

Hvordan laver man medikamenter med planterne?



William Houmann

Indledning

Kun nogle få planter kan man bruge som lægemiddel udelukkende ved at plukke dem, og derefter spise løs. Dels findes de aktive stoffer ikke i tilpas høje koncentrationer i planterne, og dels kan stofferne heller ikke frigives godt nok ved bare at tygge – og så er det heller ikke specielt patientvenligt bare at stikke en buket planter ud, uden nogen forudgående forarbejdning.

For mange af middelalderens læger, var det også ekstremt vigtigt, hvordan medikamentet var fremstillet, for eksempel hvilket brændsel, hvilken beholder eller hvilken tørre-sten, der blev brugt til fremstillingen.

Skulle vi følge Hildegard af Bingens anvisninger slavisk, skulle medikamenterne koges over elletræs brænde og urterne skulle tørres på varme teglsten. I dag er vi lidt mere dovne og bruger de nutidige varmekilder.

Redskaber

Det er slet ikke nødvendigt at råde over det helt store laboratorium for at fremstille lægemidler ud fra planter. Hvis man råder over disse redskaber, er man fuldt udrustet til at blive sin egen urtemediciner.

- Syltetøjsglas; rødbedeglas
- Tragt og kaffefiltre
- Rustfri gryde
- Kniv, saks og skærebræt
- Blender
- Lynkoger
- Blyant, snor, etiketter og måske notesbog
- Flade bakker til tørring eller mulighed for at hænge urter til tørring. Måske tørreapparat..
- Tesi eller lille tepotte
- Morter med pistil

Høst og opbevaring

Inden vi går i gang med selve fremstillingen af medikamenterne er det en god ide at omtale, hvordan man kan opbevare sommerens [høst af lægeplanter](#).

Høst

Hvis man skal bruge duften fra en blomst, skal der høstes midt på dagen i solskin, hvorimod grønne plantedele som regel er bedst om morgenen lige efter at duggen er tørret væk – men her er et område, hvor man må gøre sine

egne erfaringer.

Når man kommer hjem med dagens høst, er det en god ide at rense, bundte eller lægge til tørre med det samme.

Når planten er ny og frisk, er den som regel bedst at høste til vores brug.

Måske er man lidt ugidelig når man har været ude i naturen, men risikoen for, at de fugtige urter begynder at mugne, eller at blomsterne begynder at rådne, er alt for stor til, at man kan tillade sig at være magelig.

Den allerstørste risiko er, at man glemmer dagens høst i al for lang tid – så er høstarbejdet spildt og man har fjernet noget fra naturen, som ikke bliver brugt til noget nyttigt.

Vi har en tommelfingerregel: Vi plukker aldrig mere end $\frac{1}{4}$ af de planter, der vokser et bestemt sted. Der skulle gerne være planter igen næste år. Vi skal bruge naturen – ikke misbruge!

Bark kan man skrælle af afklippede grene når saftstigningen er størst i det tidlige forår. Man må aldrig skrælle bark af træer, der vil stå tilbage med åbne sår, der kan give anledning til infektion af træet.

Rødder graver man op i foråret, mens der stadig er mange aktive stoffer eller i sensommeren/efteråret, når der er dannet nye, aktive stoffer til vinteren.

Det kan være svært at grave, men frem for alt er det svært at rense rødderne for jord, men det er et arbejde, der skal gøres omhyggeligt.

Hvordan kan man gemme planterne:

Frysning af planten: Ligesom, når man fryser persille ned til brug om vinteren.

Man vasker planten, findeler og fryser i passende portioner.

Jeg har ikke praktisk erfaring, men teoretisk set bevares alle indholdsstoffer og holdbarheden er lang.

Frysning af dekocht: Man laver et dekocht med vand. (se senere i hæftet) Efter filtrering gennem et kaffefilter fyldes dekoktet på plastflasker, der fryses.

Alle indholdsstoffer, der kan tåle kogning bliver bevaret og holdbarheden ernærmest uendelig.

Ved optøningen kan der dannes en uklarhed af kolloider, men man kan prøve at filtrere igen efter optøningen

Vi bruger metoden rigtig meget til hyldeblomster, kongelysblomster, kamille og også til snerre, nælde og padderok.

Tørring

Det gælder om at fjerne vandet så hurtigt som muligt ved så lav temperatur,

som muligt.

Fugt i lang tid giver skimmel, mens for meget varme ødelægger de gavnlige indholdsstoffer og direkte sollys kan være endnu mere ødelæggende.

Den ideelle tørring er små, luftige bundter eller planterne bredt ud i et tyndt lag ved 20° - 30° i skygge og masser af frisk luft eller ophængt på lange kæppe.



Vi tørrer bundter af planter på kæppe, der hejses op under taget i vores brændehus, blomster, der tørres i små træbakker i fyrrummet eller store blade, der tørres på et stativ i fyrrummet.

Det siges, at man kan tørre i en mikrobølgeovn (1 minut for ”tørre” planter og 3 minutter for saftige planter), men af en eller anden grund har jeg aldrig kunnet lide metoden selvom den sikkert er god nok.

Som hovedregel kan man sige, at jo grønnere, den tørrede droge er, jo bedre er tørringen lykkedes.

Husk, at man altid snuser til drogen inden den bruges – hvis der er den mindste antydning af muggen lugt må den ikke bruges (mycotoxiner, aflatoxiner og jeg-ved-ikke-hvad)

Rødder er svære at tørre uden at der dannes skimmel, så man må skære de friske rødder i skiver for at de kan tørre så hurtigt som muligt. Fine trævlerødder tørrer bedre, bare de ikke er filtret for meget sammen.

Opbevaring

Drogerne (det hedder en tørret plante) skal opbevares mørkt og tørt eller i helt tætte beholdere hvis drogen er HELT tør.

Hvert år skal de gamle, tørrede planter smides på kompostbunken – der skal bruges droger og ikke udpint hø.

Derfor er det også en god urtemager-vane at hænge en lille seddel med sted og dato for høsten på buketten.



Det er en af de ting, der skal til for at man kan kalde sig seriøs urtesamler – og så er det også hyggeligt at se sedlen, når man skal til at bruge drogen om vinteren. Så husker man den sommermorgen, hvor man gik og høstede.

En helt speciel tørring sker i silicagel: I kender de fint tørrede rosenblomster, der har bevaret form og farve.

De tørres effektivt i det fugtsugende stof silicagel. Det er nogle krystaller, der er dyb-blå når de er tørre og rosa når de har suget fugt. Man kan genbruge silicagelen når den er tørret i en almindelig ovn.

Fremstilling af planteudtræk

Når planterne er høstet og måske gemt til vinterens forbrug kan man gå i gang med at lave de forskellige planteudtræk, når der er behov for det. Der er mange måder at udtrække de gavnlige stoffer på:

De forskellige metoder

Jeg tillader mig at bruge de gamle apotekerbegreber på mange af metoderne. Så er vi helt sikre på, at vi taler om det samme.

Derfor kommer der nogle ord på latin – men jeg håber ikke, det virker afskrækkende.

Ekstrakt

Et ekstrakt er et udtræk af bestemte stoffer fra for eksempel planter. Et ekstrakt behøver ikke at være specielt stærkt – det er bare samlebetegnelsen for alle de udtræk, vi vil lave. Som regel har et ekstrakt et veldefineret indhold af aktive stoffer, men det ligger udenfor formålet med dette lille skrift, så jeg vil skåne jer for metoderne til styrkebestemmelse..

-og så går vi i gang

Infus:

Når vi laver en almindelig kande the, laver vi et infus.

Den tørrede droge eller måske de friske urter overhældes med kogende vand

og står i nogle minutter (forskelligt efter, hvilken slags urter, der er tale om).

Derefter hældes infuset fra, eller også filtreres gennem et kaffefilter eller en tesi.

Apotekerlatin: infus

Macerat:

Man kan lave et koldt eller lunt macerat. Et koldt macerat laves ved at hælde koldt vand på drogerne eller de friske urter, og lade det stå i som regel nogle timer.

Et lunt macerat laves med cirka 40° varmt vand.

Fordelen ved macerater er, at de følsomme aktive stoffer ikke ødelægges eller fordamper ved kogning, men til gengæld bliver cellerne ikke åbnet, så udbyttet kan blive meget lille.

Man skal også passe på bakterier, når man laver et macerat, for bakterierne bliver ikke slået ihjel, når der ikke koges. Derfor har macerater med vand kun kort holdbarhed.

Forkortelse på apotekerlatin: Mac.

Dekokt:

Et dekokt laves ved at koge drogerne eller de friske plantedele med vand og derefter filtrere gennem et kaffefilter. Kogetiden er forskellig

Blomster	Ca. 2 minutter
Blade og urteagtige stængler	Ca. 5 minutter
Rødder	Ca. 8 minutter
Bark og træagtige stængler	Ca. 10-15 minutter
Mineralholdige urter	Ca. 10 minutter

Det gælder om at filtrere med det samme. Mange gange kan der dannes nogle meget fine kolloider (bittesmå partikler) ved henstand med urterne i dekoktet. Kolloiderne kan stoppe filteret, så det næsten er umuligt at få filteret.

Et dekokt kan bruges til rigtig mange ting. Bakterierne og skimmel er dræbt. Alligevel har nogle dekokter kun kort holdbarhed ved stuetemperatur.

Forkortelse på apotekerlatin: Decoct.

Perkolat

Ordet; perkolat lyder meget teknisk, men det er nok den mest benyttede ekstraktionsmetode i husholdningen: Når man laver kaffe på en almindelig kaffemaskine, fremstiller man et perkolat.

Vi bruger ikke metoden ret meget, fordi den kræver, at drogen er tørret helt og er meget findelt – ellers kan det kogende vand ikke nå at udtrække indholdsstofferne i den korte tid i ”kaffefilteret”

Tinktur:

En tinktur laver man ved at udtrække drogen eller de friske planter med alkohol. Hvis man udtrækker droger (tørrede plantedele), behøver alkoholen som regel ikke være stærkere end 40% vol.

Hvis man udtrækker friske planter eller frugt, er det nogle gange nødvendigt med ca 50%vol eller 70% vol..

Man fremstiller tinkturen ved at fylde plantedele i et glas, der kan lukkes tæt. Derefter hældes alkoholen over, og som regel må der fyldes på, til væsken står halvt så meget over planterne, som de fylder.

Ofte foreskriver recepten, at glasset først skal stå i solen et par dage og omrystes en gang om dagen – derefter skal det stå roligt i skygge i 14 dage. Recepterne kan være forskellige.

Derefter filtreres og tinkturen hældes på et brunt glas med skruelåg.

Tinkturer indeholder ofte helt andre aktive stoffer, end et dekokt af den samme plante.

Man bruger tit en tinktur ved at dryppe nogle dråber i et glas vand og drikke det et par gange om dagen.

Forkortelse på apotekerlatin: Tinct.

Olieudtræk (olea medicata):

Er reelt et macerat, hvor man bruger en god planteolie i stedet for vand. Man kan også lave koldt og varmt olieudtræk.

Det er lettest at lave olieudtræk med droger, der lægges i et glas, hvorefter der hældes olie over til det dækker godt og vel.

Ligesom med tinkturen, anbefales det ofte at starte i solen og slutte i skygge. Når man bruger friske plantedele er det strengt nødvendigt, at olien dækker helt, og at plantedelene ikke stiger op over overfladen. Man risikerer en voldsom mugdannelse, hvis planterne ikke tvinges ned i olien.

Efter at trækketiden er slut, filtreres gennem et kaffefilter – og det kan gå meget langsomt. Hvis der samler sig lidt vand med urenheder nederst i olien, må man hælde det fra inden olien gemmes.

Forkortelse på apotekerlatin: Oleos

Sirup:

Sukker er godt til konservering og det er samtidigt godt ved hoste, samtidig med, at det smager godt. Derfor finder man ofte recepter på sirup.

Den letteste måde at lave sirup på, er at dække friske plantedele med rørsukker eller farin og måske tilsætte en lille smule vand. Omrøring en gang imellem og efter et par måneder kan man si plantedelen fra.

I stedet for at tilsætte vand, kan man plukke, mens der endnu er morgendug på planterne – det passer som regel med vanddoseringen.

Der er også recepter, hvor man varmer op, og meget ofte bruges honning i stedet for sukker.

Urtehonning kan fremstilles på to måder:

1. Pulveriserede, tørrede planter rives sammen med flydende honning (naturligt flydende eller opvarmet) i en morter.

2. Meget fintskårne, friske plantedele blandes omhyggeligt med den flydende honning

Forkortelse på apotekerlatin: Syr.

Pressesaft:

Når man omhyggeligt renser og findeler friske planter, kan man derefter presse en saft af planterne.

I dag kan man bruge en blender til at findele og mose planterne. Derefter kan man filtrere (og presse) gennem et kaffefilter.

Pressesaft laver man ofte af planter, hvor indholdet af aktive stoffer er lavt. Pressesaften skal enten pasteuriseres, fryses eller konserveres for ikke at gå i gæring.

En pressesaft kan også blandes med sukker eller honning til en sirup – og så er konservering ikke nødvendig.

En nutidig variant af pressesaft giver mulighed for at udtrække planterne og samtidig få en god smag: Man blender de friske urter med en god frugtjuice og passerer det eventuelt gennem en sigte – drikkes med det samme.

Eddikeudtræk:

Enkelte recepter bruger et macerat, hvor der er brugt gæringseddike eller æbleedike i stedet for vand, og hvor der som regel bruges friske planter. Eddikeudtræk skal ofte stå lyst og under omrystning de første dage, og derefter i skygge inden der filtreres.

Eddikeudtræk bruges som regel udvortes og nogle gange som duftgiver, men kan også bruges som et par dråber i et glas vand.

Apotekerlatin: Acetum medicatum

Medicinske vine:

Hildegard af Bingen bruger ofte recepter, hvor urter eller pressesaft er udtrukket med hvidvin.

Allerhelst skal man bruge en hvidvin uden sulfitter, og planterne trækker et par dage i vinen før der presses – i dag kører vi det gennem blenderen.

Til sidst filtreres og som regel er holdbarheden god (navnlig, hvis man bruger en almindelig sulfit-vin). Det anbefales ofte at søde den medicinske vin for at få en behageligere smag.

Apotekerlatin: Vina medicata

Salve (ungventum):

Til udvortes brug findes der ofte recepter på medicinske salver. Måske synes vi, det er ulækkert, men salvegrundlaget var som regel svinefedt eller oksetælle. I dag kan vi bruge kokosolie og bivoks.

Man kan udtrække planterne i det varme fedt (vandbad) og derefter filtrere varmt – det er bøvlet og et frygteligt svineri.

Det er lettere at bruge de recepter, hvor man blander en tinktur i det smeltede fedt og lader det størkne under omrøring.

Der findes også recepter, hvor der blandes harpix i fedtet.

Forkortelse på apotekerlatin: Ungv.

Lud:

I middelaldermedicinen brugte man nogle gange en lud, der var fremstillet ved at opløse urteaske eller ren træaske i vand eller vin.

Asken bliver lavet ved at sætte ild til knastørre blade eller træ og lade det brænde helt igennem. Der må ikke bruges papir eller tændvæske – det vil jo forurene den rene aske.

Udtræk af æteriske olier.

De æteriske olier er meget let flygtige. Derfor bruger man tre forskellige og helt specielle metoder til at udtrække olierne fra planter:

Den fineste først: Enfleurance gennemføres ved, at man på et lag fint og helt lugtløst fedtstof lægger de blomster, man ønsker at udtrække. Bakken med fedt og blomster står tæt tildækket i 2 døgn, hvorefter blomsterne udskiftes med nye o.s.v. – op til 4-6 gange. Det er svært, men er meget fint, når det lykkes. Fedtstoffet kan bruges direkte eller duften kan udtrækkes med alkohol.

Den almindeligste: Urterne lægges i en kurv i et dampdestillationsapparat, hvor vanddamp strømmer gennem urterne og tager de æteriske olier med. Vanddampen fortættes og olien ligger som et fint lag ovenpå vandet.

Den nemmeste: Udtræk med alkohol, men det er sjældent, at resultatet bliver særligt godt.

En nem og uautoriseret metode er, at lægge for eksempel rosenknopper i jojobaolie. Efter 1 måned sies knopperne fra, og olien kan bruges som duftgiver.

Apotekerlatin: aeteroleum

Urtesalt

Friske planter skæres fint og blandes med havsalt, hvorefter blandingen i en morter rives effektivt sammen.

Holdbarheden er næsten uendelig, og urtesalt anbefales blandt andet i Arvid Månssons Örtabok fra 1642 og af Hildegard af Bingen

Elektuarium

Denne behandlingsmåde bruges kun sjældent, men måske skulle vi genopfriske den:

Et elektuarium fremstilles ved at støde rødder, frugter nødder eller hele planter i en morter med sukker. Derefter behandles ved kogning med vand eller vin og der kan tilsættes forskellige krydderier.

Denne fremstillingsmåde anbefales af Henrik Harpestræng til peberrod.

Bade

I ældre tid brugte man meget ofte medicinske bade, fremstillet med urter og også kornsorter. I nogle recepter laver man et koncentreret dekokt, som så hældes i badet **med urter**. Vi synes måske det er ulækkert, så i dag sier man dekoktet inden det hældes i det varme bad.

Plastre

En anden metode, der blev brugt meget i gammel tid er plastret. I dag skal det meste medicin indtages som tabletter, men ofte vil et varmt plaster fungere særdeles fint. De oprindelige recepter angiver, at plastret laves med et stykke fint linned, men en nutidig løsning med at bruge et tilklipset kaffefilter fungerer fint. Urterne findeles i en robust persillehakker.

Inhalation

Vi kender det gamle husråd, hvor man sidder bøjet over et varmt kamillebad med et håndklæde over hovedet. Det er en forbløffende effektiv metode, hvis luftvejene skal medicineres, men den er stort set gået i glemmebogen i dag.

En stor skål fyldes med et varmt dekokt og man inhalerer under et stort håndklæde i et par minutter.

Det er også meget brugt at dryppe nogle dråber æterisk olie i varmt vand og inhalere dampene.

Til sidst vil jeg komme med en god, gammeldags formaning: Det er langt fra alle planter, der kan bruges uden risiko for forgiftning. Derfor skal man være helt sikker på, hvilke urter, man tilbereder.

Selvom en recept er trykt i en bog eller er fundet på nettet, kan man heller ikke være sikker på, at de anvendte planter er uskadelige – så det er bedst at starte med de helt sikre planter og derefter udvide sortimentet i takt med, at man får undersøgt om de ”nye” planter er uskadelige.

God fornøjelse og gid I må have et godt helbred.

William

