astma och Rhinit. De flesta av dessa vänder sig till sjukvården som visserligen har preparat som ger effekt men som inte är helt tillfredställande sett ur den Allergiskes synpunkt. Det är kanske inte så allmänt känt att behandling av Allergier med Kinesisk örtmedicin ofta ger bra till mycket bra resultat. Ännu mindre känt är det förmodligen att vi i Europa har utmärkta örter som kan ge lika bra resultat som de Kinesiska vid behandling av Allergi. Även Allergi som pågår ständigt (perenn) behandlas efter samma principer som säsongsbetonad Allergi, men man betonar mer de underliggande orsakerna i recepten för perenn Allergi (vid säsongsbetonad Allergi behandlas underliggande orsaker på vinterhalvåret). Men är de akuta symtomen besvärliga så behandlas Perenn Allergi på samma sätt som säsongsbetonad, så länge de akuta besvären är svåra.



Avsikten med den här artiklen är att presentera Västerländska örter och grundrecept som kan användas för Allergisk Rhinit (Pollen, Pälsdjur, Kvalster och Dammallergi etc.). Men man kan använda örter i från många olika örtmedicinska traditioner. Det finns traditioner i Europa av folkmedicinskt ursprung som idag kompletterats med vetenskapliga rön och numera även av Asiatiska mycket gamla traditioner som den Traditionella Kinesiska Medicinen och den Ayurvediska ifrån Indien. I Ljuset av de nya rönen och de gamla traditionerna så kan örtmedicinen idag erbjuda en effektiv behandling mot olika typer av allergier som Hösnuva, Astma, Mat osv. I U.S.A. har intresset för örtraditioner ifrån Indiankulturer som blandades upp med de tidiga kolonistörerna börjat få en renässans som "The Thomsonian System of Practice" från senare delen av 1700-talet och dess mer utvecklade form på 1800-talet "Physiomedicalism" (som i mycket liknade Ayurveda och Kinesisk medicin) och en mycket pålitlig form av örtmedicin från mitten av 1800 till tidigt 1900-tal "The Eclectic Medicine" som utvecklades av vanliga läkare som tröttnat på sin tids "akademiska medicin" och deras sista College i U.S.A. stängde först 1936. Dessa Amerikanska traditioner hade en väl fungerande behandling mot Allergier, överkänslighet och andra vanliga medicinska problem (Läs mer) Det börjar bli allt vanligare i Europeiska länder där örtmedicin är mycket större och mer utvecklad än i Sverige (tex. England, Tyskland, Holland) att utbildade örtmedicinare tex. arbetar med Traditionell Kinesisk Medicin men också arbetar med Västerländska örter eller att Västerländska örtmedicinare arbetar både med Indiska och Kinesiska örter lika mycket som Europeiska örter. Du som är allergiker kan idag få en bra behandling som fungerar om du vänder dig till de terapeuter som är godkända av KAM och du kan få veta mer om behandling m.m. om du vänder dig till Thomas Frithiof i Lund (godkänd av KAM)

Örter för akuta symtom vid Allergisk Rhinit.

RÖLLEKA: Smak -ngt Bitter, ngt Skarp. Natur - Neutral. Meridianer - Lunga, Lever. Funktioner: Diaforetisk, Karminativ, Hemostatisk, Astringerande, Antispasmodisk. Används bla. till förkylningar, vid febertillstånd, används även för P.M.S. dysmenorré etc. vid magproblem som gastrit, gaser, diarré, orolig mage etc. Rölleka är också bra på att lösa stagnation i olika delar av kroppen. Dosering 3-9g Rölleka är excellent för Allergisk Rhinit och finns med i recept för både Vind/Kyla och Vind / Hetta.

KATTMYNTA: Smak - Skarp, Bitter. Natur - Neutral till ngt. varm Meridianer - Lunga, Lever. Funktioner: Diaforetisk, Karminativ, Antispasmodisk, Menstruations-reglerande. Används till förkylningar, flunsa, feber, magproblem som gastrit, orolig mage, P.M.S. kramper etc. nervositet, upprördhet, sömnprobl. Dosering 3-9g Kattmynta kan också användas både vid Vind/Hetta och Vind/Kyla mönster i Allergisk rhinit. Den liknar Jing Jie i Kinesisk örtmed. (=Japansk Kattmynta) Kattmynta är också bra på att lösa stagnation Qi vilket är bra om Allergin skapar spändhet, irritation.

ISOP: Smak - ngt Skarp ngt Bitter Natur - Varm, Meridianer - Lunga, Tjocktarm, Mage, Blåsa. Funktioner: Slemlösande, Stimulerande, Karminativ, Diaporetisk, Astringerande. Används vid tryck, smärta i bröstet beroende på Lungproblem, hosta för att lösa slem, vid förkylning, influensa, halsinfektion, används även vid gaser i tarmarna. Dosering 3-9g Isop är en annan bra ört vid Allergisk Rhinit framförallt för att få igång Lungorna och cirkulera Lungans Qi. Kan användas både vid Vind/Kyla och Vind/Hetta men är varm så Vind/Kyla är att lättare att använda den till.

KUNGLSLJUS: Smak - Bitter, Söt? Natur - Sval Meridianer - Lunga, Mage. Funktioner: Slemlösande, Fuktande, Antispasmodisk, Antitussativ, Astringerande, Smärtlindrande, Vävnadshelande. Används vid hosta, heshet, slem, bronkit, kikhosta. Blommorna används vid öroninflammation och roten för kramper och diarré samt för blödning i Lungor eller Tarmar. Dosering 3-9g Kungsljus kan användas som Isop vid Allergisk Rhinit men har en sval natur vilket passar bättre vid Vind/Hetta och den är bra på att fukta en torr hals och torra luftrör

FLÄDERBLOMMOR: Smak - Skarp, Bitter Natur - Sval Meridianer - Lunga, Lever. Funktioner: Diaforetisk, Anti-inflammatorisk, Detoxifierande. Används vid förkylning, Influensa, feber, och för hudproblem både internt och externt.

Dosering 3-9g Mycket bra Ört vid Allergisk Rhinit och anses ha en kylande effekt och passar då bättre för mönster av Vind/Hetta. Även bra för att lösa slem i Lungorna, samt torkar fukt vilket är bra vid sekundär Sinuit.

ÖGONTRÖST: Smak -Bitter, Skarp Natur - Sval Meridianer - Lv. Lu. Funktioner: Astringent, Antiinflammatorisk, Slemlösande. Används vid konjunktivit, allmänna ögonproblem, vattnig katarr i Näsa, sinushålor och öron. Dosering 3-9g Anses vara en mycket bra ört vid Allergiska symtom speciellt i ögon, näsa och hals. Med sina torkande och kylande egenskaper har den en astringerande, antiinflammatorisk och antiseptisk effekt på ögon, näsa, hals även vid infektioner av olika slag i dessa. Används både för Vind/Kyla-Hetta eftersom den är så bra rent symtomatiskt

GULLFRÖ: Smak - Söt, Skarp, ngt Bitter. Natur - Varm. Meridianer - Lu. Lever. Funktioner. Antiinflammatorisk, Smärtlindrande, Infektions-motverkande, även Diuretisk effekt. Används vid näs och sinusproblem vid infektioner och allergier samt vid huvudvärk av yttre ursprung, vid klåda allmänt och specifikt vid hud besvär och Allergi, för Artrit och Reumatism samt Lumbago som beror på obstruktion i meridianer. Dosering 3-9g Den här örten har en viss toxicitet och man bör inte använda den ensamt i höga doseringar och använder man den länge i ett recept bör man ta bort örten ur receptet 1 vecka efter ca 3-4 veckors behandling.

Detta är en utomordentligt bra ört vid näs och sinusproblem samt klåda både vid Allergi och infektion samt även huvudvärk då som det ofta finns tex. vid sinuit. Bra vid klåda som ofta finns vid Allergi

KVANNE: Smak: - Skarp, Bitter, (ngt Söt?) Natur - Varm. Meridianer - Lunga, Mage/Mjälte, Tarmar Funktioner: Karminativ, Stimulerande, Diaporetisk, stimulerar Menstruation. Används vid förkylning, influensa värmer i kroppen och befrämjar svettning, stimulerar/ värmer Mjälte/Mage och väcker aptit och löser fukt/slem, värmer även Lungor och löser slem där, värmer Livmodern och stimulerar menstruationen. Cirkulerar även Qi. Dosering 3-10g Kvanne används speciellt om det finns Fukt och/eller mer prominent Kyla i mönstret vid Vind/Kyla samt Vind/Fukt både vid Allergier och infektioner, är även bra vid matallergier. Den stimulerar också Immunförsvaret utöver att den har effekt på de akuta symtomen

LAKRITS: Smak - Söt Natur - Neutral Meridianer - Specifikt Lunga, Mjälte och allmänt alla 12 meridian. Funktioner Tonifierar Qi, Fuktande, mildt Sedativ, Antipyretisk Antinflammatorisk, Slemlösande. Används vid matsmältningsproblem, mag/tarmsår, Vid torra luftrör och bronker etc. vid infektioner, vid hosta, vid kramp och smärtor, som harmoniserare i Örtrecept. Dosering 3-9g används med försiktighet vid ödem, Högt. Bltr.vätskeansamling generellt. Lakrits är bra vid Allergier, den har en effekt både på de akuta symtomen och stärker samtidigt Immunförsvaret. Lakrits kan ingå i alla örtformler mot Allergi.

INGEFÄRA: (färsk) Smak - Skarp. Natur - Varm. Meridianer - Lu. Mg. Funktioner: Diaporetisk, Karminativ. Stimulerar till Slemlösning, Antiemetisk, Antispasmodisk. Används vid tidiga stadier av förkylning och influensa, vid matsmältningsproblem, vid illamående och kräkningar samt som ört för att harmonisera ett örtrecept ungefär som Lakrits men Ingefära är inte lika bra som Lakrits på att detoxifiera. Dosering 3-9g Kan användas vid Allergi av Vind/Kyla och Vind/fukt karaktär.

Med hjälp av ovanstående örter kan man bygga upp ett allmänt recept för både Vind/Kyla, Vind/Hetta och även om fukt finns i mönstret och för att behandla de Akuta symtomen och även för att förebygga i olika dos. tex. som del i ett större örtrecept. Tex: Fläderblommor 3-9g + Rölleka 3-9g + Ögontröst 3-9g + Gullfrö 3-9g + Kattmynta 3-6g + Isop 3-6g + Kungsljus 3-6g Lakrits-rot ca 3-6g för de akuta symtomen. Tilläggen kan man variera allt efter behov. Av följande fyra tilläggsörterna så kan nästan alltid 1 ur varje kategori eller alla 4 kan ingå om det finns mer tomhet i mönstret och de är: Rysk rot och/eller Astragalus 9-15g dessa båda stärker Immunförsvarets Qi/Yang-del bra även på lång sikt, Rysk rot stärker också Njurens Jing + Schizandra 3-6g och/eller Salvia 3-9g Dessa båda stärker också Immun-försvaret på lång sikt, men på ett annat sätt dvs. mer på Yin-sidan då de också astringerar vilket är bra vid Allergi. Ibland behöver Blod och/eller Yin också stärkas. Bra Örter är Nässlor 15-30g och Alfalfa-ört 10-30g, Vetegräs 10-30 samt Kelp 6-12g (Kelp är Kall och innehåller massor med Jod så man bör inte ta för länge och för mycket). Nässlor och Alfalfa tas separat. Ytterligare en strategi som kan behövas är att man cirkulerar Blodet för att få ut Vind ur systemet om det finns Blodsvaghet. kineserna har Dan Shen och Chi Shao Yao tex. som är utmärkta Dan Shen har visat sig ha Anti-allergiska egenskaper. Västerländska Örter som kan prövas för sin Blod-cirkulerande effekt är Hagtornsbär och unga blad 6-12g samt Läkeverbena 3-9g. Både Kvanne och Libbsticka har också blodcirkulerande effekter de är dock klart varma medan Läkeverbena är Kylande och Hagtorn är neutral till lätt varm. Dan Shen är i övrigt lätt att få tag på här och heter - *Salviae Miltiorrhizae*, kallas ibland röd Salvia. Om Patienten tex. har svag Yang och är avkyld så passar Kvanne 3-9 och Ingefära 3-6g bra att lägga till. Finns det mer Hetta i mönstret så passar Maskrosrot 9-12g + Stor Kardborre 6-12g. Om det finns mycket katarr och/eller rinnande röda ögon tex. så passar Gullris 6-9g + Groblad 6-9g som också är diuretiska de är också kylande. Dessa båda sista + Maskrosrot och stor Kardborre passar också om det finns eksem med Allergin. En annan utmärkt Ört då är Stymorsviol 6-9g Alla dessa har också i det korta perspektivet en Immunförsvars-höjande effekt. Skulle det finnas ångest, nervositet, irritation, dålig sömn etc. så finns det örter som samtidigt som de har en viss effekt på Allergin lugnar/harmoniserar Gullviva, Lavendel, Lindblommor (dessa örter är svala) och Citron-Meliss och Kamomill (dessa 2 är Neutrala-ngt Svala) 3-9g av 1 eller 2 av dessa är lämpligt.

Tillägga till detta bör man att det finns lite olika beskrivningar av Västerländska örter. Men det är i detaljerna de skiljer sig tex.

en ört kan nämnas bitter i en Materia Medica och som bitter och söt i en annan, som varm i en och het i en annan, som neutral i en och som ngt. varm i en annan. Vad det gäller användningen däremot så finns det en "allmän consensus" bland utövare i alla fall i England och i U.S.A. Det finns också åtskilliga andra örter som används för att behandla Allergisk Rhinit, men dom jag har valt ut är mycket vanliga. Det finns även en mängs Ayurvediska och Kinesiska örter som fungerar mycket bra mot Allergier.

Generellt sett så kan ett standardrecept ligga på 30g ört per dag sammanlagt och är patienten känslig så kan man behöva sänka dagsdosen till 15-20g ört. Är de akuta symtomen mycket besvärliga kan man behöva öka dosen till ca 60g ört per dag så länge symtomen är akuta sedan kan man sänka dosen till ca 30g. I förebyggande syfte kan man ligga på 6-12 g av akut örterna samtidigt som man tar tex. Rysk rot 9-12 g som tillägg per dag. Alla fina delar av örterna gör man te av i kanna eller termos 5-15min beroende på finhetsgrad. Tuffare delar som bark, skal, frön, rötter ska dekokteras 30-50 min beroende på grovhet. ta ca.1l vatten till ca 60g ört. använd alltid rostfritt eller emalj eller glas eller keramik när ni gör iordning Örterna.

När örterna är färdiglagade så silas vätskan av och dricks. Man kan göra för flera dagar om man vill - förvara då i kylskåpet och värm upp en portion när ska användas. om man tar örterna minst 1/2 tim före måltid så får de snabbare effekt. Tar man Örterna 1 tim efter måltid så blir effekten långsammare, det sista är också bäst om man har matsmältningsproblem. Forskning har dock visat att mest verkan har örter om de tas mellan måltider. Drick inget annat till örterna. Om man tar örterna i 2 doser per dag så är det lämpligt med ca. 5-6 tim mellan varje dos och tas de i 3 omgångar per dag så kan det vara ca 4 tim. mellan varje dos.

Dom flesta av dessa örter är inte så svåra att få tag i hos Hälsokosthandlare som har örter i lösvikt och kvaliteten brukar var hyfsad. Tyvärr kan det vara problem med att få tag på Gullfrö, Kattmynta och även Ögontröst och det är viktiga örter allihopa och dessa är en viktiga örter när man behandlar Allergisk Rhinit. Skulle man inte få tag på dessa kan man beställa dem Österländsk Läkekonst. Där kan man också få de flesta örterna, speciellt de Kinesiska i olika beredningar som tinktur, pulver och en del som teblandning.
