

Dit naturlige medicinskab

Prøv disse remedier til behandling af almindelige lidelser som allergi, forkølelse, hovedpine og meget mere.

Af Bodil Andersen

Når du har en dundrende hovedpine, en forstoppet næse eller dårlig fordøjelse, så går du i medicinskabet. Men du kan også behandle disse (og mange andre) dagligdags lidelser sikkert med naturlige remedier. Urter, kosttillskud og kosttillskud tager længere tid om at virke end deres konventionelle modpartner, men vil måske vise sig mere effektive i det lange løb. Hvorfor? Fordi den naturlige behandling retter sig mod problemets rod i stedet for kun at undertrykke symptomerne. Her er fem almindelige lidelser, som kan afhjælpes af naturlig vej.

Smertelindring

Mod en mild hovedpine kan du overveje tiger balsam. Denne kinesiske salve indeholder mentol, som skaber en varm, prikkende fornemmelse, der lindrer smerter, når den gnides ind i din nakke eller tinding.

Ved at massere nogle få dråber af essentiel lavendel olie på tindingen, kan du afhjælpe hovedpine forårsaget af stress. Faktisk har tidligere forskning vist, at lavendel virker afslappende. Ellers kan du prøve andre remedier, som er blevet anvendt gennem tiderne, og hvor der også er videnskabeligt belæg for virkningen. Pilebark og mjødurt har anti-inflammatoriske egenskaber, der kan hjælpe med at lindre hovedpine.

Mod gigtsmerter kan du prøve gurkemeje, Boswellia eller fiskeolie, som alle har vist lovende resultater i nyere forskning.



Kure mod forkølelse

Tag et par dråber af echinacea tinkture i vand fire gange om dagen ved de første tegn på forkølelse indtil symptomerne aftager. Undersøgelser har vist, at det kan forkorte forkølelsen, men resultaterne er blandede. Undersøgelser har endvidere antydnet, at hyldebær sirup kan bekæmpe influenza og også lette symptomerne på en almindelig forkølelse.

Kosten har også en betydning, så spis en masse rå eller let kogte hvidløg, som indeholder antivirale stoffer, og tilføj timian til supper eller salatdressinger. Du kan også prøve en neti pot, som du fylder med varmt saltvand og bruger til at skylle din overbelastede næse. En mindre undersøgelse viste, at dette kan bidrage til at reducere symptomer forbundet med kronisk bihulebetændelse.



Hjælp mod hoste

Når du plages af hoste, kan du prøve følgende for at løsne op for slim og hoste. Tilsæt knust eukalyptus eller salvieblade i en gryde med kogende vand. Lav et telt over gryden med et håndklæde, som lægges over dit hoved og træk vejret dybt.

Visse urter kan også hjælpe med at dæmpe din hoste herunder mullein blade, lakridsrod og lægestokrose rod. Kig efter te, der indeholder et eller flere af disse urter og nip til et par kopper te i løbet af dagen.



Hjælp mod allergi

Indånding af dampe, beskrevet under afsnittet om hoste, kan også hjælpe på en tilstoppet næse, men det er ikke et specielt godt middel mod allergi. For sæsonbetonet allergi, såsom høfeber, anbefales hestehov, som har vist sig at lette allergi uden at forårsage dødsghed. Kig efter mærker garanteret fri for pyrrolizinine alkaloider, som er naturligt forekommende bestanddele, men som er blevet knyttet til leverskader. Urten tages sammen med måltiderne i 50 til 100 mg doser to gange dagligt.

Quercetin, et flavonoid stof, der findes i æbler og løg, kan også hjælpe med at bekæmpe symptomer på allergi. Da quercetin er forebyggende tager det fra seks til otte uger for at virke i dit system. En typisk dosis er 400 mg to gange dagligt mellem måltiderne.

Hjælp mod forstoppelse

Her er kosten vigtig. Spis masser af fiberrige fødevarer, såsom frugt og grønsager, fuldkorn og bønner. Sørg for at drikke rigeligt med vand (stuetemperatur). Hvis du har brug for et kosttillskud så prøv triphala. Denne ayurvediske medicin kan tages hver dag. Bland en halv teskefuld pulver i en ¼ kop varmt vand. Psyllium-frøskaller, der stammer fra skaller af plantefrø, er et andet godt valg. Start med en strøget spiseskefuld af pulveret omrørt i et glas vand. Drik det og skyl efter med et helt glas vand.

