

# Hur medeltida läkekonst stöds av dagens forskning

Av

Fatimah Sultan

Projektarbete, 100 p



Polhemskolan  
Lund 2009

## Innehållsförteckning

<b>Förord</b> .....	4
1. Inledning .....	4
2. Frågeställning .....	4
3. Metod .....	4
<b>Huvudinnehåll</b> .....	6
4. Mjök.....	6
4.1. Modersmjök .....	7
4.2. Baserat på nutida forskning .....	7
4.3. Seden under 600-talet i den arabiska halvön .....	7
4.4. Vanlig mjök .....	8
4.5. Baserat på nutida forskning .....	8
4.6. Seden under 600-talet i den arabiska halvön .....	8
4.7. Ett svar från dietisten Lina Vågstedt .....	9
5. Olivolja .....	10
5.1. Baserat på nutida forskning .....	12
5.2. Seden under 600-talet i den arabiska halvön .....	12
5.3. Ett svar från dietisten Louise Follin .....	13
6. Dadlar .....	14
6.1. Baserat på nutida forskning .....	16
6.2. Seden under 600-talet i den arabiska halvön .....	16
7. Honung .....	17
7.1. Baserat på nutida forskning .....	19
7.2. Seden under 600-talet i den arabiska halvön .....	19
8. Miswak (naturlig tuggpinne) .....	21
8.1. Baserat på nutida forskning .....	23
8.2. Seden under 600-talet i den arabiska halvön .....	24
9. Svartkummin .....	25
9.1. Baserat på nutida forskning .....	27
9.2. Seden under 600-talet i den arabiska halvön .....	27

10. Koppning .....	28
10.1. Baserat på nutida forskning .....	30
10.2. Seden under 600-talet i den arabiska halvön .....	30
<b>Avslut</b> .....	31
<b>Källförteckning</b> .....	32

# Förord

## 1. Inledning

Så länge människan vandrat på denna jord har hon varit angelägen om sitt eget välmående – både i form av att skaffa sitt levebröd, men även vad gäller värnandet om den fysiska hälsan i sig. Genom att pröva sig fram fann man det som var till nytta för hälsan och som kunde bota åkommor. Erfarenheter banade nya vägar och gjorde det möjligt att använda sig av mer utvecklade (om än primitiva) botningssätt. Att ”man tager vad man haver” har länge varit ett motto hos många husmödrar – kanske var det detta som låg till grund för vetenskapen att vitlök botar öronvärk, att mjölk lindrar måttliga sömnproblem, att yoghurt är bra vid irritation i underlivet o.s.v.

## 2. Frågeställning

Då dagens medicin i stor utsträckning baserar sig på äldre läkekonst fann jag det ytterst intressant att fördjupa mig inom detta område. Därför kommer detta arbete undersöka hur läkekonsten i den arabiska halvön under medeltidens 600-tal stöds av dagens medicin och forskning.

## 3. Metod

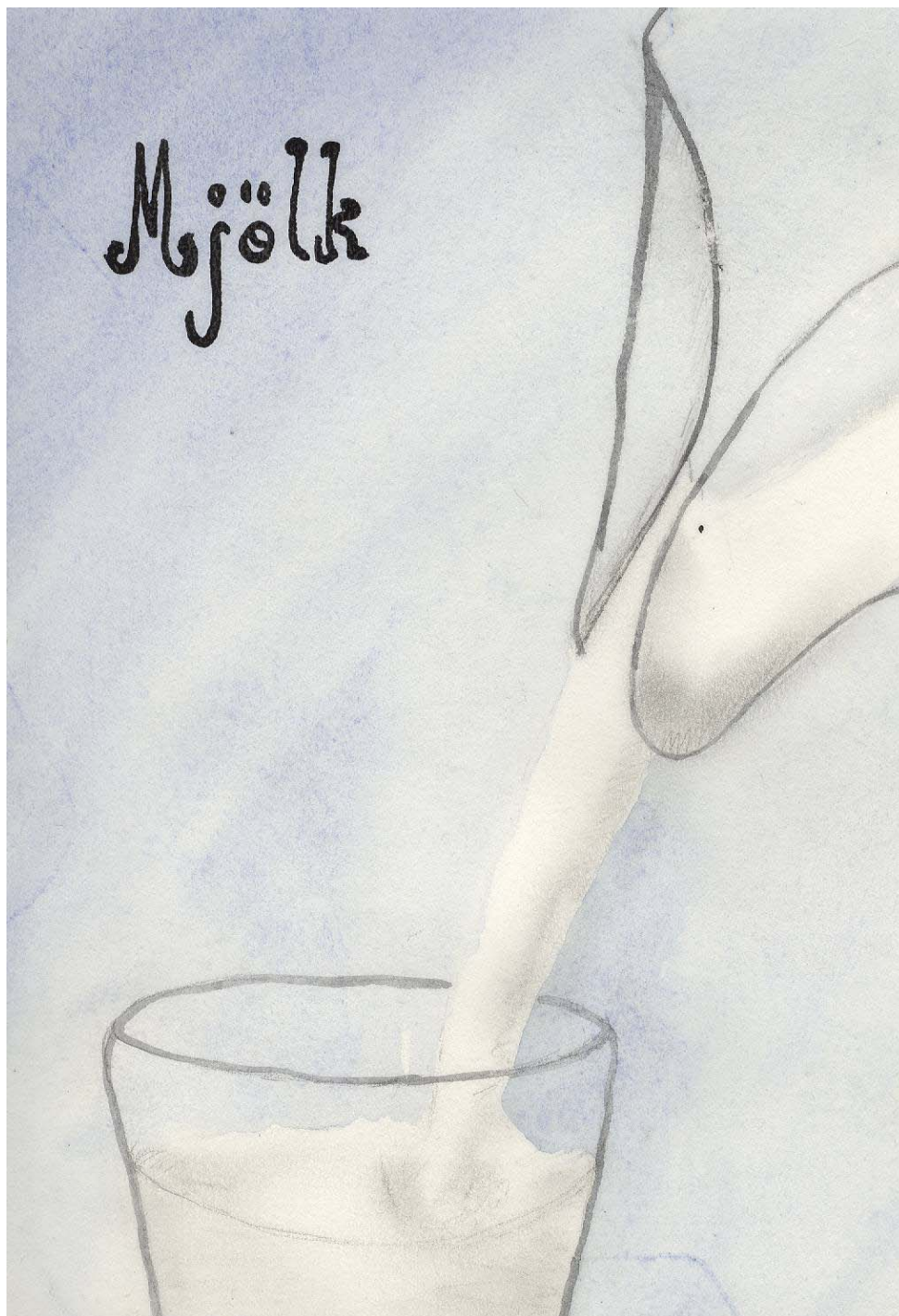
Trots att jag finner detta ämne väldigt intressant, och gärna skulle vilja utöka mina historiska kunskaper inom medicin, var jag tvungen att avgränsa mitt arbete till 600-talet. Anledningen är att projektarbetets omfattning annars skulle bli för stor, och det finns risk att man svävar ut i för mycket skrivande utan att egentligen få någon särskild vikt i det hela. Av samma anledning avgränsade jag mig ytterligare, och valde att fokusera på den arabiska halvön. Valet att studera läkarkonsten i den arabiska halvön var inte svårt, främst p.g.a. två orsaker. Den ena är det kända faktum att araberna ofta låg före sin tid vad gäller kunskapen inom medicin. Den andra är att jag är muslim som sedan länge varit insatt i studier inom min religion, vilket även innefattat läsandet om medicin. De medicinska kunskaperna sträcker sig ända tillbaka till början av 600-talet då Profeten Mohammad ﷺ vägledde sina följeslagare till särskilda medel för att förbättra och utveckla den mänskliga hälsan. Det är just dessa kunskaper som jag i mitt arbete kommer att jämföra med dagens medicin och forskning.

För att göra detta möjligt valde jag att främst grunda mig på litteraturstudier. Jag har på ett källkritiskt sätt sökt efter användbara artiklar på Internet, men även besökt biblioteket. Sammanlagt har jag använt mig av en handfull olika böcker, vars kunskaper jag sammanställt och använt mig av i detta arbete. Fördelen med att studera flera böcker som alla behandlar ett visst ämne, är att man på ett lättare sätt kan styrka vissa kunskaper medan man även kan finna svagheter i andra.

I syfte att få lite variation i mitt arbetssätt samt öka tyngden av min uppsats innehåll, har jag även varit i kontakt med en sjuksköterska och en dietist. Sjuksköterskan vidarebefordrade mig dock till ytterligare en dietist som jobbar inom socialtjänsten i Sundsvalls kommun. Jag har valt att inte utföra någon enkätstudie, då detta inte är nödvändigt för att belysa de kunskaper som krävs för att besvara min frågeställning. Enkätstudier är också en metod som är väldigt utspridd bland de gymnasister som skriver projektarbeten. Därför har jag valt att inte se detta

som en möjlig metod i mitt arbete i syfte att skapa lite variation och finna egna tillvägagångssätt. För att öka kreativiteten i arbetet har jag även valt att introducera varje läkekonstfaktor med en egenmålad akvarellbild. Arbetets huvudinnehåll börjar på nästa sida med läkekonstfaktorn *mjolk*, för att sedan fortsätta med olivolja, dadlar, honung, miswak (naturlig tuggpinne), svartkummin och koppning.

## Huvudinnehåll



## 4. Mjölk

Smaka på ordet, låt det rulla i din mun. Mjölk...

Vad får det dig att tänka på...?

Får du tankar som för dig tillbaka till mammas köksbord, där du äter nystekta pannkakor med grädde och sylt, och för att släcka din törst dricker du ett kallt glas mjölk? Eller du kanske får minnen om hur du är på besök hos din farmor ute på landet, och varje morgon serveras det färsk mjölk nyproducerad från korna i ladugården? Eller så kanske tänker du på alla mjölkförpackningar som står radade i kyldiskarna på ICA, garnerade med olika färg och mönster beroende på om du vill ha mini-, lätt-, mellan- eller standardmjölk? Ja, mjölk är något som varit självklart i våra liv från det att vi föddes till den dag vi nu befinner oss i. Sedan vi var små har vi blivit sagda att mjölk är bra för skelettets tillväxt, bra för tänderna, och bra för så mycket mer. Denna del av projektarbetet kommer att ta upp en del av det som sagts om detta ämne, både i den arabiska halvön under 600-talet, men även i nutida forskning. Jag har valt att låta denna rubrik följas av två underrubriker, nämligen *modersmjölk* och *vanlig mjölk*.

### 4.1. Modersmjölk

Modersmjölken är bland det vitalaste för ett nyfött barn. Den ger all den energi och näring som barnet behöver under dem första månaderna i sitt liv. Under det första årets senare halva så fortsätter den att stå för drygt hälften av barnets näringsbehov, följt av en tredjedel under det andra levnadsåret. Denna mjölk främjar den kognitiva utvecklingen hos barnet, och skyddar även mot en del barnsjukdomar så som diarré och lunginflammation. (WHO, World Health Organisation)

Per Blomberg skriver i artikeln "Nästan aldrig för sent att börja amma", som publicerades på Karolinska universitetssjukhusets hemsida: "Ett barn som ammas har fyra gånger mindre av de vanligaste infektionerna än barn som inte ammas. Skyddet sitter även kvar efter avslutad amning. Om barnet ammas i 4 månader så finns till exempel skyddet mot öroninflammationer i 3-4 år."

En annan fördel med amning är att det utgör en källa av välmående för modern då bl.a. utsöndringen av kroppens "lugn- och ro-hormon" *oxytocin* stimuleras. Det minskar även risken för bröst- och äggstockscancer. (WHO, World Health Organisation)

Efter att ha fått lite kött på benen genom grundläggande kunskap om fördelarna med amning, kan man nu ställa sig frågan hur länge det egentligen är rekommenderat att amma sitt barn?

### 4.2. Baserat på nutida forskning

WHO (World Health Organisation) skriver följande i en artikel vid namn *Breastfeeding* (översättning): "(...)att bara amma barnet (d.v.s. utan någon annan sorts föda – ö.a.) under de första sex månaderna i livet är det rekommenderade sättet att livnära nyfödda på, följt av regelbunden amning med passande föda som komplement i upp till två år eller mer."

### 4.3. Seden under 600-talet i den arabiska halvön

Eftersom många som levde i de centrala delarna av den arabiska halvön konverterade till islam under denna period, följde de även dem bud och föreskrifter som stod i Koranen till punkt och pricka. I kapitel 2, vers 233, står det: "Modern skall ge sina barn di under två hela år, om föräldrarna önskar en full amningsperiod."

Mycket intressant att nutida kunskaper bekräftar denna sed som var utspridd bland många under 600-talet!

#### 4.4. Vanlig mjölk

Som jag nämnde i inledningen till denna läkekonstfaktor, så vet vi sedan barnsben att mjölk är nyttigt på både det ena och det andra sättet. Vi vet att ingen annan vätska kan ersätta behovet av att dricka mjölk. Jag kommer nu att skriva om vilka kunskaper man idag besitter om just mjölk, och vilka kunskaper man hade för flera hundra år sedan.

#### 4.5. Baserat på nutida forskning

Man vet idag att mjölk innehåller många olika sorters vitaminer, så som vitamin A, B och D. Andra beståndsdelar är kalcium, protein och fett – de enda näringsämnen mjölk *inte* innehåller är bara fyra stycken (koppar, järn, vitamin C och vitamin E)! (mjolkframjandet.se) De som särskilt bör dricka mjölk är barn, ungdomar, gravida och ammande, då mjölk bl.a. förebygger benskörhet.

Innan jag går vidare vill jag stanna upp för att gå in lite kort på dem olika vitaminernas funktioner. Att man får i sig A-vitamin är viktigt för ens seende, då ett för lite intag försämrar ögats slemhinnor. Detta vitamin är också viktigt för immunförsvaret och hudens välmående. Andra ämnen som innehåller A-vitamin är bl.a. tonfisk, morot, leverpastej och spenat. (primavi.se)

Det finns upp emot 30 olika sorters B-vitamin, och varje har sin speciella funktion. Dessa vitaminer hjälper bl.a. kroppen att bryta ned fett, protein och kolhydrater. Det hjälper även kroppen att ta upp energi ur den mat man äter, samt stärker naglar, hår och hud. Om man är stressad ökar ens behov av B-vitamin. Olika mjölsorter samt baljväxter är exempel på råvaror som innehåller B-vitamin. (vitaminsidan.se)

Kroppen har förmåga att tillverka D-vitamin själv, då det bildas när solens strålar når huden. Dock kan man behöva D-vitamintillskott på hösten och särskilt vintern eftersom soltimmarna är få i antal under dessa årstider. Om man får i sig alldeles för lite D-vitamin kan man drabbas av ”engelska sjukan”, vilket innebär att ens skelett mjuknar och blir missformat. Detta vitamin är också nödvändigt för kroppens omsättning av kalcium och fosfat<sup>1</sup>, och finns i bl.a. feta fisksorter. (vitaminsidan.se)

Vad gäller protein, så är detta kroppens byggnadsmaterial. Både enzymer, celler och hormoner innehåller protein, och hela 30 % av vårt proteinbehov står mjölk och mjölkprodukter för. (allergimat.com) Proteinerna som ingår i mjölk passar vårt behov utmärkt, eftersom det är av en hög biologisk kvalitet. Sist men inte minst har man med hjälp av nya forskningsrön kunnat bevisa att mjölk skyddar mot en del folksjukdomar, så som tjocktarmscancer och högt blodtryck. (nyfikenvital.org, mjolkframjandet.se)

#### 4.6. Seden under 600-talet i den arabiska halvön

Profeten Mohammad ﷺ, som levde under 600-talet i den arabiska halvön, sade: ”Den som Gud skänker mat, skall säga: ’Åh Gud! Välsigna det för oss och ge oss det som är bättre.’ Den

---

<sup>1</sup> För mer information om ämnena kalcium och fosfat, var vänlig läs om läkekonstfaktorn ”Dadlar”.



Gud skänker mjölk, skall säga: 'Åh Gud! Välsigna det för oss och *ge oss mer av det*', för jag känner inte till någon mat eller dryck som är mer fullständig än det."<sup>2</sup>

Det är helt otroligt att det redan under 600-talet gjordes ett sådant uttalande, då det genom nutida forskning fastställts att ingen annan råvara än mjölk ger alla dessa näringsämnen på en och samma gång. Även Koranen talar om just mjölk i olika sammanhang, bl.a.: "Och från boskapen kan ni hämta en [annan] lärdom: i deras buk, mellan det som kroppen stöter bort och blodet [som uppehåller livet], låter Vi ren mjölk [alstras] för er, en välsmakande [dryck]."<sup>3</sup>

Detta tyder på vilken central del denna råvara har inom islam och bland dess efterföljare redan under 600-talet.

En stor lärd inom islam vid namn Ibn al-Qayyim skriver om bl.a. mjölk i sin bok "Profetens medicin"<sup>4</sup>. Boken skrevs under 1200-talet, men han var en man som var väldigt insatt i studier av just medicinska seder och bruk under Profeten Mohammads ﷺ tid. Han skriver bl.a. att mjölk hjälper kroppen att återfå sin fulla styrka efter sexuell umgänge, är bra för lungorna och för dem som lider av tuberkulos, samt att den ger näring till kroppen.

#### 4.7. Ett svar från dietisten Lina Vågstedt

Som avslut har jag varit i kontakt med en dietist (via sjuksköterskan Britt-Marie Wedin) vid namn Lina Vågstedt. Jag frågade vad hon, i egenskap av dietist, anser om mjölk i det stora hela; om hon tycker det är något negativt när ungdomar drar ner på mjölkdrickandet för att slippa "fettprodukter" och hänger sig till vattendrickande istället. Om hon tycker det är ok att man ersätter mjölkdrickandet med andra mjölkprodukter så som mjukost, yoghurt och annat, samt hur länge hon skulle råda en moder att amma sitt barn med tanke på modersmjölken och alla nyttor som finns i den. Hon svarade följande: "Mjölk är en mycket stor källa till kalcium och även vitamin D (som finns i mellanmjölk och lättmjölk). Båda dessa ämnen bygger upp och skyddar skelettet. Jag tycker det är synd att ersätta mjölk med vatten just p.g.a. att man går miste om dessa ämnen. Är det fett man vill slippa är lättmjölken ett bra alternativ. Det är helt ok att ersätta mjölken som dryck med andra typer av mjölkprodukter.

Rekommendationen för intag av mjölkprodukter ligger på ca 5 dl/dag. Vissa av oss är laktosintoleranta (känsliga mot mjölksockret, laktos, i mjölken. Detta ger diarré, gaser m.m.). Då finns det mycket bra laktosfria produkter man kan använda istället. Bröstmjölken är den naturliga födan för ett nyfött barn och innehåller alla näringsämnen barnet behöver. Förutom detta så skyddar den barnet mot infektioner innan barnets eget immunförsvar är fullt utvecklat. En mor kan amma sitt barn (enbart amning) i 6 månader, sedan behöver det kompletteras med annan mat för att täcka barnet näringsbehov."

<sup>2</sup> Rapporterad i Sunan Abi Dawod och Sunan at-Tirmidhi.

<sup>3</sup> Kapitel 16, vers 66.

<sup>4</sup> Originaltitel: "al-Tibb al-Nabawiy", eng. titel: "Healing with the medicine of the Prophet".

Olivno olivo  
-olivolja



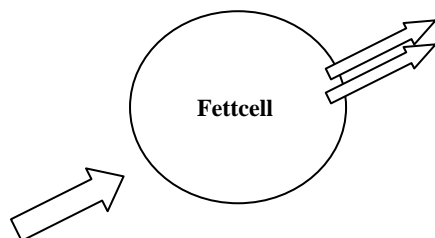
## 5. Olivolja

Att matvanorna i Medelhavsländerna är både nyttiga och goda är ingen nyhet. Faktum är att européer och även amerikaner drabbas av hjärtsjukdomar och cancer i större utsträckning än Medelhavsmänniskorna. Mycket frukter och grönt, kryddor, baljväxter, surdegsbröd och sist men inte minst *olivolja*, är några av de hälsobringande ingredienserna de använder i matlagningen. (Walfridson, 1996) Personligen upplevde jag dessa hälsosamma matvanor då jag besökte min mans familj; till frukost åt man både svarta och gröna oliver, över yoghurten ringlades olivolja och ingefärste dracks både till morgon och till kväll. Detta får en att förstå underlaget till de höga siffrorna som senare undersökningar gett, nämligen att spannmålsprodukter och olivolja står för upp till 80 procent av det dagliga kaloriintaget i främst Grekland och Syditalien. (ibid.) I boken ”Ninas bok om olivolja”, av Nina Yunkers (1998), informerar författaren om en del resultat i modern forskning. Hon skriver att Ancel Keys var den första som påvisade sambandet mellan kolesterol och hjärtsjukdomar, och resultaten var så omskakande så Washingtons senat såg Medelhavsdieten som den enda vägen till ett friskare och längre liv. Hon skriver även att år 1969 var det år då jungfruolja blev en del av astronauternas diet, vilket grundade sig på dem nya vetenskapliga rönen.

Den 13 oktober 2008 hölls en föreläsning i Lund av Lisa Kaptein Kvist (personlig tränare) om fett och socker. Hon nämnde att fett är lika nödvändigt för varje levande organism som vitaminer, vatten, mineraler och kolhydrater<sup>5</sup>. Alla celler är i behov av fett, även hudcellerna. Anledningen är att fett transporterar de vitaminer som inte är lösliga i vatten, så som vitamin A, D, E och K. Man brukar dela in fett i två grupper, och den förstnämnda har även två underkategorier:

- 1) **Omättat fett** – vegetabiliskt
  - Enkelomättat (olivolja)
  - Fleromättat (fröolja)
- 2) **Mättat fett** – animaliskt

Grupp 1 är flytande i rumstemperatur medan Grupp 2 är fast. Det omättade fettet härsknar fortare och är svårare för kroppen att lagra, eftersom strukturen av den kemiska föreningen är böjd om man studerar det i mikroskop. Det animaliska fettet ser å andra sidan rakt ut i mikroskop; detta sorts fett är lättare för kroppen att lagra och härsknar inte lika fort. En del av det fett vi äter lagras i kroppen, och en del fett åker ut och förbränns (se Fig. 1).



**Fig. 1** 90 % av det fett vi äter åker in i fettcellen. En del stannar, och en del åker ut och förbränns.

<sup>5</sup> ”Kolhydrater” är det gemensamma namnet för socker, kostfibrer och stärkelse.

Kvist berättade också att för att fett skall kunna förbrännas måste fettcellerna ha tillgång till syre. Eftersom syre transporteras i blodet ger vidgade blodkärl ett ökat syreupptag. Det är också värt att nämnas att näringsämnen som skall ut till kroppens olika delar också färdas i blodkärlen. Det fantastiska är att olivolja har som egenskap att vidga våra blodkärl!

Intressant är att två män vid namn Brown och Goldenstein fick Nobelpriset år 1985 för att ha lyckats beskriva sambandet mellan olivolja och hjärtinfart. Efter genomslaget av olivoljans fördelar började oändligt många forskare använda jungfruolja för att bearbeta sjukdomar så som cancer, magsår, diabetes, psoriasis m.m. Fig. 2 (nedan) visar fler av olivoljans olika nyttor. (Yunkers, 1998)

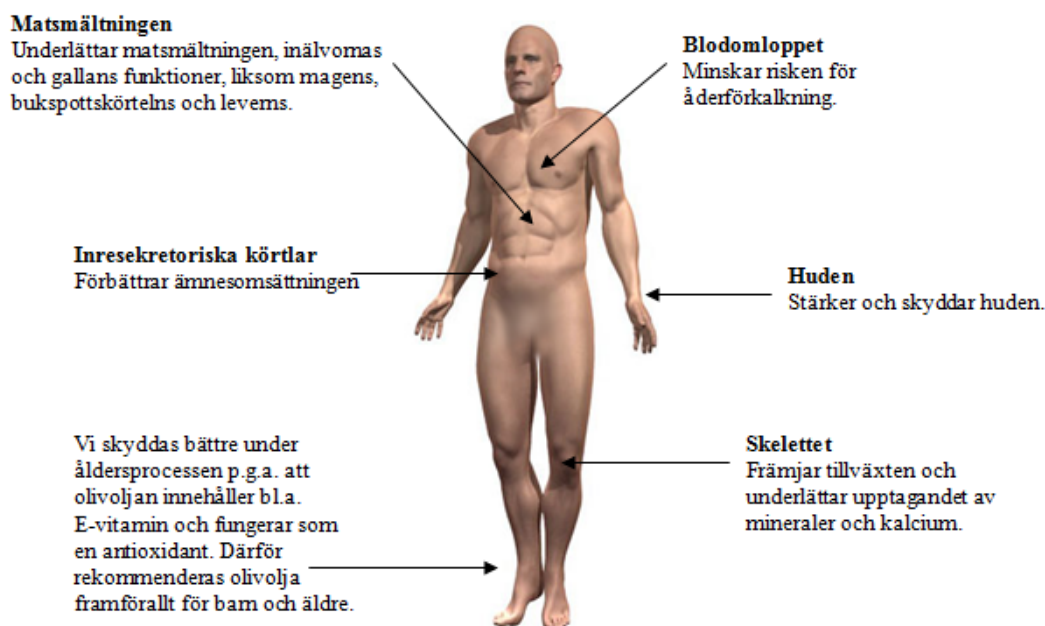


Fig. 2 Bild som visar hur olivoljan är positiv för kroppen på olika sätt.

### 5.1. Baserat på nutida forskning

Informationen ovan baserar sig på nutida forskning, men i anknytning till den föregående läkekonstfaktorn (mjölk) fann jag följande utdrag ur Yunkers bok särskilt intressant: ”...*Man skulle med en viss överdrift kunna påstå att jungfruolja är den enda produkt vars komposition i sort sett överrensstämmer med modersmjölken. Dess kalciumuppbyggande förmåga är likvärdig. (...) Många barnläkare rekommenderar att ge barn jungfruolja, en betydligt godare ersättare för forna tiders fiskleverolja.*” (s. 41)

### 5.2. Seden under 600-talet i den arabiska halvön

Följeslagarna Abdollah ibn Omar och Abu Horayrah återberättade att Profeten Mohammad ﷺ sade: ”Ät olivolja<sup>6</sup> och använd det som en salva, för den kommer från ett välsignat träd (d.v.s. olivträdet – min anmärkning.)”<sup>7</sup>

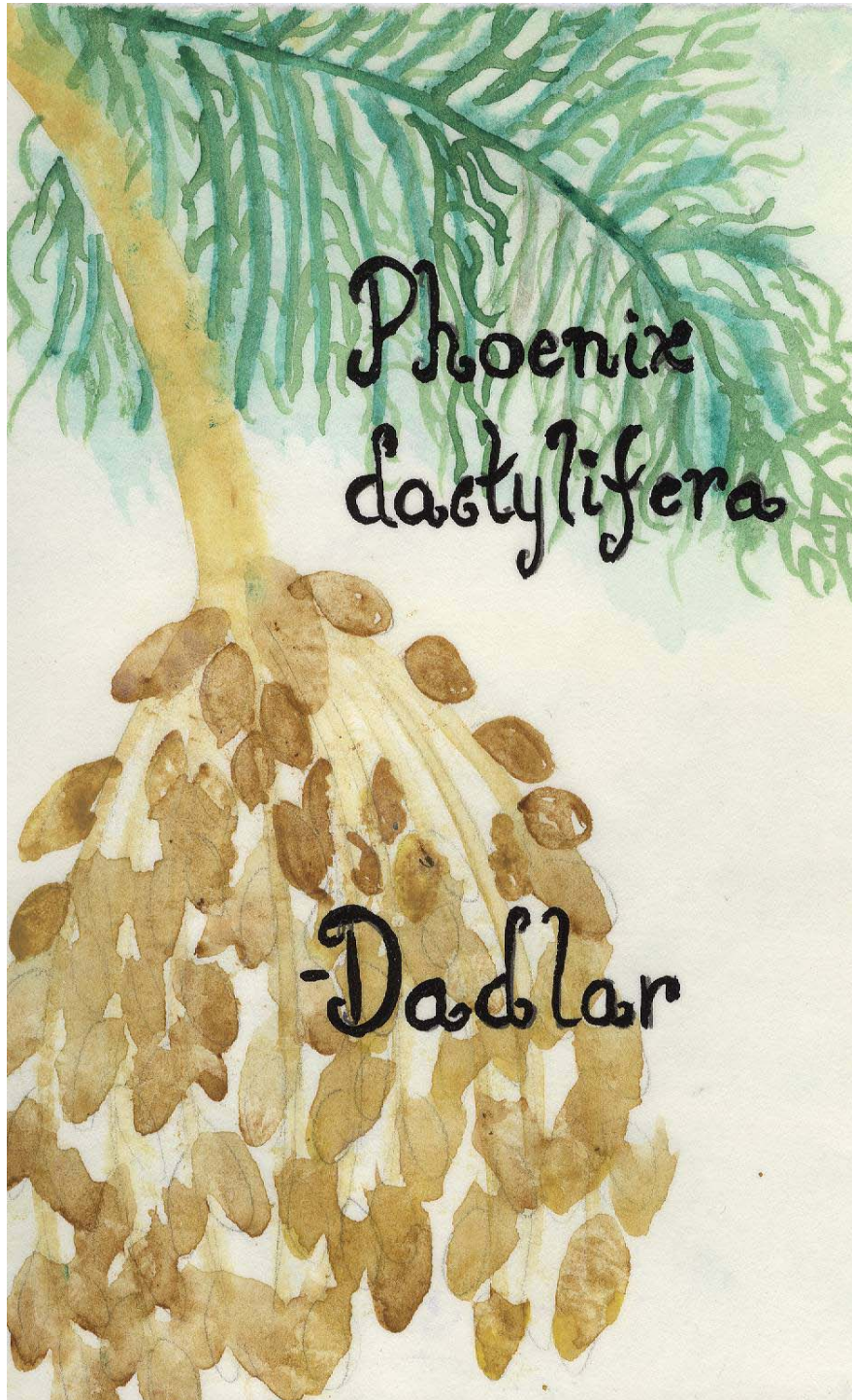
<sup>6</sup> Lagg märke till att Profeten Mohammad redan på 600-talet uppmanade sina anhängare med orden ”Ät olivolja”, vilket i synnerhet poängterar själva förtärandet av olivolja, trots att alla de vetenskapliga rönen om dess nyttor inte skulle dyka upp förrän i modern tid.

<sup>7</sup> Rapporterad av al-Bayhaqi, Ibn Madjah och at-Tirmidhi.

Och i Koranen i kapitel 24, vers 35, omnämns olivträdet som ett "välsignad träd". Med informationen ovan om olivoljans alla nyttor är uttrycket "välsignat" mer än passande!

### **5.3. Ett svar från dietisten Louise Follin**

Precis som med läkekonstfaktorn mjölk har jag även nu varit i kontakt med en dietist, fast nu med en vid namn Louise Follin. Jag frågade henne om olivolja är något hon brukar rekommendera dem hon handleder i kost, och om hon tycker att olivolja får för lite utrymme i vanlig "svensk" mat. Hon svarade följande: *"Olivolja är som alla andra flytande fetter(ex. raps-, solros- och matolja samt flytande margarin) ett hälsosammare val än t.ex. smör som innehåller en stor andel mättat fett (det fett som gör att våra blodkärl täpps igen, åderförfattning/åderförkalkning, och som på lång sikt även ökar risken för blodproppar). Jag rekommenderar fetter som är flytande i rumstemperatur. För orsak se ovan. När det gäller vilken olja jag rekommenderar blir det nog oftast rapsolja eftersom det är något som ur ekologisk synpunkt är bättre för oss i Sverige, då vi själva odlar raps. Den har dessutom en neutral smak vilket gör att man kan använda den som berikningsmedel i olika maträtter (ex. gröt, potatismos, nyponsoppa o.s.v. Jag arbetar i huvudsak med äldre och många av dessa är eller har risk för att bli undernärda, därav behovet på berikning). Olivoljan (precis som ovannämnda oljor) är en bra olja som innehåller många av de "nyttiga" fetterna, de s.k. "omättade fetterna". Dessutom har den en angenäm smak för dem som uppskattar den. Detta gör att man absolut kan använda den ur hälsosynpunkt. Idag är svensk matkultur så influerad av många matkulturer så det är svårt att svara på om den används för lite. Problemet är nog då inte olivoljans användande utan att det fortfarande finns många som gör ohälsosamma livsmedelsval med för mycket godis, chips, läsk o.s.v."*



Phoenix  
dactylifera

-Dadlar

## 6. Dadlar

Att se en bild på dadlar eller bara läsa ordet ”dadel” kanske får dina tankar att rusa tillbaka till den senaste julen. Stora, färska dadlar som ligger på ett fat vid sidan om fikon och annat sött, men något som kanske inte är lika glädjande var nog stunden vid ICA-kassan då kilopriset ofta ligger över hundralappen. Bortsett från dadlarnas anknytning till muslimernas årliga fastemånad, deras plats på julbordet eller efterfrågan av denna delikatess i affärerna, så är det trots allt dadlarnas naturligt läkande förmåga som ger denna frukt en sådan status.

Dadlar innehåller gott om kolhydrater och mycket energi.

Kolhydrater kan delas in i två grupper, nämligen *långsamma* och *snabba*. Dadlar innehåller långsamma kolhydrater, vilka...

...tar längre tid att nedbryta i mag- och tarmkanalen.

Detta är orsaken till varför långsamma mättar bättre än snabba kolhydrater.

...och ger mer ork till kroppen.

Anledningen är att blodsockerhalten inte stiger lika kraftigt som den gör av snabba kolhydrater.

I begreppet ”kolhydrater” ingår även kostfibrer (se föregående kapitel, Olivolja). Dadlar innehåller ganska mycket kostfibrer. Då kostfibrer binder vatten gynnar det tarmarbetet, eftersom det resulterar i att avföringen mjuknas upp. Fiberinnehållet kan också ge ett visst skydd mot tjocktarmscancer, och sänker även halten av kolesterolet LDL.<sup>8</sup> (folkhälsoguiden.se)

Dadlar innehåller också viktiga mineralämnen så som *järn*, *kalций*, *kalium* och *fosfor*.

*Järnhalten* är betydligt högre i dadlar än i många andra frukter och bär, och därför är dadlar en utmärkt järnkälla. Orsaken till varför vår kropp behöver järn är för att det är detta mineralämne som transporterar syret i dem röda blodkropparna. Om kroppen får i sig för lite järn resulterar det i att man blir trött och orkeslös. Menstruerande och nyförlösta kvinnor är i extra stort behov av järn då de förlorar blod. (Lindvall, 1996)

Något vi lärt oss sedan barnsben är att *kalций* (som även finns i bl.a. mjölkprodukter) är viktigt för bildandet av tänder och ben. Detta ämne är också nödvändigt för blodkoagulering och nerverna. Om kalцийhalten är för låg kan detta hämma tillväxten. (ibid.)

*Kalium* kan tillsammans med kalций minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. En studie gjord i Holland har visat att blodtrycket hos dem som äter en kost som är rik på kalium, kalций och magnesium är lägre än hos dem som inte gör det. Kalium är viktigt för syre- och vattenbalansen, och kan även balansera saltet vi konsumerar. (ibid.)

*Fosfor*, precis som kalций, behövs också för bildandet av ben och tänder, men är därtill även viktigt för energiproduktionen och syrebalansen. Halten av fosfor och kalций hänger ihop; brist på fosfor kan i sin tur leda till brist på kalций, vilket i det långa loppet kan resultera i en urkalkning av skelettet. (ibid.)

Man skall även komma ihåg att de näringsämnen modern äter under sin graviditet överförs till fostret via navelsträngen. En del ämnen aktiverar hormoner som ökar välbefinnandet hos

---

<sup>8</sup> Kolesterolet LDL kan i höga halter orsaka hjärt- och kärlsjukdomar.

kvinnan, vilket därför också verkar lugnande för barnet.

### **6.1. Baserat på nutida forskning**

Bara genom att läsa texten ovan inser man hur många nyttiga ämnen denna frukt innehåller, och det som jag fastnade för (med tanke på traditionen i den arabiska halvön på 600-talet, läs nedan) var just hur den stärker den gravida kvinnans välbefinnande. Sofia Andréé rekommenderar just dadlar som ett järntillskott i artikeln ”Vårda kropp och själ under graviditeten” som publicerades den 7 september 1999 på hemsidan Alltforforaldrar.se.

### **6.2. Seden under 600-talet i den arabiska halvön**

Jag tänkte börja med att citera vad som står i några Koranverser. Eftersom Koranen nedsändes i den arabiska halvön under 600-talet blev den också till en måttstock för människor som levde då, och det som stod däri försökte man tillämpa i vardagen. Verserna som följer talar om Maria, Jesus moder:

”Och hon blev havande och drog sig undan med sin börda till en avlägsen trakt. Och [när hennes tid var inne] drev henne födslovåndorna [att ta stöd] mot en palmstam och hon utbrast: ’Ack om jag hade fått dö och överlämnas åt glömskan innan detta [skedde]!’ Då [hörde hon någon] som ropade nedifrån [palmens rot]: ’Sörj inte! Din Herre har låtit en bäck rinna upp under dina [fötter]; och ruska på palmstammen så skall mogna och saftiga **dadlar** falla ner omkring dig. Ät och drick och var vid gott mod!...’”<sup>9</sup>

Den bästa födan för stunden blev given till Maria, och tänk att det just var dadlar som hon blev tillsagd att äta. Dessutom blev det sagt till henne: ”...Ät (...) och var vid gott mod...”, vilket är något som jag tidigare skrev om; att ätandet av dadlar stimulerar dem hormoner som ökar välbefinnandet hos den gravida. Därför började havande på den tiden att försöka efterlikna detta exempel, och precis som Maria äta dadlar när de var gravida. Dock avråder man idag gravida kvinnor som lider av diabetes att äta dadlar.

En annan följeslagare vid namn Anas ibn Malik återberättade och sade: ”Guds Sändebud brukade bryta sin fasta med några färska dadlar, och om han inte hade några så brukade han bryta med torkade dadlar. Annars, om han inte hade några torkade dadlar, så brukade han bryta med några klunkar vatten.”<sup>10</sup>

Genom att analysera denna vana hos Profeten Mohammad ﷺ, så finner man att denna profetiska tradition (som tills idag efterföljs av hans anhängare) är till nytta för kroppen. Detta baserat på det faktum att kroppen befinner sig i ett fysiskt utmattat stadium efter en hel dags fasta, och därför är i behov av snabb energi. Denna energi kan fås genom att exempelvis äta dadlar, då de innehåller långsamma kolhydrater och även är rika på järn.

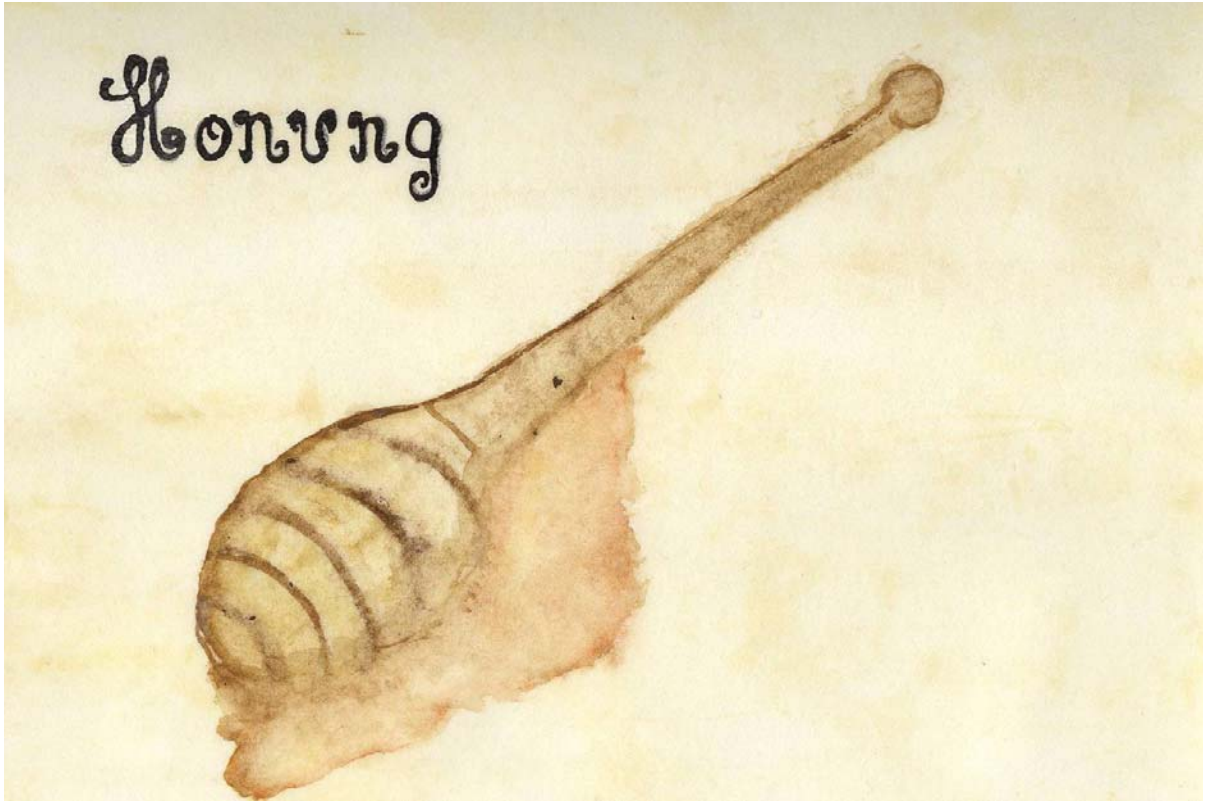
---

<sup>9</sup> Kapitel 19, vers 22-26.

<sup>10</sup> Rapporterad i Sunan Abu Dawod.



Honung



## 7. Honung

Vintern är Sveriges kallaste årstid som många kopplar ihop med hosta, förkylningar och influensa. Ett gammalt husmorstips för att lindra hosta är att dricka varmt te med mycket honung, och honung sägs även bota brännskador då den kyler ner, tar bort smärta och påskyndar läkningen. Att använda sig av honung i egenvård har visat sig vara lyckat då modern forskning presenterat fakta om honungens läkandeförmåga.

Användningsområdena för honung blir allt fler i takt med nya framsteg inom forskningen. Man har kommit fram till att honung bl.a. innehåller *antioxidanter*, *mineraler* och *vitaminer*. Honung har även ett lägre *GI* och smakar mer än socker. (nyfikenvital.org)

*Antioxidanter* skyddar cellerna från att skadas av reaktiva syre- och kväveföreningar. Dessa föreningar har fått samlingsnamnet *oxidanter*, och kan bidra till uppkomsten av en del sjukdomar, så som cancer och hjärt- och kärlsjukdomar. Dock är oxidanterna även en förutsättning för att vi skall kunna leva, eftersom det är med hjälp av dessa som de vita blodkropparna dödar skadliga mikroorganismer. Men om produktionen av oxidanter blir onormalt hög så kan detta skada celler och vävnader – en s.k. ”oxidativ stress” har då bildats. Detta kan i sin tur leda till mutationer (ändringar i DNA:t), vilket kan orsaka olika typer av sjukdomar. För att kroppen skall kunna undvika ett sådant förlopp är det oerhört viktigt att vi får i oss tillräckligt med antioxidanter; att äta honung är ett steg i rätt riktning! (contox.se)

*Mineraler* är ämnen som kroppen behöver för att t.ex. kunna bygga upp brosk, skelett och tänder. De hjälper även kroppen att upprätthålla salt- och vattenbalansen, men är även nödvändiga för att nervimpulser och signalöverföringar skall kunna fungera mellan celler, samt för musklernas arbete. Exempel på mineral som kroppen behöver i stora mängder är magnesium, kalium, natrium och kalcium. De mineral som kroppen behöver i mindre mängder kallas för ”spårämnen”, och till denna kategori hör bl.a. jod, selen, krom, zink, koppar och mangan. Honung innehåller små mängder magnesium, koppar, kalcium, mangan, natrium, järn och fosfor. (friggs.se)

*Vitaminer* är organiska ämnen som är livsnödvändiga för kroppen. Dock kan inte kroppen bilda dessa ämnen själv, utan de måste tillföras genom föda. Om kroppen lider brist på något vitamin kan man drabbas av en bristsjukdom, ett exempel är skörbjugg som orsakas av C-vitaminbrist<sup>11</sup>. Honung är en råvara som är rik på C-vitamin. (nyfikenvital.org)

*GI* är en förkortning för Glykemiskt Index, vilket är ett mått på hur snabbt blodsockret höjs vid intag av föda. En hög siffra innebär ett snabbare upptag av kolhydrater, vilket leder till att mer insulin frigörs. (paulun.se) Att en föda innehåller ett lägre GI innebär alltså att blodsockret inte höjs lika snabbt som med andra födor. GI för socker är ca 100, medan det är 70 för honung. (svenska-artiklar.se)

Nu tillbaka till att tala om honungens läkande egenskaper. Cancerdrabbade barn och barn med svagt immunförsvar har under flera år undersökts vid Bonn University Children’s Clinic i

---

<sup>11</sup>Symptom på *skörbjugg* är blödningar i tandkött och hud. I svåra fall kan man drabbas av tandinflammation som i sin tur leder till tandlossning. Extrem trötthet, förstoppning och muskelförtvining är också extrema exempel då sjukdomen varat en längre tid. (vitaviva.com)

Tyskland. Man studerade särskilt hur honung påverkar sår läkningen hos dessa, och resultaten är positiva. Faktum är att sår med multiresistenta bakterier faktiskt kan läka på bara några få veckor. Dr. Arne Simon vid Bonn University sade följande om undersökningen man gjort på kliniken: ”På sjukhus idag möter vi bakterier som är resistenta mot nästan all nuvarande antibiotika. Det har gjort att medicinsk användning av honung återigen blivit attraktivt för behandling av sår.” (översatt citat, publicerat av NaturalNews.com, torsdagen den 28 september 2006)

Honung fungerar som ett matförråd för bina under vintern, och om där skulle finnas svampar, bakterier eller andra organismer som orsakar sjukdom så skulle bina blivit sjuka. Det är p.g.a. detta som honung är fyllt av naturligt skyddande ämnen, bl.a. C-vitamin, sockerarter, väteperoxid och antioxidanter. Väteperoxid fungerar som ett kraftfullt desinfektionsmedel, eftersom den aktiveras då den kommer i kontakt med vatten. En annan anledning till varför honung har en förmåga att döda bakterier är p.g.a. att honung är ”torrt”. Detta innebär att vattenhalten är låg, och det vatten som finns sprängs in med sockerarterna i kristallliknande strukturer. Detta gör det svårt för syre att tränga in i sockret, vilket skapar en ogästvänlig miljö för bakterier och andra skadliga organismer. Det låga pH-värdet (mellan 3,2-4,5) gör honung till en sur råvara, vilket försvårar bakterieförökning. (nyfikenvital.org)

### **7.1. Baserat på nutida forskning**

WHO (Världshälsoorganisationen) nämner i häftet *Caregiver booklet, symptom management and end of life care* som gavs ut i maj 2006 (översättning): ”Vid lättare hosta kan lokalt lugnande botemedel så som honung och citron hjälpa.”

Man råder alltså sjuka att lindra lättare hosta med honung, och informationen ovan visar att honung innehåller otroligt läkande egenskaper.

I en avhandling med rubriken ”Varför är honung nyttigt?” publicerad av Marina Frick på hemsidan Wermdobiodlare.se står följande: ”I laboratorier har man sett att råttor som får socker ökar sitt kroppsfett med 20 % mer än råttor som får honung. Även råttornas *minne* förbättrades av honung.”

### **7.2. Seden under 600-talet i den arabiska halvön**

I anknytning till citatet ovan fann jag följande citat särskilt intressant, sagt av en lärd man vid namn az-Zuhri (död år 746 e.Kr): ”*Ät honung, för det är bra för minnet*”. (Ibn al-Qayyim, publiceringsår 2003)

Koranen, som uppenbarades under 600-talet, säger följande om honung: ”Och din Herre har lärt biet att inrätta sig i bergen och i träd och i det som [människor] ställer i ordning [för dess behov]; och att hämta sin näring från alla [växter som ger] frukt och att följa de vägar som din Herre [har utstakat för det]. *Och en saft av skiftande färg sipprar fram ur dess [inre] i vilken det finns läkande ämnen [till nytta] för människorna.* I allt detta ligger helt visst ett budskap till människor som tänker.” [Kapitel 16, vers 68-69]

Redan då blev människorna informerade om hur bina framställer honung genom att inhämta näring (läs: pollen) från olika områden, och att slutprodukten (honung) kunde skifta i färg. Därtill blev de även informerade om att honung innehåller läkande ämnen...

Följande återberättelse rapporteras av författarna al-Bukhari och Muslim (som är de två mest kända som samlat autentiska återberättelser från Profeten Mohammad ﷺ): ”En man kom till Profeten Mohammad ﷺ för att fråga om råd angående sin bror som led av magont. Profeten uppmanade honom att ge sin bror honung att dricka. Mannen gick tillbaka och gav sin sjuka bror honung, men utan resultat. Han frågade då Profeten igen, som återigen rådde honom att försöka med honung. För andra gången tillfrisknade brodern inte av detta och mannen återvände till Profeten en tredje gång. Profeten sade då: ’Gud har sagt sanningen om honung och din sjuka brors mage har fel. Gå tillbaka och låt honom dricka honung igen’. Denna gång blev brodern frisk.” Ända sedan dess, i mitten av 600 talet, har användandet av honung som medicin blivit till en vana bland de muslimer som levde då, och även bland deras anhängare i senare generationer.



Salvadora  
persica

- Miswak

## 8. Miswak (naturlig tuggpinne)

I dagens samhälle är det många som klagat på problem med sina tänder, vilket ofta resulterat i höga tandläkarkostnader. Att åka utomlands för att få sina tänder omskötta för en billigare slant blir allt mer populärt, och allt fler försöker dra ner på småätandet för att förebygga tandskador. Intressant är att man förr i världen faktiskt hade en bättre munhälsa än nu; 150 kranier från järnåldern undersöktes, och man fann att endast ca 5 % av tänderna bar spår av karies. På 1700-talet noterade en fransk resenär att han ”aldrig såg någon tandlös” bland indianerna, och att de ”verkade vara främmande för sjukdomar och smärta i tänderna”. Den stora boven i dramat är *socker*. Under medeltiden ansågs socker vara en dyrbarhet som man endast förbrukade i små mängder, men under 1500-talets slut vände denna vana. År 1572 skrev en lärd man att ”idag äts sockret av ren glupskhet”. Sockerkonsumtionen i England steg med hela 1500 % mellan 1700- och 1800-talet. Dock har andra civilisationer än den europeiska länge känt till och använt socker men utan liknande problem. En anledning kan vara den bristande tandhygien bland européerna, och att man i andra delar av världen hade en mer utvecklad munskötsel. Ett exempel är att man i den arabiska kulturen faktiskt använde en gren från arraksträdet (*Salvadora persica*) som tandborste, kallad *miswak*. (Englund, 2003)

Tuggpinnar för munhygien har använts i årtusenden, men den mest kända sorten tas från just *Salvadora persica*. Arraksträdet är fantastiskt i den bemärkelsen att dess trä innehåller ämnen som gör den överlägsen vår moderna tandborste. Kemiska analyser har även visat att det innehåller trimetylamin, klorider, fluorid i stora mängder, kiseldioxid, svavel, vitamin C, små mängder garvsyra (tannin), steroler och även adstringerande ämnen<sup>12</sup>. (Almas, 2002) Detta påverkar munnens bakterieflora och bidrar även till ett friskare tandkött. Därför skulle man kunna säga att den på så sätt innehåller sin egen naturliga tandkräm, och den är även ekonomiskt lönsam då man enkelt förnyar den efter det att den blivit utsliten; man skär endast av den nöta delen.

*Fluorid* är ett mineral som motverkar karies. På 1930-talet visade undersökningar från USA att de människor vars dricksvatten innehöll relativt höga halter fluorid inte hade lika många hål som andra. (alvdalen.se)

*Vitamin C* kallas även för askorbinsyra och utgör en viktig funktion i kroppen. Det fungerar som antioxidant<sup>13</sup> och skyddar fettämnen så som fettlösliga vitaminer från att härskna. Detta vitamin hjälper till att bilda kollagen i bindväven. Kollagen är ett ämne som stärker bl.a. tänder (därtill även skelett, blodkärl och hud). Om kroppen får i sig för lite C-vitamin kan man drabbas av blödande tandkött, trötthet och även försämrad sårhäkning. (primavi.se)

*Steroler* är en grupp fetter som omfattar förstadiet till D-vitamin, det välkända kolesterolet och även vissa hormoner. (netdoktor.se) Steroler finns förutom i arraksträdet även i bl.a. grönsaker, nötter, växtolja och fullkornssäd. (fineli.fi)

I en studie vid namn ”*The Immediate Antimicrobial Effect of a Toothbrush and Miswak on Cariogenic Bacteria: A Clinical Study*” var målet att fastställa den antimikrobiella verkan hos

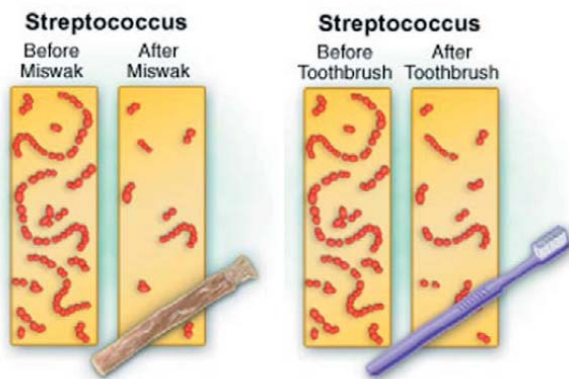
---

<sup>12</sup> *Adstringerande*: ”Sammandragande och avsejningsminskande medel. Exempelvis har kärksammandragande medel adstringerande effekt på blodkärlen.”

FASS:s ordlista <http://www.fass.se/LIF/lakarbok/ordlista.jsp> [2009-02-18]

<sup>13</sup> Se under kapitlet ”Honung” för mer information om antioxidanter.

miswak, i synnerhet *Streptococcus mutans*. Undersökningen lades upp på följande sätt: en grupp på tio personer ombads att borsta tänderna med en färsk miswak i 6 minuter på en tandvårdsklinik. Ett prov på 2 ml av den producerade saliven togs både före och efter tandborstningen. En annan grupp ombads borsta tänderna med en ny Colgate-tandborste i 6 minuter. Ett salivprov togs både före och efter tandborstningen. Då man jämförde dessa två grupper fann man att reduktionen av *Streptococcus mutans* var märkbart större med miswak än med tandborste (se Fig. 3). Med detta som grund kunde man därför fastställa att den direkta antimikrobiella verkan var större med den ”naturliga” tandborsten.



**Fig. 3** En bild som tydligt illustrerar den antimikrobiella effekten hos både miswak och vanlig tandborste.

I en annan studie där man undersökte barn från Zimbabwe visade det sig att barn som använde miswak led av färre kariesproblem jämfört med dem barn som faktiskt använde tandborste med vanlig tandkräm. (Dr. Almas och Dr. Al-Zeid, 2004)

Flera studier har påvisat den antibakteriella effekten hos tuggpinnar när det gäller parodontal patogen (en sjukdomsframkallande organism), särskilt de som framkallar tandsten. Klorhexidylglukonat (Chlorhexidine gluconate, CHX) är namnet på ett av de bästa medlen för att bekämpa tandsten; i en studie påvisades det att miswak faktiskt var mer effektiv som tandstensborttagare än detta kända medel. (Dr. Almas, 2002) Mekanismen som gör att CHX har förmågan att ta bort tandsten beror på att medlet tar sönder bakteriernas cellvägg och tömmer det cytoplasmatiske innehållet.

Användandet av miswak är störst i mellanöstern. Dess smak är inte otrevlig, den är ekonomisk och det har bevisats att den har många farmakologiska fördelar. Dess botande effekt kan bero på ständig och regelbunden rengöring och/eller den potentiella utsöndringen av biologiska substanser. Då tuggpinnen ofta blir kvar i munnen efter borstning (som en vana, likt då man tuggar på en glasspinne) kan den ökade salivproduktionen bidra till bättre rengöring och en stabilare oralhälsa.

### **8.1. Baserat på nutida forskning**

I en artikel vid namn ”Forget about your toothbrush! Try miswak” som publicerades den 5 oktober 2008 på hemsidan Dentalhealthsite.com skrevs följande (översättning): ”Wrigley Company (ett tuggummiföretag – ö.a.) utförde en studie gällande miswak som publicerades i *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. Studien fann att mint där miswak-extrakt tillsattes var 20 gånger mer effektiv i dödandet av bakterier än vanlig mint. Ett litet bevis gällande detta är att efter en halv timme hade den mint där miswak-extrakt tillsattes dödat ca 60 % av bakterierna, och vanlig mint hade endast klarat av 3.6 %.”

I artikeln presenterades även olika fördelar med miswak, bl.a. följande:

- Botar tandköttsjukdomar som orsakats av bakterier.
- Bekämpar tandsten effektivt.
- Bekämpar karies.
- Botar dålig andedräkt och lukt från munnen.
- Rensar effektivt mellan tänderna p.g.a. dess parallella borst.
- Ökar salivproduktionen och motverkar på så sätt torrhet i munnen.

### **8.2. Seden under 600-talet i den arabiska halvön**

Ett bevis att man brukade använda tuggpinnar från just arrakträdet under medeltidens 600-tal i den arabiska halvön är följande uttalande av Abdollah ibn Masod: ”Jag brukade samla siwakpinnar<sup>14</sup> från arraksträdet åt Guds Sändebud.”<sup>15</sup>

Profeten Mohammads ﷺ hustru Aishah återberättade att han sagt: ”Siwak renar munnen och gör Herren nöjd.”<sup>16</sup> Hon blev frågad om vad det första var som Profeten Mohammad ﷺ gjorde när han kom hem. Hon svarade: ”När han kom hem var det första han gjorde att använda siwak.”<sup>17</sup>

Profeten Mohammad ﷺ uppmanade sina följeslagare att använda denna tuggpinne regelbundet i sitt uttalande: ”Om det inte vore för att jag inte vill belasta min nation, så skulle jag ha beordrat dem att använda siwak vid varje tid för bön.”<sup>18</sup>

Så den profetiska traditionen uppmuntrar ett regelbundet rengörande av munnen med tuggpinnar från arraksträdet, vilket främjar en god munhälsa och förhindrar tandproblem så som karies och plack.

---

<sup>14</sup> *Siwak* är en annan benämning för *miswak* (naturlig tuggpinne) på det arabiska språket.

<sup>15</sup> Rapporterad av Ahmad 3991.

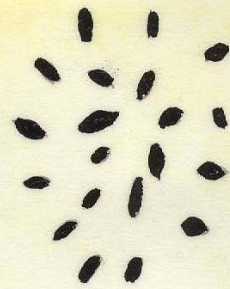
<sup>16</sup> Rapporterad av al-Bukhari i sin autentiska samling av återberättelser 2/274, av Ahmad 6/47 och av an-Nasa'i 1/50.

<sup>17</sup> Rapporterad av Muslim 1/220.

<sup>18</sup> Rapporterad av al-Bukhari 2/299 och Muslim 1/151.



Nigella sativa



-svart kummin

## 9. Svartkummin

Svartkummin är den svenska beteckningen för det latinska namnet *Nigella Sativa*. Släktnamnet *Nigella* härstammar från det latinska ordet *niger*, vilket betyder ”svart”, och som i detta fall åsyftar frönas svarta färg. *Sativa*, som är artnamnet, betyder ”odlad”. Man skall inte låta sig förvirras av namnet ”svartkummin” och därmed tro att växten är släkt med vanlig spiskummin och kummin, för faktum är att den tillhör familjen *Ranunculaceae* (vars svenska motsvarighet är namnen smörblommeväxter eller ranunkelväxter). Svartkummin har grågröna blad som är finfördelade och fjäderlika, och dess stjälk är grening. Den står upprätt, är en ettårig ört och har vitblåa blommor som är stjärnformade. Örtens frukt är små svarta frön som sitter i en rund kapsel. Den är en utmärkt växt för bin då den avger rikligt med pollen. (Raattamaa, 2000)

Intressant är att örten har många svenska namn, så som nigellafrön, kaljoni, svarta lökfrön, vilda lökfrön och därtill även svartkummin. Många känner till att växten används som krydda i olika länder (t.ex. i indisk mat), men få känner till dess medicinska fördelar. Denna del av arbetet kommer därför att belysa hur svartkummin kan användas i medicinska syften.

Hippokrates, fadern till den moderna medicinen, ansåg att ett viktigt botemedel mot mag- och leverstörningar var just svartkummin. Värt att nämnas är också att den grekiske läkaren Dioskorides botade tandvärk, magsjukdomar, huvudvärk och nästäppthet med örten. Svartkumminolja hittades i den egyptiske faraon Tutankhamuns grav (d. 1325 f.Kr), och Cleopatra sägs ha använt örten i skönhets- och hälsosyfte. (Gritli och Al-Aieshy, 2004)

En diabetiker berättade på Svenska Diabetesförbundets debattforum om sina upplevelser och erfarenheter av örten. Han skrev: ”Hörde för ett tag sedan att ett amerikanskt-/turkiskt företag utvecklar en ny naturmedicin mot diabetes som är baserad på svartkummin. Har även läst att om man varje morgon och eftermiddag tar en halv tesked svartkummin sänker man sockret i blodet med upp till 30-40%. Jag började testa själv. Det var inte så gott så var tvungen att ta det tillsammans med några jordnötter och tugga sönder riktigt + minst 2 liter vatten per dygn. Nu känner jag skillnad. Mitt socker är stabilare och nu tänker jag sluta med mina Dianol-tabletter. Sockret har gått ner ca 25%.”

Denna privata upplevelse är väldigt intressant, och styrker påståendet att svartkummin är bra för hälsan. Dock finns det de forskare som vetenskapligt konstaterat dem positiva effekterna hos örten. Ett exempel är forskaren Nahed El-Najjar som doktorerar i Helsingfors. Hennes doktorandstudier finansieras av FN:s utvecklingsprogram för torra områden och Utrikesministeriet. Att svartkummin hindrar spridning av tjocktarmscancer är något man förut kunnat fastslå, och efter sex års studier (år 2008) av växten har hon som mål är att förädla den till att bli en cancermedicin. Immunförsvaret stärks vid förtäring av denna ört, och i hopp om att slippa höstinfluensen säger hon på Utrikesministeriets hemsida: ”Själv använder jag också fröna varje dag. Jag blandar dem i honung och äter varje morgon.”

De svarta fröna som man finner i växtens kapslar innehåller flyktiga oljor. Dessa, i sin tur, innehåller substanser som har en botande effekt på många sjukdomar. Exempel på sådana sjukdomar är allergier, respirationssjukdomar, problem med matspjälkningen, hepatit (grekiskt ord för leverinflammation), diarré, hosta och feber. Oljorna minskar också risken för blodproppar då substanserna har en antiblodkoagulerande effekt. Förutom detta har örten också en antiinflammatorisk samt antioxidant effekt och den hämmar lågt blodsocker (hypoglykemi). (Gritli och Al-Aieshy, 2004)

### **9.1. Baserat på nutida forskning**

Många kanske tror att örtens medicinska användning baseras på myter och gamla traditioner. Nu har nutida forskning bevisat att dessa antaganden inte har några grunder, och att traditionell medicinering med denna ört visat sig vara mycket gynnsamt. Följande är ett översatt utdrag ur en artikel vid namn *Black Seed Oil* skriven av Hans Wagner: ”Nyligen har forskare över hela världen fastslagit den antibakteriella och antimykotiska effekten hos svartkumminolja. Hälsoläkare i olika länder över hela världen använder oljan för att bota alla slags inflammationer och därtill även svampinfektioner. Att den minskar blodsockerhalten märkbart är något som också har konstaterats av forskare. Svartkumminextrakt har visats hjälpa stimulerandet av benmärgen och immuncellerna. Forskare på det immunbiologiska laboratoriet skriver också att den höjer interferonproduktionen<sup>19</sup>, skyddar vanliga celler mot skadeverkningsarna från virus, förstör tumörceller och ökar antalet antikroppar [...]. Alla dessa funktioner gör svartkumminolja till en ideal kandidat för hindrandet och botandet av cancer. Forskare är nu upptagna med att finna svartkumminoljans effekter med avseende på andra mänskliga hälsofaktorer. Dr. Peter Schleicher i München, en immunolog, nominerades år 1986 till den yngsta medlemmen i *World Academy of Scientists*. Han undersökte svartkumminolja på sitt institut i syfte att finna nya behandlingar för kroniska sjukdomar [...]. Hans [positiva – ö.a.] resultat är identiska med tidigare studier gjorda av andra forskare.”

### **9.2. Seden under 600-talet i den arabiska halvön**

Abu Horayrah återberättade att Profeten Mohammad ﷺ sade: ”Använd det svarta fröet (d.v.s. svartkummin – ö.a.), för den innehåller ett botemedel för varje sjukdom förutom döden.”<sup>20</sup>

I arabiskan använder man också beteckningen ”*habbat al-barakah*” som en synonym för ordet ”*habbat al-sawda*” (översatt som ”det svarta fröet” i återberättelsen ovan). *Habbat al-barakah* kan översättas som ”det välsignade fröet”, vilket är ett passande namn p.g.a. alla örtens gynnsamma egenskaper som vi talat om i detta kapitel.

---

<sup>19</sup> Interferon är ”ett ämne som produceras i kroppen bl.a. i samband med vissa infektioner” (tyda.se)

<sup>20</sup> Rapporterad av al-Bukhari och Muslim samt at-Tirmidhi, Ahmad och Ibn Hibban.

Koppning



## 10. Koppning

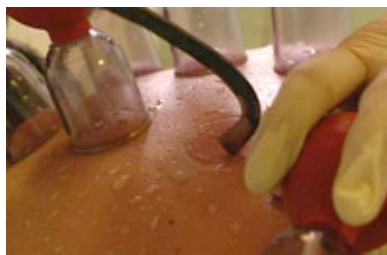
Koppning är en alternativmedicinsk metod för att t.ex. bota muskelspänningar. Metoden har använts sedan urminnes tider i bl.a. Kina men även i andra delar av världen. Man har funnit spår för att denna vårdform ska ha använts i Mesopotamien (3000 f.Kr), och i Europa var metoden populär ända från medeltiden till 1900-talets början. Populariteten minskade sedan p.g.a. den moderna medicinens utbredning, men under senare tid har allt fler bidragit till dess nyrenässans. (svenska.yle.fi) Denna alternativmedicinska behandling är mycket utspridd i Mellanöstern, vilket tills stor del beror på den profetiska traditionen från Profeten Mohammad ﷺ (se nedan under rubriken ”Seden under 600-talet i den arabiska halvön”).

Metoden bygger på att det bildas undertryck i huden med hjälp av sugproppar. Detta påverkar bindväven i underhuden och musklerna. Blodgenomströmningen ökar p.g.a. vakuumbildning, vilket gör att slaggprodukter i bindväven transporteras bort. Resultatet blir ett ökat välbefinnande delvis p.g.a. att musklerna slappnar av och värms upp. (axelsons.se)

Dock brukar koppning delas upp i två olika kategorier; en traditionell kinesisk variant, och sedan den koppning som jag kommer att fokusera på i denna del av arbetet.

Den traditionella kinesiska varianten används i syfte att stimulera akupunkturpunkter. Man bränner då spritdoppad bomull eller örtblad inne i en kopp som är gjord av glas eller bambu. Sedan sätts koppen snabbt på huden (oftast på ryggen), och p.g.a. förbränningen så bildas det då ett vakuum i koppen. (alternativmedicin.se)

Den andra varianten bygger på att man ”suger upp” huden genom det vakuum som bildas och blod ansamlas. Man tömmer sedan området på gammalt blod genom ett litet snitt, vilket ökar produktionen av nya blodkroppar och minskar svullnader (se Fig. 4, 5 och 6). Andra hälsofördelar är att endorfinproduktionen gynnas, vilket ökar välbefinnandet och verkar lugnande. (lenarubin.se) *Endorfiner* skulle kunna förklaras som ett ”naturligt” morfin som kroppen tillverkar i speciella nervceller i hjärnan. Dessa hormoner ökar välbehaget, glädjekänslan, är smärtlindrande och stärker immunförsvaret. (endorfinboden.se)



**Fig. 4** Ett litet snitt görs genom vilket blod tappas.

(Bild från: svenska.yle.fi)



**Fig. 5** Tappning av blod.

(Bild från: svenska.yle.fi)



**Fig. 6** Resterande blodrester torkas bort. Blodet koagulerar snabbt.

(Bild från: svenska.yle.fi)

Dessa fördelar är dock inte de enda. Koppning kan även bota senfästesinflammation<sup>21</sup> och ger

<sup>21</sup> *Senfästesinflammation* uppstår då en muskel drar kraftigt och länge i fästet. (musarm.org)

också en fastare hud vilket minskar celluliter<sup>22</sup>. (axelsons.se)

### **10.1. Baserat på nutida forskning**

I en artikel vid namn ”Cupping takes the pain away”, som publicerades på hemsidan cbsnews.com den 12 juli 2004, talar en man vid namn Michael Gaeta om fördelarna med koppning. Han är ordförande för förbundet *Acupuncture Society of New York*, och säger (översättning): ”Koppning för färskt blod till området vilket ökar blodcirkulationen. Den hjälper ett vidgående av bröstkorgen och kan även lindra menstruations- och matsmältningsproblem. Det vanligaste är att den används för att bota värk och smärtor av olika slag såväl som andningsproblem, hosta, rosslingar och liknande.”

Baserat på denna information, och informationen i början av kapitlet, kan man dra slutsatsen att koppning är en alternativmedicin som har en botandeeffekt inom många områden.

### **10.2. Seden under 600-talet i den arabiska halvön**

Följeslagaren Anas ibn Malik återberättade att Profeten Mohammad ﷺ sade: “Sannerligen är koppning bland de bästa botemedlen.”<sup>23</sup>

En annan följeslagare vid namn Djabir ibn Abdollah återberättade att Profeten Mohammad ﷺ sade: ”Sannerligen finns det botemedel i koppning”<sup>24</sup>, och denna följeslagare berättade också att ”Sändebudet botades med koppning på höften då han hade ont i det området”<sup>25</sup>.

Följeslagerskan Salma Umm Raafi berättade och sade: ”När någon kom till Guds Sändebud och klagade över huvudvärk brukade han alltid råda denna person att utföra koppning.”<sup>26</sup>

Med dessa återberättelser finner man att koppning var en utspridd medicinsk metod i den arabiska halvön för mer än ett millennium sedan. Denna läkekonst använde man redan då som ett botemedel inom många olika områden, och tills idag tar människor vara på dess läkandeförmåga.

---

<sup>22</sup> *Celluliter* (även kallad ”apelsinhud” i folkmun) orsakas av dålig blodcirkulation samt av slaggprodukter, vatten och fett som ansamlas i kroppsvävnaden och börjar klumpa ihop sig. (sund.nu)

<sup>23</sup> Rapporterad i Sahih al-Bukhari, 5371.

<sup>24</sup> Rapporterad i Sahih Muslim, 5706.

<sup>25</sup> Rapporterad i Sahih Sunan Abi Dawod, 3863.

<sup>26</sup> Rapporterad i Sahih Sunan Abi Dawod, 3858.

## Avslut

Efter att ha arbetat med projektet under flera månader kan jag nu blicka tillbaka och reflektera över resultaten. Genom dem studier jag genomfört framgår det tydligt att den medeltida läkekonsten i den arabiska halvön idag stöds av vetenskaplig forskning. Att äldre läkekonst visat sig vara till nytta för den kroppsliga hälsan är dock inget förvånande; man har alltid känt till läkekonstens verkan rent empiriskt, men det som dagens forskning bidrar med är verkans *orsak*.

Det är värt att poängtera vikten av att man som levande under 2000-talet inte nedvärderar äldre medicinska kunskaper. Resultaten jag kommit fram till under projektets gång visar att dessa läkekonsters verkan i många fall är i nivå med dagens medicin. Dock är det fortfarande mycket som är outforskat; ytterligare efterforskningar och studier krävs för att vi skall få en djupare förståelse samt kunskap för äldre läkekonst. Man skulle vilja se att kunskaper inom medicin från äldre tider får mer utrymme i modern kostrådgivning. Ett exempel på att kunskapen i vissa fall är bristande är en del av svaret jag fick från dietisten Louise Follin. Jag frågade henne om vilken olja hon brukar rekommendera dem hon rådgiver i kost, och hon svarade: *”När det gäller vilken olja jag rekommenderar blir det nog oftast rapsolja (...). Problemet är nog då inte olivoljans användande utan att det fortfarande finns många som gör ohälsosamma livsmedelsval med för mycket godis, chips, läsk o.s.v.”* Om olivoljans olika positiva effekter fått större utrymme i den information som sprids hade förhållningssättet kanske varit annorlunda. Kanske hade man då uppmuntrat användandet av den i större utsträckning, talat mer om hur bra den är för hälsan och vilka förbättringar som sker i kroppen vid användningen av denna olja.

Lina Vågstedt, som talade om mjölk (inkl. modersmjölk), gav nyttig information som stämde väl överrens med det jag kommit fram till i min undersökning om denna läkekonstfaktor. Dock nämnde hon bara att mjölk innehåller bl.a. kalcium och vitamin D, när denna råvara egentligen innehåller så mycket mer. En positiv sak var att hon tog upp att modersmjölken innehåller alla de näringsämnen som ett barn behöver, men ingenting sades om att amningsperioden mycket väl kan uppgå till två år eller mer.

Slutligen vill jag nämna att projektets metod har fungerat väl. Större delen av det material jag använt mig av har hållit måttet, och arbetet har gett en övergripande bild över en del läkekonstfaktorer från äldre tid. Utöver detta har arbetet också gett en bredare förståelse för äldre läkekonstfaktorers positiva effekter på människans kropp och hälsa.

Fatimah Sultan  
Lund, 24/3-09

## Källförteckning

Bernström, Moh. Knut (1998). *Koranens budskap*. 1998. ISBN 91-7118-820-7

*Black Seed Oil – an article by Hans Wagner*

[http://www.selectlinesinternational.com/Natures\\_Select/Black\\_Seed\\_Oil\\_Current\\_Research.html](http://www.selectlinesinternational.com/Natures_Select/Black_Seed_Oil_Current_Research.html) [2009-03-14]

*Bra att veta om fluorid i dricksvatten – Älvdalens kommun*

<http://www.alvdalen.se/upload/Dokument/Samh%C3%A4llsbyggnad/VA/Infofolder%20Flourid.pdf> [2009-02-19]

*Bra mat- och rörelsevanor för gravida kvinnor*

<http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Mat/Bra%20mat%20och%20r%C3%B6relse%20f%C3%B6r%20gravida%20kvinnor%20-%20f%C3%B6rdjupningsmaterial.pdf> [2008-12-15]

*Breastfeeding*

[http://www.who.int/child\\_adolescent\\_health/topics/prevention\\_care/child/nutrition/breastfeeding/en/](http://www.who.int/child_adolescent_health/topics/prevention_care/child/nutrition/breastfeeding/en/) [2008-12-04]

*B-Vitamin*

<http://www.vitaminsidan.se/vitaminer/b-vitamin> [2008-12-22]

*Caregiver booklet symptom management and end of life care*

[http://www.who.int/3by5/publications/documents/caregiver\\_booklet.pdf](http://www.who.int/3by5/publications/documents/caregiver_booklet.pdf) [2009-01-26]

*Cupping takes the pain away*

<http://www.cbsnews.com/stories/2004/07/12/earlyshow/health/main628788.shtml> [2009-03-15]

*Dra ner på sockret med stevia och honung*

<http://www.svenska-artiklar.se/Article/Dra-ner-p--sockret-med-stevia-och-honung/95> [2009-01-24]

*D-Vitamin*

<http://www.vitaminsidan.se/vitaminer/d-vitamin-kalciferol> [2008-12-22]

*Endorfiner*

<http://www.endorfinboden.se/endorfiner.html> [2009-03-15]

Englund, Peter (2005). *Tystnadens historia och andra essäer*, 2:a uppl. 2005. ISBN 91-7353-0581

*Forget about your toothbrush! Try miswak*

<http://www.dentalhealthsite.com/what-is-miswak/> [2009-02-19]

*Glykemiskt index*

<http://www.paulun.se/p2.asp?idCategory=460> [2008-12-22]

*Honey helps problem wounds (press release)*



<http://www.naturalnews.com/020572.html> [2009-01-24]

*Honung är gott och nyttigt*

<http://www.nyfikenvital.org/?q=node/1467> [2009-01-19]

Ibn al-Qayyim, *Healing with the medicine of the Prophet*, 2:a uppl. 2003. ISBN 9960-892-91-3

*Koppning*

<http://www.axelsons.se/default.aspx?mid=206&KG=8&KT=33> [2009-03-15]

*Koppning*

<http://www.alternativmedicin.se/sok/Beh-075.html> [2009-03-15]

*Koppning*

<http://lenarubin.se/koppning.html> [2009-03-15]

*Koppning*

<http://svenska.yle.fi/matochfritid/specialartikel.php?id=1381> [2009-03-15]

Lindvall, Anna, och Lindvall, Gunnor (1996), *Frukt & bär – naturligt läkande*, 1:a uppl. 1996. ISBN 91-7119-851-2

*Medelhavets mat*

[http://www.primavi.se/Mat\\_och\\_Dryck/artikel.cfm?newsID=346&Mat%20&%20Dryck](http://www.primavi.se/Mat_och_Dryck/artikel.cfm?newsID=346&Mat%20&%20Dryck)  
[2008-12-15]

*Mineraler*

<http://www.friggs.se/default.asp?id=3709> [2009-01-20]

*Mjölk*

<http://www.allergimat.com/page.asp?id=42> [2008-12-04]

*Mjölk innehåller 18 av 22 näringsämnen vi behöver varje dag!*

[http://www.mjolkframjandet.se/faktabank/naringsfakta/vitaminer\\_och\\_mineraler/mjolk\\_innehaller\\_18\\_av\\_22\\_naringsamnen\\_vi\\_behover\\_varje\\_dag!](http://www.mjolkframjandet.se/faktabank/naringsfakta/vitaminer_och_mineraler/mjolk_innehaller_18_av_22_naringsamnen_vi_behover_varje_dag!) [2008-12-04]

*Mjölk minskar risken för tjocktarmscancer*

<http://www.nyfikenvital.org/?q=node/901> [2008-12-04]

*Mycket mjölk sänker blodtrycket*

[http://www.mjolkframjandet.se/faktabank/naringsfakta/kalcium\\_och\\_hjartkarlsjukdom/mycket\\_mjolk\\_sanker\\_blodtrycket](http://www.mjolkframjandet.se/faktabank/naringsfakta/kalcium_och_hjartkarlsjukdom/mycket_mjolk_sanker_blodtrycket) [2008-12-04]

*Nigella Sativa* (avhandling skriven av Iman Gritli & Fadiea Al-Aieshy på Uppsala universitet, 2004)

[http://www.fkog.uu.se/course/essays/nigella\\_sativa.pdf](http://www.fkog.uu.se/course/essays/nigella_sativa.pdf) [2009-03-14]

*Nästan aldrig för sent att börja amma*

<http://www.karolinska.se/sv/Verksamheternas/Kliniker-->

[enheter/Kvinnokliniken/Amningscentrum/Nastan-aldrig-for-sent-att-borja-amma/?epslanguage=SV](#) [2008-12-03]

*Olika fettyper*

[http://www.netdoktor.se/diabetes/?\\_PageId=412](http://www.netdoktor.se/diabetes/?_PageId=412) [2009-02-19]

Raattamaa, Wilhelm (2000). *Svartkummin, Nigella sativa*, ingår i boken *Handbok; en frisk jord*. Förbundet organisk biologisk odling

*Skörbjugg*

<http://www.vitaviva.com/Store/health/healthproblems/Sk%C3%B6rbjugg,264,sv.aspx> [2009-01-20]

*Steroler, totalt*

<http://www.fineli.fi/component.php?compid=2254&lang=sv> [2009-02-19]

*Svar på frågor*

<http://www.musarm.org/answers2.htm> [2009-03-15]

*Svartkummin mot diabetes*

[http://diabetesforum.funkanu.se/forum\\_posts.asp?TID=439](http://diabetesforum.funkanu.se/forum_posts.asp?TID=439) [2009-03-14]

*The Effect of Salvadora Persica Extract (Miswak) and Chlorahexidine Gloconate on Human Dentin: A SEM Study* av Dr. Khalid Almas, publicerad i tidningen "The Journal of Contemporary Dental Practice", vol. 3, nr. 3, den 15 augusti 2002.

<http://www.miraclebrush.com/almas2.pdf> [2009-02-03]

*The Immediate Antimicrobial Effect of a Toothbrush and Miswak on Cariogenic Bacteria: A Clinical Study* av Dr. Khalid Almas och Dr. Zuhair Al-Zeid, publicerad i tidningen "The Journal of Contemporary Dental Practice", vol. 6, nr. 1, den 15 februari 2004

<http://www.miraclebrush.com/almas.pdf> [2009-02-03]

*Vad är celluliter och går det att bli av med dem?*

<http://www.sund.nu/docs/artikel.asp?tem=1&art=364> [2009-03-15]

*Vad är oxidanter och oxidativ stress?*

<http://www.contox.se/oxidanter/oxidanter.htm> [2009-01-20]

*Varför är honung nyttigt?*

<http://www.wermdobioldlare.se/under/waerm-s/honung.pdf> [2009-01-26]

*Vitamin A*

<http://www.primavi.se/Naringslara/artikel.cfm?newsID=670&Vitamin%20A> [2008-12-22]

*Vitamin C*

<http://www.primavi.se/Naringslara/artikel.cfm?newsID=665&Vitamin%20C> [2009-02-19]

Välsignade frön – forskare från Libanon utvecklar cancermedicin i Helsingfors

<http://global.finland.fi/public/default.aspx?contentid=136214&nodeid=15782&contentlan=3&culture=sv-FI> [2009-03-14]

Walfridson, Marguerite (1996), *Olivolja & vitlök*, 1:a uppl. 1996. ISBN 91-534-1717-8

*What is the sunnah with regard to siwak?*  
<http://islamqa.com/en/ref/2577> [2009-02-19]

Yunkers, Nina, *Ninas bok om olivolja*, 1:a uppl. 1998. ISBN 91-1-300385-2