Artemisia Terapi: Den medicinske plantes dybe og varmende effekt

Af Lone Sorensen



Inden for den terapeutiske verden er der en afgørende skelnen, vi bliver nødt til at lave: Der findes de æteriske olier, der primært vælges, fordi de dufter godt – og så findes der de olier, der er udvundet af medicinske urter, som har en reel, fysiologisk virkning på organismen.

Når mange tænker på æteriske olier i wellnessverdenen, tænker de ofte på milde, aromatiske planter som lavendel eller citrus, der først og fremmest behager lugtesansen og skaber en god stemning på klinikken. Men Artemisia hører til i en fuldstændig anden kategori. Det er ikke en "dufteolie" eller et kosmetisk hudplejeprodukt; det er en koncentreret ekstrakt af en potent, medicinsk urt. Når den masseres ind i huden, er formålet ikke at parfumere, men at skabe en dyb, biokemisk forandring i vævet og nervesystemet – præcis ligesom moxametoden gør det med varme og røg.

Jeg er kommet til Artemisia ad mange veje. Gennem mit arbejde med Thermie-terapi, hvor en japansk variant af planten — mugwort — er en af de syv urter i de røgelsespinde, jeg anvender. Gennem min research i traditionel mexikansk medicin har jeg set, at slægten Artemisia bruges i temazcal-behandlinger. Og gennem min generelle interesse for det, man inden for botanik kalder medicinske planter - en kategori, der er langt mere præcis, end den lyder.

På dansk kender de fleste planten som malurt. På engelsk hedder den mugwort eller wormwood, afhængigt af underarten. Og mange vil kende den fra en helt anden sammenhæng: underarten Artemisia absinthium har lagt navn til drikken absint. Den bitre smag i den klassiske franske likør stammer netop fra Artemisia absinthium — også kaldet bitter malurt. Det giver et fingerpeg om plantens karakter: Den er ikke mild, den er aktiv.

Hvad der adskiller en medicinsk plante

Ikke alle planter er medicinske planter i faglig forstand. Betegnelsen bruges om planter, der er genstand for dokumenteret videnskabelig forskning, og hvor specifikke bioaktive forbindelser er identificeret og undersøgt. Artemisia er én af de mest studerede planter i den kategori — og Artemisia annua er måske den mest kendte, fordi den indeholder artemisinin, som siden 1970'erne har været brugt i behandlingen af malaria og er anerkendt af WHO. Mange afrikanske lande valgte også at anvende Artemisia annua under covid-19 med netop det formål at aktivere kroppens varmeproducerende processer.

Det er især vigtigt at forstå, fordi det placerer Artemisia i en anden sammenhæng end mange af de planter, man møder i wellnessverdenen. Der er forskning bag. Det handler ikke om symbolik eller tradition alene - der er en biologisk mekanisme.

Artemisia vulgaris - Den art jeg arbejder med



Der findes mange arter i Artemisia-slægten, og de er ikke ens. I min olie bruger jeg Artemisia vulgaris — på dansk almindelig malurt, på engelsk common mugwort. Det er en af de mest udbredte og mest undersøgte arter inden for slægten, og den adskiller sig fra for eksempel den bitre malurt i absint og fra den japanske Artemisia princeps, der bruges i Thermie-terapi.

Artemisia vulgaris er kendetegnet ved sine bioaktive forbindelser, herunder flavonoider, terpenoider og æteriske olier, der tilsammen giver planten en bred terapeutisk profil. Den er dokumenteret antiinflammatorisk og antiparasitisk, støtter immunsystemet og har en opvarmende, cirkulationsfremmende virkning på kroppen.

I den traditionelle orientalske medicin i Korea, Kina og Japan har arten en lang, ubrudt brugstradition. Her anvendes den blandt andet som moxa – hvor den tørrede urt brændes tæt på huden for at tilføre dyb energi – eller i varme fodbade til at afhjælpe smerter og symptomer ved gigt, hælspore, forhøjet blodtryk og blodsukkerubalancer.

Det, der gør Artemisia vulgaris særligt interessant i en terapeutisk sammenhæng, er den tætte synergi mellem den antiinflammatoriske virkning og den dybe varme. De to egenskaber forstærker nemlig hinanden: Varmen åbner op og øger blodcirkulationen lokalt, hvilket gør det

muligt for oliens bioaktive komponenter at trænge dybt ind, dæmpe inflammationen og hjælpe vævet med at regenerere optimalt.

Artemisia og cellernes temperatur

Det, der fascinerer mig mest ved Artemisia i terapeutisk sammenhæng, er plantens relation til kroppens termoregulering. Som jeg beskriver i min artikel om thermie-terapi, er cellernes temperatur afgørende for deres evne til at fungere og regenerere. Kronisk syge mennesker har kolde celler. Det er ikke et poetisk billede - det er en fysiologisk og observerbar tilstand i vævet.

Artemisia har en dokumenteret opvarmende effekt på kroppen. Den forbedrer blodcirkulationen, stimulerer kredsløbet energimæssigt og har antiinflammatoriske egenskaber. Det er præcis disse egenskaber, der gør den relevant, ikke bare som ingrediens i røgelse, men også som olie.

Det indsigtsfulde er, at planten skaber de samme betingelser i kroppen, hvad enten man bruger den via røg og varme eller via huden som olie. Absorptionsvejen er forskellig, men det biologiske mål er det samme: At øge celletemperaturen og derved støtte kroppens egne processer.

Artemisia i behandlingen

Jeg begyndte at arbejde med Artemisia som olie som et konkret svar på en praktisk udfordring. Thermie-terapi med røgelsespinde er især en metode, der kræver røg og ild, og det er ikke altid muligt at bruge den i klinikker, man deler med andre, i lokaler med røgalarmer eller i behandlingsformer, hvor man ønsker den termiske effekt uden røg.

Artemisiaolien løser det problem. Når man arbejder med den på de refleksområder og punkter, der er centrale i Neuro Ansigtszone og Refleksterapi eller Neuro-Fod Refleksologi, og kombinerer det med manuel stimulering, kan man observere den samme opvarmning i kroppen. Jeg har selv siddet og arbejdet på mig selv ved at massere olien ind på punktet på toppen af skambenet samt punktet midtvejs mellem navlen og skambenet (kendes i terapien som CV 2 og 3) og brugt Artemisia-olien og mærket, hvordan varmen breder sig indefra - ikke en overfladisk hudvarme, men en indre opvarmning.

Det har jeg også observeret hos klienter. De kan direkte mærke forskellen.

Det gør olien til et reelt terapeutisk redskab, ikke et kosmetisk supplement. Man bruger den på de relevante refleksområder og punkter, præcist som man bruger en behandlingsolie i en refleksologisk behandling - med den forskel, at Artemisia har en specifik varmende virkning, som de fleste behandlingsolier ikke har.

Hjemmebrug og egenomsorg

Artemisia-olien kan bruges af terapeuter som behandlingsolie i klinisk sammenhæng, men den er også velegnet til hjemmebrug. Man kan påføre den på hænder, fødder og krop – de områder

og punkter man kender fra refleksologi – som en del af en daglig egenomsorgspraksis. Den optages via huden og transporteres ind i kroppen via blodbanen.

For mennesker med kroniske tilstande, der har tendens til at fryse eller mærke kuldegysninger som en del af deres symptombillede, kan det at arbejde med cellernes temperatur via olien være et meningsfuldt supplement til den behandling, de modtager.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med varmebehandling i din egen praksis? I Thermie terapi: Hår & ører gennemgår jeg den japanske varmebehandling med urter på hovedhår, hovedbund og ører.

Har du spørgsmål til mine uddannelser, til indholdet eller til hvilke metoder der er relevante for dit arbejde — så er du meget velkommen til at booke et møde med mig direkte:

Book en gratis samtale med Lone