

## Huskurer

För inte så länge sedan hade inte människor råd med eller tillgång till de mediciner vi kan köpa idag. De fick finna på annan råd, dvs. öppna upp sina skafferier och se vad som fanns att tillgå. Samma sak kan vi göra idag. Kanske har du något i trädgården, skafferiet eller kylan som kan hjälpa dig bota din tillfälliga åkomma? Tipsen nedan tar jag till när jag har behov av det – och oftast fungerar de väldigt väl.

**Gurkmeja:** Som yogautövare är det viktigt och skönt med mjuka leder. En krydda som mjukgör leder är gurkmeja. Gurkmeja är även bra för hud och slemhinnor och är en mycket kraftig antioxidant. Antioxidanter ger skydd mot fria radikaler, de instabila syremolekyler som kan skada celler och viktiga molekyler i kroppen. Gurkmeja är billig och ofarlig för människan även i stora mängder. Den finns rikligt i det indiska köket, och är den krydda som ger curry den gula färgen. Gurkmeja består till 5 % av färgämnet curcumin, vilket motverkar inflammation. Den rekommenderade dosen är en rågad matsked per dag. En gurkmejadryck som är god att inta på kvällen är *Golden milk*: 0.5 dl vatten, 0.5 tesked gurkmeja, 2 dl mjölk, 2 tsk mandelolja, 1 tsk honung. Koka upp en kastrull med vatten och gurkmeja och låt koka 8 minuter. Häll i mjölk och mandelolja (valfri) och låt koka upp. Blanda i honung, kanel och kardemumma (valfritt).

**Honung:** Honung är fylld av antioxidanter och är bakteriehämmande; den kan därför användas till mycket. Har du brännblåsor/skador kan du stryka på ett lager honung som då tillför fukt till huden och har en bakteriedödande effekt. Honung är också bra på sprickor på händer o fötter (hälar) och har en läkande och uppmjukande effekt – ta gärna på på kvällen och sov med strumpor på. En liten spakur är att smörja in sig i flytande honung efter en dusch och helst sitta i en bastu en stund; sen har man en väldigt len hud. Att baka bröd med honung ger ett saftigare, nyttigare och mer hållbart bröd. Det finns nyttiga mjölksyrebakterier i honung som är bra för våra tarmar visar ny forskning. Tänk på att honungens goda effekter förstörs vid upphettning i t.ex. te, så mot halsont är det bättre att ta en sked honung och äta direkt. Ett tips för pollenallergiker är att äta lokalt odlad honung eftersom det i den finns pollen från de växter som är nära en. Då får man ett naturligt intag av pollen året om. Recept på en *förkylningsdryck* innehållande honung: 1 stor tsk honung, 1 halv pressad citron och 2pressade vitlöksklyftor. Drick 2 ggr om dagen.

**Ingefära:** Ingefära har under många århundraden använts i medicinska syften för att lindra vanliga sjukdomar, så som förkylning, illamående, inflammationer, ledbesvär, magbesvär, huvudvärk och åksjuka. Ingefära bidrar till att öka blodflödet i hela kroppen och hjälper till att sänka kolesterol och triglyceridnivåer. Därmed kan det bidra till att förhindra högt blodtryck, åderförkalkning, hjärtsjukdomar och stroke. Ett starkt immunförsvar är avgörande för om du vill undvika sjukdomar. Ingefära bidrar till att stärka ditt immunförsvar genom att ta bort skadliga gifter från din kropp som bryter ner immunförsvaret. Välj om möjligt färsk ingefära då den innehåller mer näringsämnen och antioxidanter och därför kan ge dig fler

hälsofördelar. Självtuggar jag färsk ingefära så fort jag får ont i halsen – och vips är det halsonda borta!

**Kryddnejlika:** Den vanliga kryddnejlika vi främst sticker i apelsiner vid jul lär ha fantastiska läkande egenskaper. Den innehåller nejlikeolja, eugenol, som tandläkare förr använde som bedövningsmedel. Enligt ayurveda (en form av indisk läkekonst) är kryddnejlika rena migränmedicinen, då den är antiseptisk och smärtlindrande. Den ska även förhindra blodplättar att klumpa sig samman och hjälpa frisättningen av serotonin (kroppens lyckohormon). Tugga och svälj upp till 5 kryddnejlikor per dag, gärna efter måltid. Testa som akutmedicin vid migrän eller spänningshuvudvärk.

**Pepparrot:** Precis som ingefära har pepparrot en lång historia i användning som medicinskt syfte. Den innehåller mycket C-vitamin och har länge använts mot skörbjugg bland sjömännen. Den fungerar som ett bra naturläkemedel för andningsorganen, då den omedelbart kan rensa ut dina bihålor. När jag känner av förkylning och får svårt att andas genom näsan tuggar jag på en liten bit pepparrot och efter några sekunder går det att andas igen! Ät den dock inte på tom mage för då kan du få magont. Det är vanligt att man äter pepparrot mot högt blodtryck, huvudvärk, förkylning, värk i kroppen (gikt, ischias) och för att underlätta matsmältningen.

**Vitpeppar:** Om det är en skröna eller inte har diskuterats – men på mig hjälper det – vitpeppar mot kräkningar och magsjuka! Enligt forskning finns det aktiva ämnen i peppar som kan påverka mag-tarmkanalens funktion. Så nästa gång du mår illa eller har magsjuka människor i din närhet kan du tugga på några vitpepparkorn, svälja ner och sedan hoppas på tur eller fakta.

Har du tips på egna huskurer för att bota åkommor får du gärna tipsa mig ☺!