

Mælkebøtte som mad og medicin

Der jo tale om en helt almindelig lille plante, som de fleste forsøger at udrydde i græsplæne og blomsterbed til fordel for de fine roser. Og det er synd, at vi ikke plukker blade og blomster og anvender dem i salaten, for de kan forsyne os med mange gode tilskud. Plantens mange dele har været anvendt siden middelalderen her i Norden og i mange flere år i resten af verden, og det kan virkelig betale sig at tage denne tradition op igen. *Taraxacum officinalis* hedder den på latin, og det er lidt interessant at vide, at når planter "optræder" med "efternavnet" *officinalis*, er det tegn på, at de har været anvendt i Middelalderens klostre som lægeurter og derfor har fået det officielle stempel som godkendt medicin.

Mælkebøtte planten er rig på almindelige gode næringsstoffer i form af vitaminer, mineraler og fibre, som støtter fordøjelsen: Vit. A, C, E, K samt de fleste B-vitaminer plus calcium, kalium, jern og magnesium. Roden indeholder Inulin, der støtter en sund tarmflora.

Traditionelt anvendtes planten da også primært ved fordøjelses problemer og blev derfor især knyttet til sygdomme og lidelser i mave, tarme, lever og galdeblære. Således er det stadigvæk, selv om det langt fra er de eneste områder, som kan støttes med denne urt. Her kommer en lille oversigt over de vigtigste anvendelses mulighederne:

Det store indhold af antioxidanter, bl.a. plante polyphenoler, holder check på de frie radikaler, der virker giftige for organismen, og som oftest ligger bag sygdommes opståen.

Smertefulde inflammatoriske processer mindskes betragteligt ved indtag af mælkebøtte både som te, tørret panteekstrakt og i naturlig ren form.

Det ser ud til, at blodsukkeret kontrolleres lettere, og følsomheden overfor insulin øges på grund af plantens indhold af Chicoric og Chologenic acid, men der er tale om ganske få studier, så mere forskning på dette område er nødvendigt, før det kan bevises.

Nogle forsøg har vist kraftigt reduceret kolesterol og triglycerider ved indtag af koncentreret mælkebøtte ekstrakt.

Derimod er der lang tids erfaring for, at saften fra mælkebøtte støtter væskebalancen og virker vanddrivende, angiveligt på grund af det store indhold af kalium, som er et vanddrivende mineral. Det virkelig interessante er, at planten samtidigt indeholder stoffer, der nedsætter blodtrykket, og dermed erstatter både blodtryksnedsættende kemisk medicin, og samtidigt tilfører det mineral, som man ellers skal tage sammen med medicinen for at undgå væskeophobning. Naturen mager det så praktisk, at planten indeholder begge dele, således at der ikke opstår ubehagelige bivirkninger ved at bruge den medicinsk. Mange af mine patienter har erstattet Centyl (apotekets kalium middel) og blodtryksmedicin med mælkebøtte saft – hvilket både er billigere og mindre belastende for organismen.

I folkemedicinen er mælkebøtte blevet anvendt som støtte for leverens udrensning af toksiner – f.eks. fra alkohol og kemisk medicin, og det er manges erfaring, at saften støtter omdannelsen af fedtdepoter til energi, dersom indtaget kombineres med motion. Denne øgede omsætning af deponeret fedt kan dermed føre til ønsket vægttab.

Bladekstrakt har forsøgsvist været anvendt i forskningen mod flere typer cancer, og i laboratoriet har tilførsel af denne bladekstrakt påvist en betydelig nedgang i cancervæksten. Ekstrakt fra blomst og rod havde derimod ingen virkning på cancercellerne.

Mange af de ovennævnte positive resultater kan ses i sammenhæng med mælkebøttens evne til at bekæmpe bakterier, svampe- og virus- infektioner, dels fordi den indeholder antiseptiske midler, dels fordi den booster immunsystemet direkte.

Det er muligt, at mælkebøtte med sit indhold af calcium og kalium kan medvirke til at forhindre tab af knoglemasse, men det er vores erfaring, at der er behov for andre gode tilskud, hvis man skal stoppe en knogleafkalkning, nemlig D3 og sporstoffet Bor.

Gode resultater i behandling af acne og rynker. Anvendt i creme kan saften desuden modvirke skadelig påvirkning fra UV lys, øge dannelsen af nye sunde hudceller og mindske irritation, kløe, eksem og andre inflammatoriske tilstande i huden.

Dosering af naturmidler er jo altid individuel og afhængig af den akutte tilstand, men her kommer alligevel nogle retningslinjer:

Friske og tørrede blade: 4 – 10 gr dgl.

Tinktur af blade: 2 - 5 ml 2 – 3 x dgl.

Frisk juice af mælkebøtte blade: 5 - 10 ml dgl.

Frisk revet rod: 2 – 8 gr. dgl.

Tørret puler. 250 – 1000 mg op til 4 x dgl.