



Hedeture og søvnproblemer - hvad kan humle gøre for dig?

Humle kan anvendes til afhjælpning af mild stress, som hjælp til at få en god søvn. desuden virker humle mod hedeture, kan forbedre lyst og evner til sex og kan mindske risikoen for knogleskørhed.

Humle kender vi fra øl – men den har mange andre anvendelser. Humle har en lang historie med medicinsk anvendelse.

Humle stammer oprindeligt fra Kina, men er siden middelalderen blevet dyrket som nytteplante i Europa, hvor den blev brugt som lægeplante, og udelukkende dyrket i klosterhaver. Munke i Centraleuropa fandt på at tilsætte humle ved ølbrygning, hvilket sidenhen blev en kendt skik i Norden.

Henrik Harpestreng (1164-1244) var en dansk kannik og middelalderlæge, som i sin urtebog, eller lægebog, kaldet "Liber Herbarum" blandt andet skriver om humle: "Den er hed og tør. Den renser milt og lever og hjælper imod deres sygdomme. Den uddriver urinen og renser alle legemets lemmer for betændelse. Hvis kvinder bliver lukket til forneden, da renser den deres blodflod og lader dødt barn komme ud. Drikkes den i honning og vand, hjælper det imod lårværk og smerter i lysken."

Nok så påfaldende er det, at i områder med stor humleavl, blev der ikke født børn ni måneder efter humlehøsten! Hvad man ikke vidste den gang er, at planteøstrogen fra humlekopperne kunne optages gennem humleplukkernes hud, et forhold man først i nyere tid er blevet opmærksom på. En anden mulighed er, at planteøstrogenet er blevet optaget gennem luftvejene med det støv, som kommer fra humlekopperne.

Det Europæiske Lægemiddelagentur har publiceret en monografi (saglig gennemgang) om humle (EMA/HMPC/513617/2006). Her angives, at humle kan anvendes til afhjælpning af mild stress, samt som hjælp til at få en god søvn. Den bagvedliggende rapport giver en grundig gennemgang af den tilgængelige viden om humles sundhedseffekter. Citerede videnskabelige artikler viser, at humle virker mod hedeture, kan forbedre lyst og evner til sex og kan mindske risikoen for knogleskørhed.

Det aktive planteøstrogen hedder 8-prenylaringenin, også kaldet hopein (eng for humle: hop). Men der er mange andre indholdsstoffer med en biologisk effekt. F.eks. xanthohumol, som virker effektivt imod udvikling af cancerceller. Derfor kan humle også anvendes af kvinder med brystkræft.

På grund af den østrogene effekt, anbefales humle IKKE til gravide og ammende kvinder.

Humle er tæt beslægtet med hamp, men har ingen euforiserende effekter som cannabis. Den indeholder ingen CBD.

LadyBalance MENO Vaginaltablet

Vi har produceret en laktosetablet, som indeholder 60 mg humleekstrakt, en passende mængde i forhold til de publicerede undersøgelser. Der ligger ingen videnskabelige undersøgelser af optagelse via skeden, men egne test har ikke identificeret problemer med denne måde at tilføje humle.

LadyBalance MENO vaginaltablet – for at sikre et sundt underliv – og samtidig tilføje humleekstrakt, som har en kendt virkning mod typiske gener i overgangsalderen.

Produktet består af laktose-tabletter med grønne nister af humleekstrakt. Lugten af humle er tydelig. Nemme at anbringe i skeden.

Citat fra:

<https://urteblog.middelalderurter.dk/2020/02/16/humle/>

ASSESSMENT REPORT FOR THE DEVELOPMENT OF COMMUNITY MONOGRAPHS AND FOR INCLUSION OF HERBAL SUBSTANCE(S), PREPARATION(S) OR COMBINATIONS THEREOF IN THE LIST- EMEA/HMPC/513618/2006