

Tre Hälsomedel från Växter

Växtbaserade läkemedel

Typiskt för örtbaserade hälsomedel är en komplex mix av kemiska ämnen. Ofta finns klarlagda biokemiska effektsamband för enstaka komponenter, men främst baseras användningen på breda folkliga erfarenheter. Här beskrivs kort tre kända och mycket använda örtmedel med olika innehåll och effekter.



Rosenrot

Rosenrot, [*Rhodeola rosea*](#), är en nordlig örtmedicinsk fetbladsväxt. [Extrakt av Rosenrot](#) anses kunna balansera upp nedstämdhet och även liknande mentala problem som utmattnings, oro och stress. Viss nedreglerande effekt på kortisol har påvisats.

Bland aktiva ämnen märks glykosider som [salidrosid](#). Den fenoliska strukturen liknar den för signalämnen som dopamin och olika slag av interaktioner framstår som möjliga.

Handeln har länge marknadsfört extrakt av rosenrot med namn som [Arctic root](#). Numera finns också medel typ [Chisan](#) som också innehåller Rysk rot och örten Schisandra. [Svenska Örtmedicinska Institutet](#) lanserade tidigt extrakt från örter som rosenrot under beteckningen adaptogener.

Vid begynnande depressioner och andra mentala problem kan rosenrot vara värt att pröva innan antidepressiva och andra mediciner med biverkningar sätts in.



Ginkgo

Det kinesiska tempelträdet, [Ginkgo biloba](#), är uråldrigt och botaniskt exklusivt. Bladen används för växtläkemedel som det i Sverige välkända [Bio-Biloba](#) från Pharma Nord.

[Verksamma ämnen](#) är [ginkgolider](#) och bilobalider. Kemiskt är dessa alkoholiska derivat av diterpener med 20 kolatomer. Bland studerade effekter märks särskilt förbättrad cirkulation i hjärnan. Ginkgo används mot försämring av kognition och mot problem typ tinnitus, yrsel och migrän.

[Ginkgo skyddar neurologiskt](#) även via antiinflammatoriska effekter. Detta kan delvis förklaras av innehållet av flavonoider och andra antioxidanter. Hämmning av faktorn [PAF](#) via ginkgolider påverkar mångsidigt.

Effekterna har en sådan karaktär att Ginkgo typiskt är särskilt intressant för äldre människor som vill behålla sin mentala vitalitet.

Sågpalmetto

Sågpalmetto, *Serenoa repens*, är en palmliknande amerikansk vild växt. Extrakt av bären finns i naturläkemedel som [Curbisal](#) och [Sabamin](#).

[Sågpalmetto används mot problem från godartad prostataförstoring](#) (BPH). De flesta män över 60 - 70 år har BPH som mer eller mindre besvärligt påverkar urinvägarna.

En [hormonell effekt](#) av sågpalmetto är en bromsad överföring av testosteron till dihydrotestosteron. Centrala komponenter bakom detta är sannolikt [fytosteroler](#) som *beta*-sitosterol.

Flera [receptbelagda läkemedel](#) som alfa-blockerare är effektiva mot BPH, men sågpalmetto ger typiskt mindre besvärliga biverkningar.