

GUIDE

9 SYMPTOMER 9 NATURLIGE LØSNINGER

Forkølelse, tør hud og smerter i maven eller hovedet er sygdomssymptomer, som langt de fleste af os genkender og til tider døjer med. Som et bump på vejen forstyrrer de vores hverdag, og derfor vil vi hurtigst muligt af med dem (og allerhelst undgå dem!) Hylderne bugner derfor af forskellige kosttilskud, der hver især lover at give dig en hjælpende hånd med at forebygge og formindske de forskellige dårligdomme. Men hvilke virker mod hvad? Vi har spurgt vores ekspert, læge Charlotte Beck, til råds. Læs med, og bliv klogere på, hvordan du, ved hjælp af naturlige ingredienser, kan komme ni velkendte symptomer til livs.

1. FORKØLELSE

Det er dokumenteret, at zink forkorter sygdomsprocessen. Zink udøver blandt andet sin funktion i de hvide blodlegemer, som har en central funktion i vores immunsystem. Niveaue af zink i kroppen falder ved forkølelse, da kroppen bruger det til at bekæmpe virusen, og derfor er det godt at indtage ekstra zink.

3. SVAGE NEGLE

Det bedste middel til at gøre neglene stærkere er at spise kosttilskud, der indeholder silica (på dansk kisel). Dette mineral hjælper til at genopbygge neglesubstansen og er også godt for håret. Mineralet stimulerer dannelsen af collagen og elastin, som er to proteiner, der giver styrke og elasticitet til netop neglene, men også knoglerne.

2. HOVEDPINE

Først og fremmest er det vigtigt at påpege, at man skal søge læge, hvis man lider af kronisk hovedpine. Døjer du derimod med spændingshovedpine, er der hjælp at hente ved at smøre pebermynteolie på tindingerne. Pebermynte er nemlig en æterisk olie, der trænger ind i blodbanen, virker biokemisk og lindrer smerterne på øverste etage.

4. OPPUSTET

Er man meget oppustet, skal man undgå at spise løg, samt kager og brød med meget sukker og gær. Undersøgelser viser nemlig, at de tre ting er de værste syndere, når det kommer til luft i tarmene. Derudover er magnesiumpulver i form af brusepulver, som opløses i vand, rigtig godt, da det stimulerer fordøjelsen og hjælper maden til at passere ned gennem tarmsystemet. En god idé er også at ligge ned på venstre side ca. 5-10 min. efter hvert måltid.

5. TYNDT HÅR

Byggestenen for vores hår er protein, så derfor er det bare om at indtage meget af det. Humus, falafel, ærter, nødder, bønner og mælkeprodukter indeholder de sunde proteiner, der ud over at opbygge håret også giver det mere glans. Her er det dog vigtigt at påpege vigtigheden i at opsøge sin læge, hvis man begynder at miste meget hår, eller det pludselig er meget tyndere, end normalt. Det er også vigtigt at få B-vitaminer, da de hjælper med til processen, hvor proteinet bygges ind i håret. B-vitaminer kan man få gennem f.eks. bladgrønt, fuldkornsprodukter, bipollengranulat og gærflager.



6. TØR HUD

Døjer du med meget tør hud, er hørfrøolie lidt af et mirakelmiddel. I hørfrøolie findes der nemlig store mængder omega-3- og omega-6-fedtsyrer, specielt den essentielle fedtsyre alfa-linolensyre, som vi ellers ikke kan få gennem kosten, og som er gavnlig for mange ting – blandt andet tør hud. En god cocktail er at blande en spsk. hørfrøolie, kæmpenatlysolie (planteolie) og sativia sammen og indtage det én gang om dagen. Man kan også købe en færdig blanding med disse tre olier, en flaske, der skal stå i køleskabet. Olierne virker i synergi med hinanden og afhjælper den tørre hud. Olierne må ikke varmes op, men kan for smagens skyld kommes på havregrød eller blandes til en salatdressing med pesto og hvidløg.

8. SØVNPROBLEMER

Prøv at lave oliemassage med sesamolie efterfulgt af et dejlig varmt bad sent på eftermiddagen eller tidligt på aftenen. Det vil nemlig virke søvndyssende. Derudover er humlebaldran også rigtig godt; 20 dråber i et glas kogt vand før sengetid vil gøre dig meget rolig. Et andet lille trick er desuden at smøre sig ind i sesamolie og derefter tage et varmt bad. Det virker både beroligende og søvndyssende.

9. MANGLENDE ENERGI

Mangler du meget energi, kan det være et tegn på, at du ikke får nok søvn. Prøv derfor at gå tidligere i seng, dyrk mere motion og få rigeligt med frisk luft og solskin. Et lille trick er også at smøre æteriske olier af nelliker eller rosmarin under fødder om morgenen, gerne hvor olien masseres ind samme med lidt mandelolie. Det går nemlig ind og stimulerer din energi. ■

7. DÅRLIG FORDØJELSE

Kan skyldes mange forskellige ting, derfor er det vigtigt at gå til lægen, hvis man har store problemer på den front. Dog kan man selv hjælpe den langsomme fordøjelse på vej ved at drikke lidt kogt, lunkent vand efter hvert måltid (ikke over 30 grader) med honning, citron og ingefær. Har man tendens til mavesår og mavesyre kan cocktailen ikke anbefales.

