

# MethodDraine Detox

– Renar hela kroppen inifrån.

ORTIS MethodDraine-serie består av produkter för naturlig kroppsrening. Sammansättningarna är framtagna av Ortis farmakologiska experter enligt de senaste till-

gängliga forskningsrönen.

MethodDraine är den nya naturliga metoden för rening av hela kroppen. Först ut i serien är MethodDraine DETOX:



## När rekommenderas MethodDraine Detox?

Varje årstid för att hjälpa kroppen att driva ut gifter och slaggprodukter.

MethodDraine DETOX är en ny, effektivare kroppsrening för hela dig. Den speciella kombinationen av örter i MethodDraine Detox driver ut gifterna som samlats i kroppen.

Den rena kroppen fylls av energi, får större motståndskraft och känns lättare att leva med.

## Lång tradition

Sedan tidernas begynnelse har människan känt ett behov av att rena kroppen från oönskade ämnen som påverkar vårt välbefinnande.

## Beprövad metod

Fastan, som länge använts i olika kulturer och religioner, olika renande dieter och bastubad är alla exempel på naturliga reningsmetoder. Det är heller ingen tillfällighet att folktraditionen rekommenderar en inre vårstädning för att rena kroppen. Miljöförroreningar och en alltför osund kosthållning gör att kroppens reningsystem inte orkar med och att

slaggprodukter lagras i kroppen med följden att våra utsöndringsorgan blir överbelastade. Fortsätter uppbyggnaden av slagg i kroppen under längre tid kan det påverka vår hälsa och välbefinnande.

## Kroppens varningssignaler

Det är därför som det är så viktigt att reagera när varningssignalerna trötthet, huvudvärk och matsmältningsproblem gör sig påminda.

## Hur kan du hjälpa din kropp att driva ut slaggprodukter?

Vilka örter är bäst lämpade för ändamålet? Hur lång behöver en reningskur vara för att du skall återfå vitalitet och välbefinnande? Nedan ger vi dig svaren på dessa frågor och förklarar på ett enkelt sätt hur en inre kroppsrening ska fungera, varför det är så viktigt och vilka metoder man kan använda.

## Varifrån kommer ämnena som slagg igen vår kropp?

Slaggprodukter kommer från en rad olika ställen. Huvuddelen kommer från maten vi äter – som ofta är överbelastad med fett, raffinerade tillsatser och socker – och de kemiska substanserna som ofta förekommer (bekämpningsmedel, tillsatser, färgämnen och konserveringsmedel).

## Yttre påverkan

Sedan tillkommer den yttre påverkan vi utsätts för. Väl synliga exempel är cigarettök, bolmande fabriksskorstenar och trafikens avgaser. Men det finns även andra osynliga bovar som gör att luften vi andas ofta innehåller alltför höga halter av de farliga tungmetallerna bly och aluminium.

## Varför kan inte kroppen själv driva ut slaggprodukterna?

Förekomst av små mängder slagg och gifter i kroppens vävnader är helt normalt. Det är utsöndringsorganens arbete att vara kroppens filter, rena och driva ut oönskade ämnen i normala mängder. Problemen uppstår när nivåerna av slagg blir för höga med följd att utsöndringsorganen blir överbelastade. Då kan inte längre kroppens reningsfunktion fungera normalt på grund av att den hindras av mängden slaggprodukter. Detta medför att vi kan känna tecken på minskad vitalitet och minskat välbefinnande.

## Hur kan du hjälpa kroppen att rena sig själv?

Du kan ändra din diet och sluta med dåliga vanor som t ex rökning, men dessa åtgärder är ofta otillräckliga för att eliminera all samlad slagg, speciellt de oönskade ämnena som kommer från luftföroreningar. Kroppen kan

FORDJUPNING ►

## Hur fungerar det:

MethodDraine DETOX renar kroppen med hjälp av 10 aktiva örter. Antioxidanterna i grönt te ger kroppen ett skydd mot fria radikaler. Se även under rubriken »Vad händer med kroppen under reningen»

## Hur mycket ska man ta?

Flytande: 12 ml MethodDraine DETOX till cirka 1 liter vatten. Tabletter: 3 tabl./dag. 1 vid varje måltid.

## Hur tar man det?

Flytande: Blanda 12 ml MethodDraine DETOX (Doseringsmått medföljer) i en tillbringare med vatten, cirka 1 liter, och drick under hela dagen. Upprepa detta i tre veckor.

Tabletter: Tillsammans med 1-2 stora glas vatten. Drick ytterligare en liter vatten under dagen.

## Vad ingår?

Plommon: Plommonjuice, tamarindfruktött. Koncentrerat örtextrakt från: Grönt te, björklöv, blåstång, fänkål, kardborrerot, kronärtskocksblad, maskrosrot, styvmorsviolsblomma och älgört.

Äpple: Äppeljuice, druvjuice, tamarindfruktött. Koncentrerat örtextrakt från: Grönt te, björklöv, fänkål, kardborrerot, kronärtskocksblad, maskrosrot, styvmorsviolsblomma och älgört.

Tabletter: Koncentrerat örtextrakt från: Grönt te, björklöv, blåstång, fänkål, kardborrerot, kronärtskocksblad, maskrosrot, styvmorsviolsblomma och älgört. Tablethjälpmedel.

## Vanliga frågor om MethodDraine Detox

### Kan MethodDraine ersätta en fastekur?

– Ja, MethodDraine har de positiva effekterna av en fastekur, att kroppen renas, trots att du äter som vanligt.

### Minskar vikten efter en kur MethodDraine?

– Vanligtvis tappar man några kilo under kuren. MethodDraine är dock inget viktminskningsmedel.

### Måste man äta nyttigare när man tar en kur MethodDraine?

– Nej, produkten har utdrivande effekter även om man fortsätter att äta och leva som vanligt. Men självklart blir effekten bättre om man äter en sund kost och motionerar under kuren.

### Hur ofta ska man ta en kur MethodDraine?

– Vi rekommenderar en gång per årstid.

FLER FRÅGOR SID 4 ►

DETALJERAD INFO NÄSTA SIDA ►

endast bli fullständigt fri från slagg genom en inre reningskur: Första steget är att minska på intaget av gifter, andra steget är att den uppbyggda mängden av gifter i kroppen drivs ut genom en skonsam stimulering av alla utsöndringsorgan.

### Varför är reningskurer nödvändiga för en god hälsa?

Ansamling av slaggprodukter kan ha negativa effekter på hälsan. De tröttrar ut kroppen och lämnar den mer sårbar och öppen för angrepp eftersom de hindrar kroppens organ att göra sitt arbete. Därför är det av största vikt att rena kroppen och stimulera utdrivningen av slagg genom att använda speciellt utvalda renande örter.

### Hur ofta skall man ta en reningskur?

Den normala rekommendationen är fyra reningskurer per år, en vid varje ny årstid. En skonsam och heltäckande rening av kroppen förebygger ansamling av slagg samtidigt som den stärker kroppens försvar. Du behöver snarast en reningskur om du besväras av minskad vitalitet, sömnbesvär, dålig matsmältning, huvudvärk, ansamling av vatten och trötthet. Detta är alla tecken på att utsöndringsorganen är överbelastade och hindras i sitt arbete.

En reningskur rekommenderas dessutom före medicinsk behandling och vid intag av olika tillskott. Kuren optimerar dess effekt, eftersom en ren kropp är bättre förberedd och bättre kan tillgodogöra sig det vi stoppar i oss.

### Hur fungerar MethodDraine Detox?

Den speciella kombinationen av örter i MethodDraine Detox för skonsamt ut gifterna ur kroppen. Varje ört som ingår i MethodDraine Detox stimulerar ett specifikt utsöndringsorgan i kroppens naturliga utrensningssystem. På samma gång som den driver ut och renar kroppen stärker MethodDraine Detox kroppens försvar.

### Vilka är de aktiva ingredienserna i MethodDraine Detox?

MethodDraine Detox innehåller både renande och utdrivande örter: Björk, älgört, kronärtskocka, maskros, kardborre, styvmorsviol, fänkål, blåstång och tamarind. De här nio örterna kombineras med grönt te, som är en antioxidant och som skyddar cellerna mot fria radikaler.

### När ska man genomgå en MethodDraine Detox-kur?

Kuren rekommenderas fyra gånger om året, vid varje ny årstid. En reningskur rekommenderas dessutom före medicinsk behandling och vid intag av olika tillskott. Kuren optimerar dess effekt, eftersom en ren kropp är bättre förberedd och bättre kan tillgodogöra sig det vi stoppar i oss. För särskilt utsatta personer som t ex målare och kemtvättare kan kuren vid behov tas oftare.

### Hur lång tid tar det att genomgå en MethodDraine Detox-kur?

Kuren ska tas under 20 dagar och innebär att du kommer att dricka minst 1 liter vatten per dag. Du känner effekten redan inom de första dagarna.

### Vilka olika MethodDraine Detox-produkter finns det?

MethodDraine Detox finns som flytande örtextrakt i smakerna plommon och äpple. Äpple är den jodfria versionen utan blåstång, som rekommenderas till personer med överaktiv sköldkörtel. 12 ml av extraktet blandas i 1 liter vatten dricks under dagen. MethodDraine Detox finns även som tabletter. Även vid intag av tabletter rekommenderas att du dricker minst 1 liter vatten per dag.

### Reningsens källa: Vatten

Det är viktigt att dricka mycket vatten under en reningskur för att hjälpa kroppen i reningsarbetet. Helst, skall du dricka mellan 1,5 till 2 liter dagligen. Rent vatten eller örtte passar bäst.

### Örter som verkar utdrivande

Vissa örter innehåller aktiva ingredienser som verkar utdrivande, och är välkända för sina renande och avgiftande egenskaper.

### Björk och Älgört

Tack vare de aktiva ingredienserna, har dessa två plantor vattendrivande egenskaper. När de kombineras i rätt mängd, driver de ut överflödigt vätska och ökar utdrivandet av gifter i hela kroppen.

### Kronärtskocka och Maskros

Genom att stimulera gallproduktionen, säkerställer dessa två växter en väl fungerande matsmältning och en god tarmfunktion vilket hjälper utdrivningen.

### Kardborre och Styvmorsviol

Dessa örter renande verkan på huden är välkänd. De eliminerar slaggprodukter genom att stimulera en ökad utsöndring via huden.

### Fänkål

Egenskaperna har varit kända sedan antiken: Fänkål stimulerar matsmältningen och fungerar tack vare det som en effektiv hjälp för slaggeliminering i mag-tarmområdet.

### Tamarind och Plommon

Detta är två utmärkta mag-tarmrenare som skonsamt stimulerar matsmältningen. Genom att underlätta för en sund tarmpassage hjälper de till att driva ut oönskade ämnen.

### Grönt te

Innehåller kraftiga antioxidanter kända under namnet flavonoider, vilka binder fria radikaler. De fria radikalerna är inga slaggprodukter i vanlig mening, men de kan minska kroppens försvar och påverka cellernas åldrande.

Den är den aktiva verkan mot fria radikaler som gör att grönt te-extraktet, spelar en viktig roll i reningsprocessen.

### Blåstång

Denna jodrika algväxt förstärker de renande örternas verkan och ger en viss viktreduktion. Verkar som en aktiverare för kroppens renande funktioner genom att stimulera utsöndringsorganen och sätta igång utdrivningsprocesserna.

### 10 tips som optimerar reningskuren

1. Börja dagen med en, Starta-dagen-drink: mixa juice från morot och citron tillsammans med vatten. Alternativt, pressa saften från en citron i ett glas varmt vatten och drick långsamt. Citron stimulerar njurarna och förebygger uppblåsthet.
2. Före varje måltid, drick juicen från en halv apelsin och en halv citron.
3. Ät så mycket du vill av frukt och grönsaker, speciellt av dem som underlättar utdrivningen (fänkål, purjolök, sparris och ananas).
4. Undvik att använda oljor och fetter i din matlagning: prova istället att koka i folie eller ångkoka. Smaksätt maten med aromatiska och utdrivande örter som rosmarin, timjan och basilika.
5. Minska på snabba sockerarter (som socker i kaffet eller läsk) och ersätt köttet med fisk minst två gånger i veckan.
6. Fruktjuicen skall vara färsk, och helst framställd av bara frukten, inte från koncentrat. Skölj ingredienserna i salladen noggrant.
7. Drick mycket vatten mellan måltiderna (minst 1,5 liter dagligen) eller örtte, helst grönt te.
8. Gör andningsövningar för att minska din stressnivå.
9. För att förstärka reningskuren, gör någon fysisk utomhusaktivitet, gå t ex en långpromenad varje dag. Tag ett varmt, salt bad på kvällen.
10. Under kuren, rekommenderas att du undviker alkohol och tobak.

### Rena din hud inifrån

Om du har möjlighet, tag en bastu eller ett ångbad en gång i veckan för att driva ut slaggprodukter genom ökad svettning. Du kan även uppnå samma effekt genom ett varmt bad.

Använd en massagevante i duschen för att bli av med döda hudceller. Det hjälper även till att sätta igång cirkulationen.

## Detaljerad information:

### Ingredienser Plommon

Koncentrerad plommonjuice, vatten, fruktkött från tamarind (3,15%), torkade örtextrakt (3,74%): grönt te (Camellia sinensis - 0,79%), kronärtskocka (Cynara scolymus - 0,66%), björk (Betula alba - 0,66%), älgört (Spiraea ulmaria - 0,33%), maskros (Taraxacum officinale - 0,33%), fänkål (Foeniculum vulgare - 0,33%), blåstång (Fucus vesiculosus - 0,33%), kardborre (Arctium lappa - 0,16%), styvmorsviol (Viola tricolor - 0,16%). Maltodextrin.

### Ingredienser Äpple

Koncentrerad äpple- och druvjuice, vatten, fruktkött från tamarind (3%), torkade örtextrakt (3,58%): grönt te (Camellia sinensis - 0,83%), kronärtskocka (Cynara scolymus - 0,69%), björk (Betula alba - 0,69%), älgört (Spiraea ulmaria - 0,34%), maskros (Taraxacum officinale - 0,34%), fänkål (Foeniculum vulgare - 0,34%), kardborre (Arctium lappa - 0,17%), styvmorsviol (Viola tricolor - 0,17%). Äpplesmak. Maltodextrin.

### Ingredienser Tabletter:

Koncentrerad örtextrakt (81,74%): tamarind (Tamarindus indica – 38%), grönt te (Camellia sinensis – 9,2%), kronärtskocka (Cynara scolymus – 7,6%), björk (Betula alba – 7,6%), älgört (Spiraea ulmaria – 3,8%), maskros (Taraxacum officinale – 3,8%), fänkål (Foeniculum vulgare – 3,8%), blåstång (Fucus vesiculosus – 3,8%), kardborre (Arctium lappa – 1,9%), styvmorsviol (Viola tricolor – 1,9%). Maltodextrin. Tablethjälpmiddel: Mikrokristallinisk cellulosa, stärkelse, talk, magnesiumstearat, kiseldioxid. Överdrag: hydroxypropylmetylcellulosa, hydroxypropylcellulosa.

### Användning

**Flytande:** Blanda 12 ml MethodDraine DETOX örtkoncentrat (doseringsmått medföljer) i en liter vatten, och drick under hela dagen. Upprepa detta i 20 dagar.

**Tabletter:** 3 tabletter om dagen. 1 till varje måltid under 20 dagar. Tillsammans med 1-2 stora glas vatten. Kom ihåg att dricka minst ytterligare 1-1,5 liter vatten under dagen. Upprepa detta i tjugo dagar. Det är vanligt att man känner sig törstigare än vanligt när man tar MethodDraine DETOX i tablettform. Detta är helt naturligt eftersom örterna är vattendrivande. Låt törsten fungera som en påminnelse om att dricka extra mycket vatten under hela reningskuren.

### Dosering

Flytande: 12 ml / dag 20 dagar i följd.  
Tabletter: 3 tabl/dag. 1 till varje måltid under 20 dagar.

### Förvaring

Flytande: Öppnad flaska i kylskåp  
– Hållbarhet 8 veckor.  
Öppnad rumstemperatur  
– Hållbarhet se datumstämpel.  
Tabletter: Torrt, rumstemperatur.  
Oåtkomligt för barn.

### Hållbarhet

Se datumstämpel.

### Rekommenderas Ja Nej

Laktosintoleranta	x	
Glutenintoleranta	x	
Vegetarianer	x	
Veganer	x	
Diabetiker <sup>1</sup>	x	x
Gravida		x
Ammande <sup>2</sup>		x
Barn <sup>3</sup>	x	

<sup>1</sup> Tabletter, ja. För flytande rekommenderas lägre dosering inledningsvis för känsliga personer.

<sup>2</sup> En mycket liten del av slaggprodukterna drivs ut via modersmjölken.

<sup>3</sup> Anpassa doseringen efter barnets vikt.

### Övrigt

Alkoholfri. Fri från färgämnen och konserveringsmedel. 100% naturliga ingredienser. Inget socker eller konstgjorda sötningsmedel tillsatt. Förvaras utom räckhåll för barn. Angiven dosering bör inte överskridas.

Kosttillskott, skall ses som en del av en balanserad och varierad diet.

### Näringsvärde Plommon

	100 ml / 12 ml
Energi Kcal	303 / 36,3
Energi kJ	1267 / 152
Protein g	2,22 / 0,2
Fett g	spår / spår
Kolhydrater g	73,3 / 8,8
Jod mg	0,83 / 100 ug =67% RDI*

### Näringsvärde Äpple

	100 ml / 12 ml
Energi Kcal	273 / 32,8
Energi kJ	1141 / 137
Protein g	1,76 / 0,2
Fett g	spår / spår
Kolhydrater g	66,2 / 7,9

### Näringsvärde tabletter

	100 g / 3 tabl
Energi Kcal	350 / 4,6
Energi kJ	1 463 / 19
Protein g	3,51 / 0,04
Fett g	spår / spår
Kolhydrater g	82,3 / 1
Jod mg	0,83 / 100 ug =67% RDI*

\*RDI: rek. dagligt intag

### Interaktioner

Intag rekommenderas inte i samband med antibiotika. Personer med hyperthyreos bör uppmärksammas på att dagsdosen av plommon och kapslar ger 100 mcg jod (67 % av RDI). Äpple innehåller inte blåstång och därför inte heller jod.

### Biverkningar

Inga kända vid angiven dosering. Observera dock att under första delen av kuren kan man märka lättare huvudvärk, milda svettningar och lättare hudrodnader. Detta är helt normalt och endast ett bevis för att kuren har avsedd effekt och att man har ett behov av att rena kroppen. Eftersom örter som verkar drivande ingår, kommer vissa personer att märka ett ökat behov av att gå på toaletten. Detta är en naturlig och avsedd effekt som hjälper utdrivningen av slaggprodukter.

### Tillverkning

Enligt GMP för läkemedel.

### Förpackning

Flytande: Brun glasflaska i kartong.  
Tabletter: Blisterkarta i kartong.

### Beredningsform

Flytande örtmixtur / tabletter

### Klassificering

Hälsopreparat

### Bibliografiska data

ABC des plantes, Ed. Romart Compendium de phytotherapie, J. Van Hellefont, 1986. Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales, doct. Jean Valnet, Le livre de poche Dorvault l'Officine, P Faure, Ed. Vigot, 1995. Pharmacognosie, J. Bruneton, Tec & Doc – Lavoisier, 1993. Herbal drugs, Max Wichtl, Ed. Norman Grainger Bisset. Herbal medicines, Carol A. The Pharmaceutical Press 1996. L'aromatherapie exactement, P. Franchonne, Ed. Roger Jollois, 1990.

### Tillverkare

ORTIS Laboratories Sprl  
Hinter der Heck, 46,  
4750 Elsenborn, Belgien  
sales@ortis.com  
www.ortis.com

### ORTIS filosofi.

Örternas läkande kraft har varit kända sedan antiken, i många av dagens samhällen används örter för vid olika hälsoproblem.

För att möta det ökade behovet, har ORTIS – en sann pionjär inom örtmedicin – utvecklat en rad produkter under de senaste 45 åren som kända över hela världen.

Utvecklingen sker under rigorösa vetenskapliga metoder, produkterna uppfyller strikta kvalitetskrav vilka garanterar maximal säkerhet och maximal effekt.

ORTIS-filosofin bygger på att Naturen skall fungera som vårt första laboratorium för vårt välbefinnande

## Fler frågor och svar om MethodDraine DETOX:

---

### Hur länge håller en öppnad flaska i kylskåp?

– Eftersom MethodDraine DETOX är helt utan konserveringsmedel är rekommendationen 8 veckor. Naturligtvis finns det en säkerhetsmarginal i den rekommendationen och hållbarheten kan vara upp till 3 månader. Har produkten blivit dålig och jäst märker man att det pyser till lite när man öppnar flaskan. Gör det inte det kan man lugnt använda den.

### Kan man dubbla doseringen utan risk?

– Ja. Önskar man en kraftigare och snabbare effekt finns det inget hinder mot det om man för övrigt känner sig fullt frisk och känner sig i bra kondition.

### Driver MethodDraine DETOX ut även vitaminer och mineraler?

– Nej. Tack vare kompositionen av mildt verkande örter drivs inte

viktiga näringsämnen ut.

### Jag har hållit på med MethodDraine DETOX i några dagar och jag mår illa och har fått utslag. Ska jag fortsätta kuren ändå?

– Ja. Det är bara tecken på att kuren verkar och att kroppen har börjat jobba med att rensa ut slaggämnen. Känns det obehagligt kan du sänka dosen i några dagar och sedan höja den stegvis. Är utslagen inte borta när kuren är slut, kan du behöva längre tid på dig. I detta fall bör man även inta ett preparat med mjölksyrabakterier för att återställa balansen i tarmfloran.

### Kan man ta 2 kurer på rad?

– Ja.

### Jag har hållit på med kuren i några dagar och jag har ont i magen och luktar illa när jag svettas. Är detta normalt?

– Det är helt normalt. Mycket

händer i kroppen under dessa dagar och alla utrensningsorgan är stimulerade. Man kan känna av det i magen. Det kan bli lite stopp och lite bubblig. Att man luktar illa är heller inget konstigt. Huden är kroppens största utrensningsorgan och där kommer mycket slaggämnen ut i form av svett, utslag och finnar. Läs även frågan ovan.

### Nu har jag gjort en hel kur med MethodDraine DETOX. Jag kände ingen effekt

– Det är väldigt olika för olika personer. Ibland känner till exempel yngre ingen effekt av kuren eller för personer som redan lever ett sunt liv kan effekten utebli. Man har mindre slagg att rensa ut.

Alla känner heller inte av reningen av kroppen, mer än att man kan få springa oftare på toaletten.

Det man bör komma ihåg är att man i vilket fall som helst

genomgått kuren och att den också verkar förebyggande. Genom att genomföra en rening då och då hjälper man kroppen att hålla balansen, och man känner sig frisk och stark.

### Jag åter blodtrycksmedicin. Är det några problem tillsammans med MethodDraine DETOX?

– Nej.

### Kan någon ha ett ökat behov av MethodDraine DETOX?

– Ja, exempelvis målare, kemtvättare, personer som ätit mycket mediciner eller andra som i större mängd utsätts för skadliga ämnen kan ha ett ökat behov av att rena kroppen.

## Vikten av skonsam och regelbunden rening av kroppen.

---

AV DR. MED. SC LUC DELMÜLLE, FORSKNINGSCHEF ORTIS LAB.

### Tradition

Behovet av att rena kroppen har varit känt inom olika kulturer och religioner i årtusenden. Fasteperioder, bastubad och turkiska hamman är bara några exempel på detta. I vår tid med vårt moderna och stressiga levnadssätt är det viktigare än någonsin att regelbundet hjälpa kroppen att bli av med slaggprodukter. Utan att vi kan hindra det så får vi dagligen i oss oönskade ämnen via maten, miljön, tobak och alkohol.

### Överbelastade reningsorgan

Våra reningsorgan är inte anpassade för att göra sig av med dessa mängder av oönskade ämnen. När utsöndringsorganen, främst lever och njurar, blir överbelastade och inte kan fungera som vanligt kommer kroppen i oba-

lans på grund av att bakterierna ökar. Hjälper vi inte kroppen att driva ut slaggprodukterna så ackumuleras de med följd att vi känner oss tunga, trötta och ofta får finnar och oren hy.

### Fasta medför påfrestningar på kroppen

I Sverige har det alltid varit populärt att fasta för att driva ut orenheter. Det är dock många som tycker att det är väldigt jobbigt att inte äta riktig mat och vissa undviker fastan eftersom det blir en alltför stor påfrestning på kroppen och de kan inte fungera riktigt som vanligt under fastekuren.

### Naturliga alternativ till fastan

Ett bättre och skonsammare sätt att rena kroppen är att istället stimulera utsöndringsorga-

nen med olika örter. Genom lång erfarenhet har vi lärt oss att vissa örter har olika effekter som vattendrivande, hudrenande och befrämjande för matsmältningen. Tar man dessa örter i rätt kombination stimuleras reningsorganen att arbeta samtidigt som man kan äta som vanligt. Detta är en effektiv metod samtidigt som den är skonsam för kroppen och inte medför några stora påfrestningar.

De mest positiva med denna metod är att man får fastans positiva effekter och samtidigt kan fungera som vanligt. Naturligtvis får du ändå bättre effekt av de renande örterna om du samtidigt tänker på vad du äter och om du rör på dig lite extra under kuren. Det är också viktigt att dricka mycket vatten. Minst en liter om dagen, gärna mer.

### Viktigt att hålla magen igång

När man inleder en reningskur är det viktigt att få igång alla kroppens reningsorgan och framförallt att hålla magen igång. Om du vet att du brukar ha problem med att hålla magen igång kan det vara klokt att inleda din reningskur med något som hjälper mag-tarmfunktionen. Ortis produkter Frukt&Fibrer och Laxafibrer hjälper dig skonsamt att hålla magen igång utan att framkalla beroende eller verka retande på tarmen.

## MethodDraine DETOX örter i detalj.

### Björk

Betula alba

Björkväxter, Betulaceae

**Förekomst:** Allmän i Sverige, övriga Europa, Asien & Nordamerika. Betula alba är ett samlingsnamn för ett flertal björkar, bl a Vårtbjörk, Betula verrucosa Ehrh. och Glasbjörk, Betula pubescens Ehrh.

**Använda växtdelar:** Betulieae folia – Björkblad, Betulae cortex – Björkbark.

**Verksamma beståndsdelar:** Björkblad innehåller flavonoiderna myricitrosid och hyperosid, saponiner som härleds från betuloretinsyra och betulinsyra (högst halt på våren), eterolja och garvämnen. Björkbark innehåller betulin (björkcamfer), glykosiden betulosid, bitterämne, saponin, garvämnen och eterolja. **Farmakologi:** Troligtvis har björkblad en mildt urin- och svett drivande verkan vid normal dosering, framför allt i form av varmt te, där sannolikt det varma vattnet kan tillskrivas en del av effekten. Björkblad innehåller relativt mycket garvämnen och har därför en gynnsam sammandragande effekt vid akut våtskande eksem och andra hudutslag.

Ökar utdrivandet av organiska komponenter via urinen. Används därför vid behandling av gikt och celluliter. Mildt svett drivande. Värdefull vid behandling av njursten, reumatism och hjärt-njursjukdomar.

**Toxikologi:** Inga rapporterade biverkningar vid normal användning, men långvarig användning av stora mängder björkblad eller björkbladsextrakt, bör undvikas eftersom saponinerna då kan irritera njurarna och garvämnen kan utgöra en onödig belastning för bl a levern. Man bör inte använda björkbarksdekokt vid behandlingen av stora brännsår och liknande, eftersom betydande mängder då kan absorberas och skada levern och njurarna, samt ge upphov till cirkulationsstörningar.

**Medicinsk användning:** Björkblad används som mildt urin- och svett drivande medel. Björkblad används utvärtes vid akut våtskande eksem och andra hudut-

slag i omslag eller som badtillsats.

**Referenser:** Det Bästa 1982, Hänsel 1983, Weiss 1985, Juneby 1985.

### Älgört

Filipendula ulmaria, Synonym:

Spiraea ulmaria

Rosväxter, Rosaceae

**Förekomst:** Allmän i hela Sverige, övriga Europa, Nordasien och Nordamerika.

**Använda växtdelar:** Spiraeae flores – Älgörtsblommor, Spiraeae herba – Älgört.

**Verksamma beståndsdelar:** Blommorna och örten innehåller fenolglykosiderna gaultherin och spiraein, eterolja med en del fri salicylsyra, flavon glykosiden spiraeosid (quercetol bundet till glukos). Glykosiden monotropitoid, som är uppbyggd av metylsalicylat och primveros (glukos + Xylos).

**Farmakologi:** Fenolglykosiderna omvandlas till salicylsyraföreningar, som verkar febernedsättande, smärtlindrande, desinficerande eller antiseptiskt, lokalt även retande, svettämmande och lokalbedövande. Flavonglykosiderna har bl a urindrivande och kramplösande verkan, samt stärker kapillärkärlens väggar.

**Toxikologi:** Inga biverkningar vid normal användning. Eftersom älgörten ger relativt små mängder salicylsyra, så är det mycket svårt att uppnå en giftig dos. Däremot finns det människor som är starkt överkänsliga för salicylater och som kan reagera kraftigt även på en liten dos.

**Medicinsk användning:** Invärtes vid reumatiska besvär, feber, som antiseptiskt medel vid blåskatarr och mag-tarmkatarr. Utvärtes till antiseptiskt och sammandragande omslag vid svårläkta sår. Hjälper njurens arbete att driva ut.

**Referenser:** Gessner 1974, Hoppe 1975, Det Bästa 1982, Mitchell 1983, Weiss 1985, Braun 1987, Steinegger 1988.

### Kronärtskocka

Cynara scolymus

Korgblommiga växter, Asteraceae (Compositae)

**Förekomst:** Har ursprungligen

kommit från Etiopien och via Egypten till Medelhavsområdet och odlas numera framför allt i Italien, Frankrike och Balkanländerna.

**Använd växtdel:** Cynarae folia – Kronärtskocksblad.

**Verksamma beståndsdelar:** De aromatiska bitterämnena cynaropikrin (seskviterpenlaktone) och cynarin, som är kaffesyraester av kinasyra, samt garvämne, slemämne och flera enzymer (bl a cynaras).

**Farmakologi:** Cynarin ger en ökad gallavsöndring och underlättar gallfunktionen. Vattenutdrag ur bladen ökar antalet tvåkärniga leverceller, höjer RNA-halten och energireserverna i levercellerna och ger en snabbare läkning vid leverskador. Cynarin sänker både VLDL-kolesterolet (det "onda" kolesterolet) och den totala kolesterohalten i blodet, troligtvis genom ökad bildning av urinämne i levern och snabbare utsöndring av urinämne via njurarna. Slutligen har man påvisat en viss blodsockersänkande effekt.

**Toxikologi:** Inga kända biverkningar vid normal användning. Medicinsk användning: Som leverstärkande och galldrivande medel vid lever- och gallbesvär. För att sänka måttligt förhöjda blodfetter och därmed förebygga arterioskleros. Som urindrivande medel.

**Referenser:** List 1973, Gessner 1974, Hoppe 1975, Wagner 1980, Hänsel 1983, Weiss 1985, Braun 1987, Steinegger 1988.

### Maskros

Taraxacum officinale

Korgblommiga växter, Asteraceae (Compositae)

**Förekomst:** Allmän i Sverige, övriga Europa, Nordafrika, Asien och Amerika. En mycket formlig art med ca 500 olika underarter enbart i Sverige.

**Använd växtdel:** Taraxaci radix - Roten

**Verksamma beståndsdelar:** Mjölksaften (latex) innehåller bitterämnena taraxerol och taraxsterol med högst halt i roten under juli-augusti och i bladen tidigt på våren. Roten innehåller dessutom bl a gar-

vämnen, organiska syror, kolin, pektin, slemämnen, eterolja, harts och inulin, vars halt varierar mellan 1-2% tidigt på våren, 15-24% på sommaren och upp till 40% på hösten, samt upp till 18% socker (främst fruktos) tidigt på våren.

**Farmakologi:** Bitterämnena stimulerar aptiten, ökar salivavsöndringen och körtelsekretionen i mag-tarmkanalen, bukspottkörteln och levern, som då producerar mer galla. Garvämnen har bl a sammandragande egenskaper. De organiska syrorna och slemämnet verkar mildt laxerande. Maskrosen har en urindrivande effekt, som är särskilt kraftig vid leverbetingat ödem med minskat blodflöde i portådern till följd av nedsatt leverfunktion. Extrakt ur örten har något större urindrivande verkan än extrakt ur roten, men båda har en god urindrivande och saltutsöndringsbefordrande verkan jämfört med andra medel.

**Toxikologi:** Inga kända biverkningar vid normal användning. Medicinsk användning: Främst vid leversjukdomar, där maskrosen ökar produktionen av galla och verkar starkt urindrivande, särskilt vid måttligt framskriden skrumplever med ökat blodtryck i portådern och vätskeansamling i kroppen, där man ibland kan få en högst påtaglig förbättring av allmäntillståndet. Den används även vid sjukdomar i gallblåsan, gulsot, dålig aptit och matsmältningsbesvär, mag-tarmkatarr, tillfällig förstoppning och hemorrojder, samt vid störningar i cirkulationen och njurfunktionen, särskilt i samband med högt blodtryck. Dess allmänt goda inverkan på ämnesomsättningen gör att man även kan få en gynnsam effekt vid bl a gikt, reumatism, anemi och kroniska eksem. **Referenser:** Hoppe 1975, Wagner 1980, Det Bästa 1982, Juneby 1984, Braun 1987, Steinegger 1988.

### Katrinplommon

Prunus domestica

Rosväxter, Rosaceae

**Förekomst:** Ursprungligen från

Sydeuropa och Västasien, odlas i Sverige och många andra länder. **Använd växtdel:** Pruni domesticae fructus – Plommon.

**Verksamma beståndsdelar:** Frukten innehåller kolhydrater, karotin, vitamin C, kalium, kalcium, magnesium och andra näringsämnen.

**Farmakologi:** Plommon är främst stärkande genom att de tillför värdefulla vitaminer, mineralämnen och energi. Torkade plommon verkar mildt laxerande.

**Toxikologi:** Inga kända biverkningar vid normal förtäring av frukt eller fruktsaft.

**Medicinsk användning:** Allmänt stärkande medel.

**Referenser:** Gessner 1974, Hoppe 1975, Steinegger 1988.

### Tamarind

Tamarindus indica  
Ärtväxter, Fabaceae (Caesalpiaceae)

**Förekomst:** Inhemsk i Centralafrika, odlas i Indien, Indonesien, Västindien och andra tropiska områden.

**Använd växtdel:** Tamarindi fructus - Tamarindfrukt.

**Verksamma beståndsdelar:** Vinsyra och andra fria organiska syror, deras salter, niacin och 30-40% invertsocker, gummi och pektin.

**Farmakologi:** Tamarindfruktens verksamma ämnen binder mycket vatten i tarmarna och får därigenom en laxerande verkan.

**Toxikologi:** Inga kända biverkningar vid normal användning.

**Medicinsk användning:** Som ett mildt laxermedel vid akut eller kronisk förstoppning.

**Referenser:** Hoppe 1975, Trease 1983, Braun 1987, Steinegger 1988.

### Fänkål

Foeniculum vulgare  
Flockblommstriga växter, Apiaceae (Umbelliferae)

**Förekomst:** Odlad och förvildad i Sverige. Inhemsk i Medelhavsområdet, där den också kultiveras. Den odlas även i övriga Europa, Nord- och Sydafrika, Asien, Nord- och Sydamerika.

**Använd växtdel:** Foeniculi fructus – Fänkålsfrö (klyvfrukt).

**Verksamma beståndsdelar:** 2-8% eterolja, aetheroleum foeniculi, vars huvudkomponenter är 50-90% anetol (med söt smak)

och 1-22% fenkon (med bitter smak). Halt, sammansättning och smak varierar starkt beroende på växtplats och varietet.

**Farmakologi:** Eteroljan utsöndras efter intaget delvis genom lungorna, där den stimulerar flimmerhärens aktivitet i luftvägarna och därmed har en slemutdrivande verkan. Dessutom har den en mildt kramplösande och väderfördelande effekt i mag-tarmkanalen. Farmakologiska studier visar att fänkål har en klart kramplösande effekt vid muskelspänning i tunntarmen som utlösts av histamin. Fänkål uppges även stimulera mjölkbildningen vid amning.

**Toxikologi:** Inga rapporterade biverkningar vid normal användning. Outspädd eterolja kan förorsaka inflammation. Anetol är ett mitosgift som hämmar celldelningen.

**Medicinsk användning:** Fänkål används som slemlösande medel vid bl a hosta och luftrörskatarr (bronkit). Dessutom används det för att lösa kramp i mag-tarmkanalen och gallvägarna, som väderfördelande medel vid uppkördhet, som stimulerande medel vid aptitlöshet och dålig matsmältning, samt för att stimulera mjölkproduktionen vid amning. Man kan gärna ge fänkålstille till spädbarn med kolik och diarré. Under den inledande fastan ger man endast osötat fänkålstille som tillför vätska, samtidigt som väderspänningen och magknipet dämpas. Den används även som smakförbättrande medel i bl a teblandningar. Utvärtes används en infusion av fänkål till ögonbad vid bindhinneinflammation (konjunktivit) och som gurgelvattnet.

**Referenser:** f Det Bästans 1982, Hänsel 1983, Juneby 1984, Wiess 1985.

### Kardborre

Arctium lappa  
Korgblommiga växter, Asteraceae (Compositae)

**Förekomst:** Mindre allmän i Sverige, tämligen allmän i Europa, Nordafrika, Nordasien, Kina och Nordamerika.

**Använd växtdel:** Bardanae radix – Kardborrerot

**Verksamma beståndsdelar:** 0,06-0,18% eterolja, 45-60%

inulin, omättade polyener, klorogensyra och garvsyra.

**Farmakologi:** Roten är urindrivande, svett drivande och blodsockersänkande. Färsk eller stabiliserad rot är verksamt mot stafylokocker och ökar motståndskraften mot infektioner. De verksamma ämnena förstörs nästan helt av oxidaszymer vid normal torkning. Därför måste man använda en särskild teknik för att inaktivera de nedbrytbara enzymerna, samtidigt som de aktiva ämnena bevaras. Ett sätt är att doppa rötterna i kokande vatten i tre minuter och därefter torka dem vid låg temperatur. Ett annat sätt är att före torkningen inaktivera (stabilisera) enzymerna i de färska rötterna med koncentrerad alkoholånga.

**Toxikologi:** Inga kända biverkningar vid normal användning. **Medicinsk användning:** Som urindrivande, svett drivande och blodsockersänkande medel. Utvärtes vid eksem, akne och furunkulos (inflammation i huden).

**Referenser:** List 1972, Gessner 1974, Det Bästa 1982, Braun 1987.

### Styvmorsviol

Viola tricolor  
Violväxter, Violaceae

**Förekomst:** Allmän i Sverige, övriga Europa, Nordafrika, Nordasien och Nordamerika.

**Använd växtdel:** Violae tricoloris herba cum radice – Styvmorsviol med rot.

**Verksamma beståndsdelar:** Saponiner (mest i roten), flavonglykosider (främst rutin), salicylsyraderivat, slem- och garvämnen.

**Farmakologi:** Saponinerna är bl a slemlösande, hostbefordrande och kan även förbättra upptaget av kalcium och andra näringsämnen. Flavonglykosiderna är bl a mildt urindrivande, kramplösande och stärker kapillärkärlens väggar. Slem- och garvämnen kan ha en viss skyddande och läkande verkan. Sedan länge har man känt till växtens goda kliniska effekt vid vissa hudsjukdomar. Genom att utfordra råtten med råg kan man framkalla ett skorvigt eksem. Effekten av olika hudläkemedel kan sedan visas genom deras

förmåga att läka dessa eksem. Då man under två månaders tid tillsatte styvmorsviol till fodret, så inträdde en tydlig förbättring jämfört med obehandlade djur.

**Toxikologi:** Inga biverkningar vid normal användning. Stora doser kan reta slemhinnan i mag-tarmkanalen och ge illamående, kräkning och diarré. Styvmorsviol bör ej användas som laxermedel.

**Medicinsk användning:** Främst vid eksem, akne, impetigo (hudutslag) och klåda. Den anges ha god effekt vid mjölkskorv hos spädbarn, där en infusion används utvärtes och invärtes, t ex blandat med flaskmjölken. Styvmorsviol kan även användas som slemlösande och hostbefordrande medel vid kronisk bronkit (luftrörskatarr) med torr rethosta och bristfällig slembildning och som mildt urindrivande medel.

**Referenser:** List 1979, Wagner 1980, Det Bästa 1982, Juneby 1984, Braun 1987.

### Blåstång

Fucus vesiculosus  
Brunalger, Phaeophytina  
**Förekomst:** Allmän på 0,2-1 m djup längs hela svenska västkusten, i Öresund och Östersjön, Medelhavet, Atlanten och Nordamerikas båda kuster.

**Använd växtdel:** Fucus vesiculosus – Blåstång (hela thallus)

**Verksamma beståndsdelar:** Alginsyra, ca 0,04% jod, brom, mannitol, karotin och zeaxantin.

**Farmakologi:** Alginsyra är ett gelatinliknande ämne som förekommer hos ett flertal brunalger och är sammansatt av varierande mängder guluron

**Medicinsk användning:** Störningar i sköldkörtelfunktionen (struma) som förorsakats av jodbrist, samt för att stimulera sköldkörteln och öka ämnesomsättningen vid övervikt. Natriumalginat används som konsistensgivare i hudkrämer, tabletter och livsmedel. Blåstång och andra alger används för övrigt som gödningsmedel och näringsrikt djurfoder.

**Referenser:** Wagner 1980, Det Bästa 1982, Reynolds 1982, Mitchell 1983, Weiss 1985.