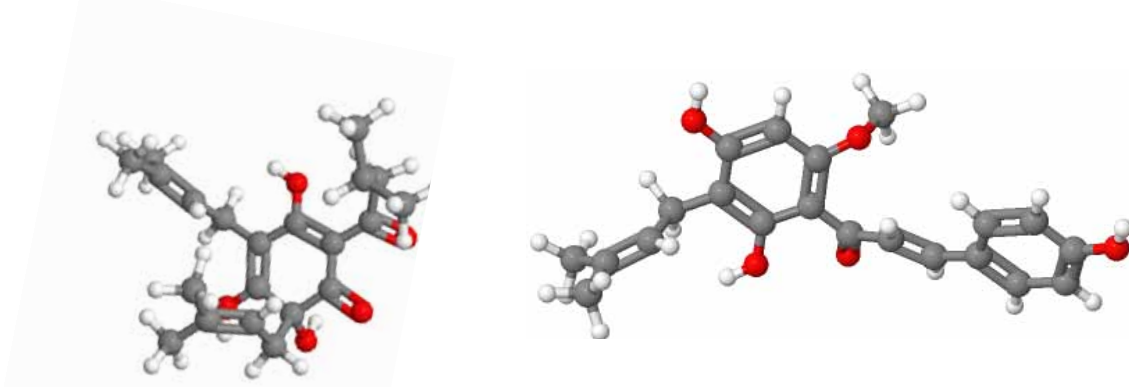


# Humle *Humulus lupulus*

Humle är en flerårig slingrande växt med skilda han- och honplantor. På honkottarna finns små körtlar som innehåller lupulin, vilket används för att smaksätta och konservera öl.

Lupulin är en blandning av många kemiska substanser varav terpenener, fl vonoider och bittersyror är de viktigaste.

Traditionellt har humle används som insomningspreparat. Man har visat att det främst är bittersyrorna som är sövande medan fl vonoiderna har en tumörhämmande effekt.



*Humulon en av bittersyrorna till vänster och Xanthohumol en av de verksamma flavonoiderna till höger.*

I samarbete med avd. för farmakognosi, Uppsala universitet  
efter text av Abir Yousif, farmaceutstudent 2011.