



Hvis sundhed er ensbetydende med fravær af sygdom – så lad os få en sund juletid!

Har du nogensinde savnet et godt råd, når et familiemedlem– eller du selv – pludselig får ondt i maven– eller begynder at hoste?

**Her får du et par gode råd
fra den gamle akupunktørs ”hus-apotek”!**

- en utraditionel hilsen før jul!

Mange kender til ”dagen derpå” efter julefrokosten –

Og så er der juleøl og julegløgg, kager og knas, som sættes til livs både før jul og i juledagene – det er uvant kost og kan gi’ problemer i form af et nedsat immunforsvar.

Glem ikke den traditionelle og dejlige, men måske lidt for solide julemad?

For ikke at tale om julestress – der rammer de fleste af os! En person med et svækket immunforsvar og stress er et let offer for sygdomsangreb.

Genkender du situationen – lige op til festen – atjuuu - forkølelse eller influenza - ”hvorfør lige nu??”.

Selvfølelig har apotekerne en masse håndkøbsmedicin til de samme problemer som nævnes her, - men hvis du ikke er til disse kemiske stoffer og helst vil have naturlige midler, så finder du svaret her.

Det følgende er en pendant til apotekernes julekatalog med forslag til hjemmebehandling med håndkøbsmedicin!

Du kan selv gøre noget - se her!

Naturen har gennem generationer tilbudt os hjælp fra urter, rødder og små lette behandlinger, som findes i folkemedicinen i Østens skatkister! Vi har også haft en folkemedicin tidligere, - det er jo den, vores forfædre har overlevet på – men den blev med tiden forkastet i takt med den kemiske medicins udbredelse.

Du kan her lære selv at ”brygge” et urteafkog og udøve små lette behandlinger.

Desuden fås en masse gode færdige urteblandinger fra den kinesiske urtemedicin. De produkter, som jeg nævner her, har jeg brugt til patienter i min klinik igennem en årrække og jeg har brugt dem personligt. Derfor tør jeg anbefale dem.

Alle urteprodukterne kan købes hos acuPharma a.s., tlf. 7022 8838, eller www.acupharma.dk og www.acupharma.se. Urter og urteblandingerne fra acuPharma. er alle fremstillet i USA, hvor man har verdens skrappeste produktansvarsløvs. Derfor er produkterne garanteret rene og fremstillet korrekt efter forskrifterne samt under kontrollerede hygiejniske forhold.

OBS: Rådene her er beregnet for akutte og lette helseproblemer. Hvis symptomer er mere alvorlige eller varer længere end 3-4 dage, skal patienten konsultere egen læge.

Opret dit eget ”hus-apotek”.

Med få midler og ved at følge forklaringerne her er der god hjælp at hente til at brygge en medicinsk te eller et urteafkog.

Hav følgende ”i huset” i december måned til dit ”akut-hjemme-apotek”: Friske ingefærknolde, gurkemeje-pulver – (købes i helsekosten). Kinesisk lakridsrod, skåret i flis, kan købes i asiatiske købmandsbutikker. Hvis det ikke lykkes, så brug lakridsrods-te, som også fås i helsekostbutikker.

Bagest i disse sider findes en oversigt over urterne samt opskrifter. Hvis du vil vide mere om urterne, så se www.liberherbarum.com, som er et plantemedicinsk leksikon med indhold, anvendelse, advarsler vedr. alle urter/planter samt referencer til anvendt registreret litteratur for enhver nævnt plante.

Din egen ”jule-førstehjælp” – til årstidens forkølelser og influenza-trusler samt til senfølger af julefrokosten - - se, hvad du selv kan gøre!

Alkohol, for meget:

På næsetippen ligger et punkt, Du 25, hedder det i akupunktur-sprog, - sæt en negl i punktet, eller brug en rundslidt blyant og tryk i nogle sekunder. Gentag denne ”behandling” 4-6 gange efter hinanden – og tågerne letter!

Behandlingen kan gentages efter behov.

Bihule- og Pandehulebetændelse: Brug urtekompositionerne Head Clear eller/og Bi Yan Pian.

Der kan opstå akutte betændelse i i bihulerne i begge sider af hovedet, i panden, i sibenshulerne og i kilebenshulen - i forbindelse med forkølelse og influenza. Næsen kan stoppe og der er en følelse af at være ”sat til”. Der er ømhed og smerter i områderne. I disse tilfælde kan du selv lindre/afhjælpe problemet med de kinesiske urteblandinger Head Clear eller Bi Yan Pian.

Bihulebetændelse i begge sider skyldes i 90 % af tilfældene allergi og overfølsomhed ifl. dr. Nogier/auriculomediciner.

Akut betændelse i den ene side af ansigtet, kan skyldes betændelse i en tandrod, skævhed i næsens skille væg, en brækket næse, operation eller unormal vækst af vævet i slimhinderne. Disse symptomer skal undersøges nøjere af læge eller tandlæge.

Akut pandehulebetændelse: Head Clear eller Bi Yan Pian.

Symptomerne kan være en øreprop, døvhed eller tiltagende døvhed, oftest i det ene øre. Der er bl.a. smerter og trykken i hovedet, bag øjne og ører.

Head Clear eller Bi Yan Pian er effektive naturmidler, som kan lindre midlertidigt, men det er en lidelse, som skal behandles af lægen.

”Dagen derpå”: Early Comfort eller en Gurkemeje-kur.

Akut hovedpine, tørhed i halsen, træthed. efter en fest – sandsynligvis med for meget af det hele – mad, øl, vin, spiritus, søde sager og kager, måske røg, og dermed et lever/galdeproblem, fordi leveren skal sortere på det alt sammen.

Akutte smerter i hoved, muskler og led, ryg, mave og andre steder er en del af ”dagen - derpå”- symptomerne.

Drik masser af vand., så affaldsstofferne kan skylles ud. Supplér med te, suppe, smoothies m.m. Giv kroppen ro og hvile.

Early Comfort kan rydde op i problemerne og lindre. Følg anvisningen.

Gurkemeje: Tag ½ tsk. gurkemeje udrørt i lidt vand 2-3 gange hen over dagen for at få genoprettet syre/base - balancen. Det hjælper! Supplér med masser af vand og te samt suppe eller smoothies. Massage, eller den specielle kinesiske massage Gua Sha, kan fremme ”helbredelsen”. Gua sha udføres af mange akupunktører. Søg terapeut på nettet.

Diarré: Early Comfort eller ingefær te. Rå revne æbler er et godt gammelt husråd og coca cola er et moderne...

Det kan skyldes forkert og for meget mad og drikke, så maven ”smadres”! Undgå kold mad og kolde drikke. Undgå at blive afkølet. Brug varmt tøj, bedst af uld.

Drikke: Det er vigtigt at drikke rigeligt, fordi diarré forbruger meget væske. Drik meget vand, som ikke må være iskoldt, varm suppe og ingefær-te.

Ingefær: Ingefær virker godt på et ”maveonde” med diarré.

Et par skrællede skiver ingefær hakkes fint og drysses i en kop alm. sort eller grøn te. Det kan gøre ”underværker”. Dels smager det godt, og dels virker de aktive stoffer i ingefæren hurtigt på diarré.

Rå revne æbler: Eller man kan prøve et gammelt husråd: Modne æbler, som er revet på råkostjernet. Gerne 2-3 gange på en dag. Spis ikke noget andet den dag.

Coca-cola: Et andet råd – dog fra nyere tid: Drik Coca-cola i løbet af dagen. Det skal være den ægte Coca-cola uden tilsætningsstoffer. Der er ikke angivet mængde eller længde af kuren – men det skulle virke hurtigt.

Early Comfort: Tag evt. en kur med Early Comfort. Den gir en sikker effekt.

Hvis tilstanden varer i længere tid, gå til lægen. Det kan være tegn på begyndende sygdom eller på en alvorlig allergi på hvede. Det hedder cøliaki og skal behandles omg. af læge/sygehus

Dårlig ånde: Ingefær te, gurkemeje.

Det kan komme fra munden, halsen, tænderne og maven.. Nogle vestlige fagfolk anbefaler at børste tungen og skrabe en eventuel belægning af, fordi de mener, at den dårlige lugt stammer derfra. Det er ikke rigtigt. En belægning på tungen er et tegn, der i kinesisk tungediagnosen fortæller om kroppens tilstand. Belægningen kommer igen – uanset hvor mange gange den fjernes.

Ingefær te: Prøv ingefær-te eller gurkemeje, som omtalt andet sted. Hvis problemet er vedvarende, kan der være et konkret problem i munden, halsen eller i maven, som kræver lægeundersøgelse.

Feber, akut - over 38: Purge Heat og/eller Ingefær te.

Voksne. Drik rigeligt vand, tempereret. Hvile og ro. Let kost.

Feber og ømme muskler, akut: Ingefær- og lakridsrods te, Chill chaser eller Yin Qiao..

Voksne. Drik rigeligt vand. Hvile og ro.

Massage: Tag massage med hampstrop og hamphandske på de store muskler vil øge cirkulationen i lymfen, som skal bortskaffe affaldsstoffer, der ophobes i musklerne.

Gua Sha: Den kinesiske behandling Gua Sha, er perfekt og er en slags skrabe-massage. Find terapeuter på nettet under akupunktur.

Forkølelse, akut, voksne: Ingefær- og lakridsrods te og/eller Enviroshield.

Enviroshield til hyppige forkølelser og sensitive personer, som reagerer på miljø, mad, kemi, og som har allergi.

Ingefær og lakridsrod: Frisk ingefærrod og lakridsrod er folkemedicin i Østen. Se også forslagene ovenfor.

På grund af alle de helbredende muligheder, som ingefær tilbyder, er det smart at have en lille rod med på juleferie og weekend - ophold. Se opskrifter bagest.

Forkølelse, akut, små børn under 6 år: Windbreaker.

Windbreaker ved akut forkølelse: Hold barnet tørt og varmt klædt på, undgå kulde og blæst. Giv barnet rigeligt at drikke – men ikke cola og sodavand! Undgå krævende fysiske aktiviteter, som kan dræne immunforsvaret. Undgå alt,

hvad der er sødt, også sodavand. Det svækker immunforsvaret, undtaget er dog ”Oldemors råd”: Varm mælk med ægte honning. Det lindrer. Børn fra 6 år: Samme urter som voksne – lav dosis.

Forstoppelse, akut: Early Comfort.

Skyldes tit for lidt vand i løbet af dagen. Årsagen kan også være for få fibre i kosten eller en forstyrrelse i energibalancen i tyktarmen. En forstoppelse kan endvidere skyldes smertestillende medicin med morfin.

Early Comfort: Visse typer af receptmedicin er kendt for at have forstoppelse som en bivirkning. Brug Early Comfort, som afbalancerer. Ingefær-lakridsrods te giver også en god hjælp. Drik vand og spis fiberholdigt.

Hoste, akut, hos børn og voksne: De følgende råd gælder al hoste, og hvis de foreslåede urter ikke lindrer i løbet af 1 uges tid, vil det være en god idé at få en lægeundersøgelse.

Hoste, voksne: Dispel Cough, Yin Qiao eller Gan Mao Ling.

Ved hoste i forbindelse med akutte forkølelser er en af ovennævnte urteblandinger meget gavnlige. Følg doseringen på emballagen.

Hoste, små børn under 6 år: Chest relief.

Ved akut forkølelshoste hos børn med svag lungefunktion: Brug Chest Relief. Børn fra 6 år kan få de samme urter som voksne.

Hoste, små børn under 6 år: Pipe cleaner.

Ved hoste med slim, bronchitis: Pipe Cleaner lindrer og løsner. Børn fra 6 år: Samme urter som voksne i lav dosis.

Hovedpine, akut:

”Selskabelig hovedpine”: Dagen derpå - er et leverproblem, fordi det er leveren, som skal bearbejde og forbrænde de indtagne mængder af øl, vin, spiritus og festmad. Kroppens syre/base balance er i overvægt med for meget syre. Der kan også være ubalance i salt- og sukkerbalancen. Der er som oftest også uro i maven, ømhed i musklerne, stivhed i leddene m.m.

Early Comfort er en god hjælp. Masser af væske: Vand, te, suppe, smoothies m.m. Se også under ”Dagen-derpå-symptomer”.

Immunforsvaret: Reishi forte eller Resilience.

Immunforsvaret er en funktion, en mekanisme, som vi alle har, men som ingen har set. Den skal beskytte os imod sygdomsangreb, vejrets påvirkninger, bakterier og virus. En sund og stærk krop vil automatisk afvise sådanne angreb. Men hvis immunforsvaret er blevet lidt ”slidt” på grund af stress, sygdom, operation, fødsel, hårdt arbejde eller overarbejde i lang tid, krævende sportspræstationer, for mange søde sager, meget fest og for lidt søvn og hvile i lang tid, så har immunforsvaret ikke sin normale styrke. Det bliver drænet – og så kan alt ske.

Prøv en af de nævnte kinesiske urteblandinger, som giver en unik hjælp til at opretholde et solidt immunforsvar samtidigt med, at man giver kroppen mulighed for at reparere ved at foretage de nødvendige ændringer i livsstilen.

Immunforsvaret kan styrkes yderligere: Brug tillige vit. C og Zinktilskud, ingefær-lakridsrods te.

Hvis immunforsvaret bliver holdt stærkt ved sund kost, frisk luft, rimelig søvn og godt humør (!) – så har man en god forbundsfælle til sin egen sundhed.

Vitamin C: I vintertiden og ved risiko for influenza-epidemi: Tag hver dag en god multi-vitamin og et yderligere tilskud af vitamin C og zink. Begge indgår i den biokemiske proces, som immunforsvaret er. De er vandopløselige, og et overskud skylles ud på normal vis.

Vit. C må indtages op til 5 gr. dgl. Hvis for meget mavesyre, brug en syreneutral vit. C. Vi har et udtryk: ”Tag vit. C op til diarré-grænsen”, og gå så lidt ned i dosis. Kroppen reagerer og fortæller selv, hvis det er for meget.

Psoriasis-patienter må aldrig få vit. C. Det forværrer sygdommen.

Zink: Mineralet Zink, f.eks. en kapsel, 30 mkg (mikrogram) er et fornuftigt tilskud.

Ingefær-lakridsrods te: ¼ - ½ dl dagligt styrker immunforsvaret.

Der findes masser af andre råd, men ovennævnte er enkle og overskuelige, risikofrie og økonomiske.

Influenza: Bug Beater, Dispel Invasion eller Initial Defense.

Ved begyndende symptomer kan de nævnte urter i mange tilfælde nedkæmpe virus. Få ro og hvile – gå i seng og bliv der indtil symptomerne er nedkæmpet. Drik rigeligt: Vand, te, suppe, smoothies. Aldrig ”sukkerdrikke” som svenskerne kalder cola og sodavand. Ingefær-lakridsrods te er meget lindrende. Hvis det ikke lykkes, se næste punkt.

Influenza – i fuld udfoldelse: Hvis det ikke lykkes at afværge virusangrebet, må man til køjs i 3-5 dage. Samme råd som ovenfor. Det er vigtigt at være ordentlig rask, før man går på arbejde og sender børnene i skole. Tag en ekstra dag til rekreation, så der er en chance for, at sygdommen er overstået. Mange har måttet erfare, at de fik tilbagefald og senfølger, fordi de startede for tidligt. Det gælder faktisk al sygdom.

Yin Qiao, Purple External Wind eller Zhong Gan Ling - er urter, som lindrer og dæmper influenza..

**Kvalme: Brug et enkelt akupunkturpunkt eller tag Early Comfort.**

Akut kvalme kan hjælpes med flg: Sæt en negl i det viste punkt. - punktet ligger 1-2 mm under det yderste led på ringfingeren. Det vil være ømt. Giv 10-12 tryk på punktet. En rundslidt blyant kan bruges i en nødsituation. Kvalmetendensen forsvinder omgående. Early Comfort er også effektiv. Ingefær/lakridsrodste ligeledes – ¼ dl x 2 dgl. – ikke mere.

Luft i maven, spist for meget, fornemmelse af ”trykken” og oppustethed:, Ingefær,**Gurkemeje eller Early Comfort**

Det kan skyldes en fødevarerintolerance, en allergisk reaktion, som bør undersøges nærmere. Det kan skyldes en gæringsproces i tarmene, som opstår, når man spiser rå frugt til dessert efter en ret med kød og grønsager. Faktisk bør man udelade den rå frugt og spise den på et andet tidspunkt. Find på en anden dessert – f. eks. efter dinner sweets!

Early Comfort er meget effektiv. Følg vejledningen på pakken.

Ingefær: Drik ingefær te. Ingefær fremmer produktion af fordøjelsessvæsker og – enzymer og medvirker til balance.

Ondt i halsen: Plogisticelan, Antiphlogistic formula eller Gan Mao Ling.

Akut ondt i halsen følger tit med forkølelse og influenza. Ved lette og ”uskyldige” tilfælde kan der fås en god hjælp med de ovennævnte urter.

Ved alvorlig halsbetændelse, skal patienten tilses af en læge. Hvis det er en halsbetændelse med høj feber, er det vigtigt, at der undersøges for infektion med streptokokker og at der behandles korrekt. En senfølge af en ubehandlet streptokokinfektion kan mange år senere vise sig ved et ødem i det venstre ben. Det er et symptom på, at hjerteklappen i det venstre hjertekammer har taget skade og er ”utæt”. Ref: Læge Anders Korsgaard.

Opkast: Early Comfort.

Akut opkast skyldes en ubalance i milt og lever, en overfunktion, der er årsag til en opadgående energi i maven.

I den kinesiske medicin består fordøjelsessystemet af mave, milt og lever.

Early Comfort er suveræn til dette problem. Ved opkast er det vigtigt at drikke rigeligt vand, fordi der sker et stort væsketab.

Opkast er mavens hurtigste metode til at skille sig af med noget, som den ikke synes om. Det kan være usædvanlig mad og drikke. Det kan være for meget af det. Det kan også skyldes, at der har været ”dårlig” mad i et måltid. Det kan også være fremmede bakterier, virus og parasitter, som maven reagerer voldsomt og hurtigt på – ud med dem – ovenud!

Det gælder også indtagelse af for meget alkohol.

Den samme reaktion i mave, milt og lever er årsag til opstød og ”bøvsen”.

En gammel regel siger, at så lang tid maven reagerer med opkast, er ”ondet” ikke nået så langt i fordøjelseskanalen, og dermed er den akutte tilstand relativt hurtigt overstået og let at behandle.

Når ”ondet” er nået længere ned i fordøjelsessystemet (tarmene), går problemet nedenunder – kroppen reagerer med diarré. Hvis tilstanden varer i længere tid, gå til lægen. Det kan være et sygdomstegn

Stress - julestress og rigtig stress.

Der er flere typer af stress. Det er vigtigt at kende forskel på julestress og en begyndende ”rigtig” stress.

Julestress er den årligt tilbagevendende juletravlhed, hvor mange har problemer med at nå det hele inden jul. Efter jul forsvinder stresssymptomerne af sig selv. Den type stress er ikke risikofyldt for raske mennesker.

Stress defineres af ”Videncenter for arbejdsmiljø” ud fra 3 vinkler: 1. Personens egne indre spændinger. 2. Forholdet imellem personen og omgivelsernes krav, som måske er for høje. 3. Konstant og langvarig travlhed, hvor der er et arbejdspress, som tilsyneladende aldrig får ende. Hertil kommer den enkelte persons egne ambitioner i privatlivet. Nogen har bare travlt, og mener at det er stress. Der er en forskel.

Hvis man er konstant stresset i en måned eller mere, begynder ”de blå lamper at blinke”. Konstant stress i mere end 3 mdr. kaldes kronisk stress. Stress defineres ikke som en sygdom i sig selv, men kan være årsag til mange forskellige sygdomme ifl. forsker Tage Søndergaard Kristensen fra ”Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø”.

Hvis man udsætter sig selv for stress hver dag i lang tid, vil det påvirke immunforsvaret. Det bliver svækket og så har virus, bakterier og andre patogener frit spil. Binyrerne påvirkes i uheldig retning. De er medansvarlige for immunforsvaret, hjerterytmen og meget andet. Både voksne og børn kan få stress. Tidligere var det kun voksne, som fik stress. Børn med mange aktiviteter og gøremål udover skolen – får nu tit stress. Børn burde ikke leve på en måde, så de får stress. Symptomerne hos børn er bl.a. konstante mavesmerter, som ikke kan forklares trods alle mulige hospitalsundersøgelser. Et eksempel er en 6-årig pige, som til slut fik en gastroskopi! Man fandt intet. Efter et besøg på min klinik med en opklaring og omlægning af familiens livsstil forsvandt pigens mavesmerter, og hun blev en lille glad pige igen.

Juletiden kan være stressende for både voksne og børn. Hermed en opfordring til at nedsætte ambitioner og julestress!

Sure opstød, mavesyre, halsbrand, svie, smerter: Early Comfort eller Gurkemeje-kur.

Når maven fyldes med svært fordøjelig mad og drikke, skal den bruge meget energi og kommer nemt i underskud med energien – og dermed opstår ubalance i lever-, milt- og mave-funktionen. Der dannes for meget syre p.g.a. ubalancen. For meget mavesyre får maven til at ”boble” – og sure opstød og halsbrand opstår.

Gurkemeje: Det kan let behandles med gurkemejepulver: ½-1 tsk. gurkemejepulver udrørt i lidt vand – drikkes 1-2 gange i løbet af dagen. Virker omg. – og uden sideeffekt. Gurkemeje er basisk og neutraliserer syren. Det bevirker, at

den brændende fornemmelse forsvinder hurtigt. Der er ingen bivirkninger ved gurkemejepulver. Det er fremstillet af tørret og pulveriseret rod af gurkemeje, som på latin hedder Curcuma.

Gurkemeje urtemedicin forhandles i kapsler under navnet Turmeric.

Early Comfort er også et godt bud. Til at få balance i systemet igen. Hvis symptomerne ikke kun er akutte og skyldes julemad og er vedvarende, skal man konsultere lægen for en nærmere undersøgelse.

© Doris Damsgaard, e-mail: info@2dd.dk.

- her skulle være en omtale af de enkelte urter – MEN

da dansk lovgivning forbyder omtale af urter, deres indhold og effekt i den danske offentlighed, så stopper vi her!

men - ved eftertanke:

da disse sider er beregnet for dit private brug, kan vi vel godt fortsætte?

Lidt om urterne:

Gurkemeje, ingefær, lakridsrod, og en enkelt urteblanding: Early Comfort.

Gurkemeje:

Gurkemeje indeholder bitterstoffer, som lindrer smerter og inflammation i slimhinderne i fordøjelsessystemet. Den lægger nærmest en beskyttende, let hinde hen over slimhinderne.

Derfor velegnet ved for meget mavesyre, opstød, halsbrand, luft og oppustethed, mavesår, tarmbeskadigelser f. eks. af tyndtarmen ved allergi og intolerancer på fødevarer m.m.

Gurkemeje er basisk og smager lidt bittert. Bruges i Østen i krydderiblandinger og madlavningen, samt i medicinske blandinger.

Til akut hjælp bruges gurkemeje på flg. måde: ½ tsk gurkemejepulver udrøres i lidt koldt vand og drikkes. Der er en omgående effekt. Må indtages 1-2 gange dagligt i højst 1-2 dage – ellers forstyrres den naturlige syre-base-balance i kroppen.

Ingefær:

Ingefær er både en krydderurt og en medicinsk plante. Den er en af Østens helt store medicinske urter. Tag altid en ingefærrod med på rejse. Den er nem at opbevare, den holder sig frisk i lange tider, og du kan skære af den efter behov og den kan bruges til rigtig mange helseproblemer. Det er en varmende (yang) urt. Ingefær er rigtig god til en kop helse-te eller som en naturmedicinsk te samt til krydderi i mange retter og til forfriskende læskedrikke.

Ingefær - te:

Brug 1-2 skiver, finthakket skrællede ingefærrod i en kop kogende vand. Lad trække i 10-15 min. Der kan tilsættes lidt honning.

Ingefærskiver i hel eller hakket tilstand kan tilsættes til alm. sort eller grøn te. Det kan gøre "underværker". Dels smager det godt, og dels virker de aktive stoffer i ingefæren på helbredet – F.eks. til en hæs eller ru hals, en begyndende forkølelse o.m.a.

Teen kan drikkes som enhver anden te, fordi man kan li' den, og der er ikke nogen sideeffekter, når man ikke drikker store mængder.

Men – ingefærte er også en medicinsk te til mange formål.

Ingefær som medicinsk urte-afkog:

Brug frisk ingefærrod, vask den godt og soignér skallen for løse skæl og skrammer, men skær ikke skallen bort. Der er værdifulde lægende stoffer heri, men så det skal være en økologisk og usprøjtet ingefær. Hvis man ikke er sikker på, om roden er behandlet eller ej, eller hvis den ikke er pæn og sund at se på – så er det mest sikkert at skrælle den.

Skær 2-4 skiver, alt efter rodens tykkelse. Hak dem og hæld dem i ca. 1/2 ltr vand. Lad simre i 15-20 min. ved svag varme under låg for at forhindre alt for stor fordampning.

Kan drikkes varm eller kold, sødet eller usødet efter smag og behag med honning eller sukker. Indtages kun over nogle få dage: 1/4 dl -1/2 dl x 2 dagligt. Man kan tilsætte saft eller skiver af økologisk citron, det frisker på smagen.

Ingefær bruges ved indre kulde, kulderystelser, forkølelse, ondt i halsen, influenza, fugtig hoste, opkast, diarré, smerter i mave/tarm, kronisk bronchitis samt slidigt.

Ved smerter i muskler og led som akut behandling: Gnid området med en skive frisk afskåret ingefær og smerterne lindres. Prøv først i en albue for at se, om der er allergiske reaktioner.

Ingefær i køkkenet:

Ingefær rod er uundværlig i køkkenet som krydderi og til læskedrikke. Brug frisk ingefær uden skal - revet fint over havre- eller jagsgrød, i råkostsalat - især fin med revne gulerødder eller i en dressing. Brug frisk ingefær revet eller i skiver, i forskellige retter, supper og til marinader. Ingefær indeholder stoffer, som mørner alt kød uden at efterlade spor af den karakteristiske smag.

"Lad din mad være din medicin –og lad din medicin være din mad" sagde Hippokrates for et par tusind år siden!

Hav altid en ingefær-rod i køleskabet. Den holder sig bedst, når den pakkes løst ind i et stykke køkkenrulle og lægges i en plast-boks eller i en skuffe. Ingefær er pragtfuld i mange sammenkogte retter og supper.

Ingefær på rejser:

Ingefær bruges til behandling af alle slags rejsesyge: Køresyge, kvalme, flysye, søsye, svimmelhed, kolde hænder og fødder.

Ingefær forbedrer blodcirkulationen og nedsætter blodtrykket. Virker regulerende på kolesterol og blodsukker. Fremmer produktion af fordøjelsesvæsker og -zymer. Derfor føler man velvære efter at have drukket en kop ingefær-te.

Frisk ingefær "løsner" overfladen – et kinesisk udtryk for at hudens porer fungerer bedre, og dermed hjælper til udskillelse af affaldsstoffer via sved ved bl.a. behandling af forkølelse, feber, influenza og ondt i halsen.

Ingefær te med lakridsrod:

Kinesisk lakridsrod, som kan købes i etniske butikker. Roden er skåret i "flis", skråt afskårne små stykker og sælges færdigpakket. 3-4 stk. kinesisk lakridsrodsflis skoldes og tilsættes ingefærteen, der er nævnt ovenfor. Afkoget simrer i 10-15 min. yderligere.

Drikkes varm, afkølet eller kold. Dosering: ¼ -1/1 dl - . 1-2 gange dagligt i 3-4 dage. Se yderligere ovenfor.

Kinesisk lakridsrod har et andet indhold af aktive stoffer end den europæiske.

Lakridsrod indeholder bitterstoffer, som styrker binyrerne og dermed immunforsvaret.

Lakridsrod stimulerer adrenalin, reducerer inflammationer, styrker produktion af slimhindevæsker i led og løsner muskelkramper og -spændinger. Urten er mildt laxativ, god til gastro-intestinal svaghed og forstyrrelse, mavesår, forkølelse, halsbetændelse, astma, arthritis og arteriosclerosis. Er feber- og smertedæmpende, dæmper hoste, forkølelse, halsbetændelse.

OBS: Længere tids indtagelse af store mængder lakridsrod kan give blodtryksforhøjelse.

Ved begyndende forkølelse, ondt i halsen og influenza tilberedes et afkog af: 3-5 skiver Ingefær, ca. ½ cm tykke, afhængig af rodens tykkelse samt 4-6 stk. skiver eller "flis" af kinesisk lakridsrod eller 1 tsk. lakridsrodste, hvis den kinesiske ikke kan fås – + 1/2 ltr vand. Det skal have et opkog på 1-2 min. Derefter dæmpes varmen, og afkoget simrer i 15-20 min. Drikkes lunken eller kold i små mundfulde. Drik ¼ -1/2 dl. - 1-2 gange daglig i 2-3 dage.

Early Comfort:

Den mest anvendte og mest alsidige urtekombination og absolut blandt mine foretrukne.

Et alsidigt og effektivt naturmiddel bestående af kinesiske urter. Early Comfort er uundværlig i hus-apoteket, både hjemme og ude! Early Comfort bruges bl.a. ved overindtagelse af mad og alkohol samt ved tømmermænd og mavesyre-ubalancer, men også ved hovedpine, ømhed i kroppen, kuldegysninger på grund af påvirkning af kulde/vind og aircondition.

Kold mad og drikke, som svækker mavens energi. Gammel/dårlig mad.

Ved tendens til oppustethed, stærk kvalme, manglende appetit, nedsat smagssans, "tung" fornemmelse i brystet, opkastning og diarré, mave-tarm-influenza, aversion imod kulde og træk, tung hovedpine, sløve/tunge mavesmerter/kramper, en kropslig følelse af tungthed og stagnation - tit kombineret med en følelse af rastløshed, mavedysenteri i forbindelse med fremmed/uhygjensk mad/tilberedning, som kan forekomme i visse lande.

Begynd en kur 1 uge før afrejse til risikofyldte lande og du får ingen problemer. Hav altid Early Comfort med på rejser.

Early Comfort fås i dråber og i kapsler. Dråberne virker hurtigst. Kapsler og tabletter er lettere at administrere på rejser.

Dosering: Se emballagen. © Doris Damsgaard, e-mail: info@2dd.dk.

Jeg håber at disse små enkle råd vil hjælpe dig godt igennem julens selskabelighed, julerejser og vejrets lunefulde påvirkning.

Glædelig juletid 2011!!



Venlig hilsen
Doris Damsgaard.