



Havtorn

Hippophaë rhamnoides L.

Hud och slemhinnor

En skrift av
Ingemar Joelsson, MD, PhD
Professor i kvinnosjukdomar

Havtorn

Ett informationsmaterial med grundläggande beskrivning av havtornsväxten och dess historiska och nuvarande användning.

Botanisk beskrivning

Havtorn har funnits sedan urminnes tider. Dessutom är den en pionjärväxt, den var en av de första växterna som etablerade sig i jorden



när inlandsisen drog sig tillbaka. Havtorn förekommer nu ganska allmänt längs Bottniska vikens stränder ner till Stockholms skärgård. Havtornsbusken kan bli 6 meter hög och bildar ofta täta snår. Grenarna har kraftiga tornar. Blommorna är grönaktiga och oansenliga, han- och honblommor finns på skilda buskar. Frukterna är bärliknande orangegula skenfrukter med syrlig smak.

Det vetenskapliga släktnamnet har uppfattats som en avledning av orden *hippos*, häst och *faes*, glänsande.

Det är dels bladen och dels de färska bärliknande frukterna, som används för medicinskt bruk, såväl de egentliga frukterna, som är enfröiga nötter, som den omgivande blombotten, fruktköttet.

Namnet på skilda språk

Det kan vara intressant att veta namnet på Havtorn på några närliggande språk: danska: Tindved, finska: Tyrni, tyska: Sanddorn och engelska: Sea buckthorn.

Litet historia

Den tibetanska skriften ”rGyud Bzi” (Four books of Pharmacopodia) beskriver havtorn år 770 e. Kr. och ”Jing Zhu Ben Cao” (Introduction to Pharmacology) hade det första kapitlet om Havtorn år 1835.

Redan 1732 skriver emellertid Linné om havtorn, som han inordnade i sitt system, *Systema naturae*: ”bären ätas af fiskare på färsk fisk, sönderstötte, äro sura”.

Användning av Havtorn sträcker sig långt tillbaka i den traditionella medicinen i asiatiska länder. De beskrivna indikationerna är för behandling av slem i luftvägarna och mot hosta, mot inflammation, för att förbättra blodcirkulation och matsmältning och mot ospecificerade kvinnosjukdomar. Många arbeten beskriver att sårhäkning befrämjas av havtorn. Det finns mer än 1000 vetenskapliga publikationer om Havtorn, som spänner över medicin, kosmetisk industri och födoämnesproduktion. Det stora flertalet skrifter redogör för användning mot hud- och slemhinneåkommor.

Nyttigheter

Havtornsbär kallas ibland ”naturens vitaminbomb” på grund av det rikliga innehållet av just vitaminer, men också mineraler och fett. Omega är i dag ett ord på allas läppar - men de flesta vet inte att havtornsbäret innehåller fyra fettsyror: Omega-3, 6, 7 och 9. Dessutom finns innehåll av A-vitamin, C- och E-vitamin samt små mängder B-vitamin. Nämnas skall även karotenoider, särskilt betakaroten som ger oljan dess vackra röda färg, flavonoider och steroler.

Havtornsprodukter

Många produkter har havtorn som ursprung.

Havtornsråsaft kommer t.ex. från passerade bär, såväl fruktkärnor som skal är borttagna. *Te* görs av havtornsbladen, som plockas på försommaren. *Växtfärg* bereds från barken och ger t.ex. ullgarn en rödbrun nyans. Materiel för *finsnickeri* tas från den hårda veden i grenarna. *Olja* pressas från såväl fruktköttet som från nötterna. Oljan utgör basen för produkter med medicinsk användning. Det är oljan denna skrift skall handla om.

Medicinsk användning

Det bör framhållas att det nutida stora intresset för medicinsk användning av Havtorn härrör sig från studier vid Åbo universitet. De initierades av en ung forskningsstuderande, Baoru Yang, vars resultat stimulerade internationella vetenskapsmän (t.ex. R. Kumar, New Delhi, Indien och B. Boivin *et al.*, Québec, Canada) till en bred forskning med genomslagskraft inom områdena hudsjukdomar, auto-immuna sjukdomar, gastro-intestinala sjukdomar, invärtes-medicin och gynekologi.

Innehållsämnena

Det är havtornsbärets innehåll av flavonoider, som tillskrives god effekt på hjärt-kärlsystemet. Flavonoiderna skyddar mot de skadliga verkningsprodukter som nedbrytningsprodukter av det ”dåliga” kolesterolet (LDL) har. I djurförsök har visats att blodplättarnas sammanklumpning kan förhindras med mindre risk för såväl blodpropp som hjärt-kärl-sjukdom som följd.

Havtornsbären innehåller rikligt med antioxidanter, vilka har en mångfacetterad, gynnsam effekt. Flera författare har rapporterat cancer-skyddande effekt i djurförsök, även minskad tillväxt av cancerceller parallellt med ökad celldöd hos utvecklad cancer. I linje med detta ligger rapporterat skydd mot strålningsskador på det genetiska materialet.

Flera arbeten har bekräftat den antiinflammatoriska effekten genom att studera tillväxthämning av olika bakteriestammar, alltifrån vanliga sår bakterier till salmonella. Arbeten pågår i syfte att undersöka verkan på immunsystemet.

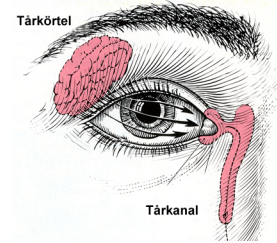
Arbeten har också bekräftat att ”atopiska eksem” (allergiska eksem, ofta medfödda) förbättras av intag av havtornsolja, läkning av sår har påskyndats, såväl på hud som i intestinalkanalen, speciellt i magsäcken.

Aktuella användningsområden

Det är lätt att peka på några viktiga områden för havtornsoljans användning i dag, nämligen för *torra ögon*, mot *auto-immun sjukdom*, framför allt *Sjögrens syndrom*, mot *hudbesvär*, framför allt *atopiska eksem*, för slemhinnan i de *övre luftvägarna* och *munhålan*, mot *muntorrhet* och för slemhinnan i *slidan* och *urinröret*.

Sjögrens syndrom

Sjögrens syndrom är en kronisk, autoimmun sjukdom, den inordnas ofta under reumatiska sjukdomar. Den karakteriseras av minskad bildning av tårar och saliv och övergår långsamt i tillståndet: kerato-konjunktivitis sicca (torra ögon) och xerostomi (torr mun). Det är specifika vita blodkroppar (bland lymfocyterna) som förstör och ersätter såväl tår- som salivproducerande körtelceller. Fler kvinnor än män har sjukdomen (90% är kvinnor)



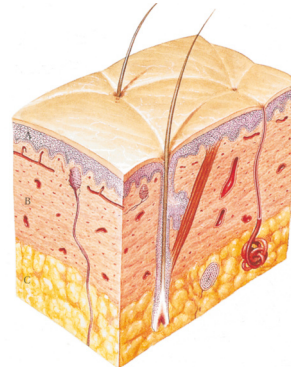
och 15% av alla med reumatiska ledbesvär har Sjögrens syndrom i någon form. Förutom torra ögon med skavningskänsla förekommer brännande känsla i munnen. Torrheten ger en benägenhet för svampväxt i munslemhinnan och för caries-sjukdom i tänderna.

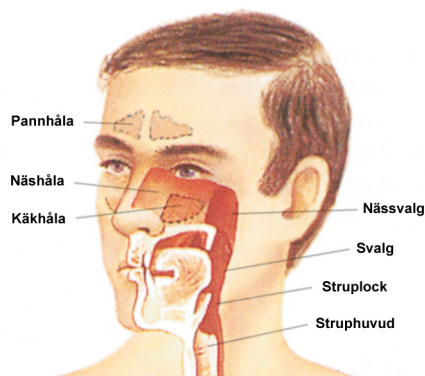
Sjukdomsbilden varierar mycket och diagnostiken är svår. Bland de första symtomen kan nämnas ”grusiga ögon”. Det tar ofta lång tid innan diagnosen blir ställd. S.k. läppbiopsi blir ofta utslagsgivande.

Det finns inget enskilt verksamt botemedel mot Sjögrens syndrom inom skolmedicinen. Patienterna är beroende av egenvårdspreparat med innehåll av havtornsolja. Det är framför allt Omega-7 oljan som görs ansvarig för effekten.

Huden och slemhinnorna

Huden är kroppens skyddsbarriär medan *slemhinnorna* skyddar de inre hålrummen. Det är visat att Havtornsolja har en reparerande effekt på huden och befrämjar sår-läkning. Torra och sköra slemhinnor är ett stort problem för många människor, ofta på grund av en ökad mottaglighet för infektioner med virus, bakterier och svamp. Havtorn vitaliserar slemhinnorna, minskar torrhet och atrofi och minskar infektionsbenägenheten.





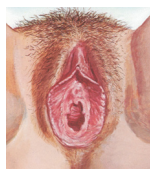
De övre luftvägarna består av näshålorna, bihålorna i panna och käke, nässvalget, munhålan, svalget och struphuvudet. Näshålorna har en mycket stor slemhinneyta i jämförelse med de övriga håligheterna. Det är en bakgrund till att ”torra nässlemhinnor” upplevs mycket besvärande.

Munhålesymtom

Muntorrhet (xerostomi) kan ha många orsaker, t.ex. läkemedelsbiverkan (den vanligaste orsaken), Sjögrens syndrom, diabetes, infektionssjukdomar och psykiska problem. Havtornsoljan minskar besvär av torrhet, skavningskänsla och brännande känsla i munhålan.

Yttre och inre genitalia

Blygdläpparna, i synnerhet de små blygdläpparna, har en tendens att bli torra under åren efter menopaus. Detsamma gäller slidans slemhinna, som efter menopaus blir tunn (atrofisk) och infektions-känslig. Samma sak gäller för urinröret.



För dem som inte vill, eller inte kan, ta generell östrogenbehandling mot underlivsbesvären finns krämer och slidpiller med svaga östrogener, som inte påverkar kroppen generellt, och som inte medför risk för bröstcancer.

Det har också visat sig att Omega-7 tillsammans med de övriga fettsyrorerna och karotenoiderna i havtornsolja har en starkt skyddande

effekt för just slemhinnorna i underlivet, vulva, blygdläppar, slidan och urinröret.

Två preparat på marknaden

Det finns för närvarande två preparat med havtornsolja på den svenska marknaden, Membrasin och Mucopen. De skiljer sig litet från varandra på grund av den mängd av blombotten (frukt-köttet) respektive den äkta frukten (fröet), som ligger till grund för extrakten.

Membrasin bygger på extraktet SBA 24.

Två kapslar (1000 mg) innehåller:

Mättade fettsyror: 240 mg
 Enkelomättade fettsyror: 410 mg
 varav omega-7: 290 mg
 varav omega-9: 120 mg
 Fleromättade fettsyror: 310 mg
 varav omega-3: 130 mg
 varav omega-6: 180 mg
 E-vitamin: 4 mg

Rekommenderad dos: 2 - 4 kapslar dagligen

Mucopen bygger på extraktet P86.

Två kapslar (1000 mg) innehåller:

Mättade fettsyror: 295 mg
 Enkelomättade fettsyror: 642 mg
 varav Omega-7: 330 mg
 varav Omega-9: 312 mg
 Fleromättade fettsyror: 55 mg
 varav Omega-3: 15 mg
 varav Omega-6: 40 mg
 Växtsteroler: 4 mg
 Betakaroten: 3 mg
 E-vitamin: 1 mg

Rekommenderad dos: 4 kapslar de första 6 - 8 veckorna, underhållsdos: 2 kapslar dagligen.

Information på nätet

Läs om båda preparaten på:

www.naturmedel.org

Referenslitteraturen finns på:

www.medref.se – gå till Havtornsolja i rullgardinen.

Scientific
 Multimedia & Communication

Malmö 2008

ISBN 91-88878-36-8