



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



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

Det vetenskapliga slaktnamnet har uppfattats som en avledning av orden *hippos*, hast och *laes*, glänsande.

Det är dels bladen och dels de färska barliknande 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*: "baren atas af fiskare på färsk fisk, som derstötte, är 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 sarlakning 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 slemhinneakkomor.

Nyttigheter

Havtornsbär kallas ibland "naturens vitamin bomb" på grund av det rikliga innehållet av just vitaminer, men också mineraler och fett. Omega är i dag ett ord på alla 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. Namnas skall även karotenoider, särskilt betakaroten som ger oljan dess vackra röda färg, flavonoider och steroler.

Havtornsprodukter

Många produkter har havtorn som ursprung.

Havtornssas kommer t.ex. från passerade bär, såväl fruktkärnor som skal är borttagna. *Té* görs av havtornsbäret, som plockas på försommaren. *Laxtfärg* bereds från barken och ger t.ex. ullgarn en rödbrun nyans. *Materiel för finsnucken* tas från den hårda veden i grenarna. *Olja* pressas från såväl fruktköttet som från notterna. 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 Abo 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.

Innehållsämnen

Det är havtornsbärets innehåll av flavonoider, som tillskrives god effekt på hjärt-kärlsystemet. Flavonoiderna skyddar mot de skadliga verkningar 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 celledöd 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, alltifran vanliga särbakterier till salmonella. Arbeten pagar i syfte att undersöka verkan på immunsystemet.

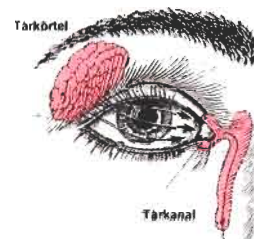
Arbeten har också bekräftat att "atopiska eksem" (allergiska eksem, ofta medfödda) förbättras av intag av havtornsolja, läkning av sår har påskyndats, såväl på hud som i intestinalkanalen, speciellt i magsäcken.

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 tarar och saliv och övergår långsamt i tillstanden: kerato konjunktivitis sicca (torra ögon) och xerostomi (torr mun). Det är speci-



fika vita blodkroppar (bland lymfocyterna) som förstör och ersätter såväl tarar 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 diagnosen är svår. Bland de första symtomen kan nämnas "grusiga ögon". Det tar ofta lång tid innan diagnosen blir ställd. S.k. lapptopsi blir ofta utslagsgivande.

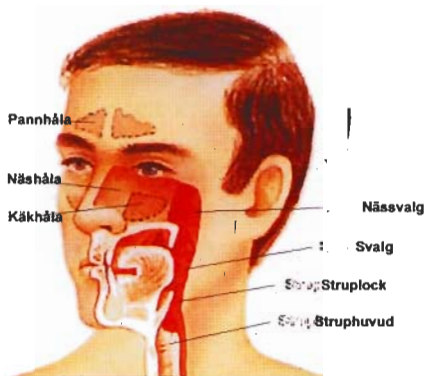
Det finns inget enskilt verksamt botemedel mot Sjögrens syndrom inom skolmedicinen. Patienterna är beroende av egenvårdspreparat med innehåll av havtornsolja. Det är framför allt Omega 7 oljan som görs ansvarig för effekten.

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. I havtorn vitaliserar slemhinnorna, minskar torrhet och atrofi och minskar infektionsbenägenheten.



De övre luftvägarna består av näshålorna, bihålorna i panna och käke, näsvalget, munhålan, svalget och struphuvudet. Näshålorna har en mycket stor slemhinneyta i jämförelse med de övriga håligheter. Det är en bakgrund till att "torra näslemhinnor" 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

Scientific

Multimedia & Communication

Malmö 2008

ISBN 91-88878-36-8