

Små sundhedstips

Når kroppen reagerer og giver os små skavanker kan det være godt at huske på lidt små sundhedstips, som kan være med til at lindre. Jeg har samlet lidt her:

Selv når foråret er ved at titte frem, som i skrivende stund, eller måske netop når foråret lokker os til at lyne lynlåsen ned, så kan vi blive ramt af **forkølelse**.

Når jeg selv mærker den første tendens til ømhed i halsen, snue eller andre forkølelssymptomer, så indtager jeg hurtigst muligt **Kan Jang**, eller udtræk fra **Echinamin/rød solhat** planten, f.eks. Echinaforce dråber. Begge produkter er naturpræparater som kan lindre forkølelse.

Det er vigtigt at indtage et eller begge af overstående hurtigst muligt ved optræk til forkølelse, da de er meget bedre til at forebygge en forkølelse, som er i sin vorden, end til at dæmpe en forkølelse, som er i fuldt udbrud.

Du kan læse mere om [Kan Jang i Sundforsknings artikel her](#) og om [rød solhat her](#)

Andre er også glade for at indtage ekstra **C-vitamin** ved forkølelssymptomer. Nedenstående næseskyl kan også være en stor hjælp.

Udover overstående råd er det også vigtigt at huske på de generelle råd: spis sundt og varieret, husk at få sovet og hvilt nok, vær opmærksom på at klæde dig varmt nok, også når forårets lokkende solstrejf kommer frem på himlen. Og husk hvis forkølelsen alligevel kommer, så er det kun en ting at gøre: at pleje dig selv.



En anden mindre behagelig forårsbebuder kan for mange være **pollenallergi**. Det er min oplevelse, at det er meget svært at give enkle råd om, hvordan man kan lindre det, men et råd som stort set alle kan have glæde af, og som også er godt ved forkølelse, er at skylle næse.

Brug en **næseskyller** som du f.eks. kan købe på apoteket, Matas eller i din helsekost forretning, hvor du blander lunkent vand med en måleske (medfølger) havsalt. [Læs udførlig vejledning her](#).

For mig er det vigtigt at bruge havsalt (evt. stensalt) og ikke almindeligt salt, da havsalt indeholder de naturligt forekommende sporstoffer, som er mest genkendeligt for kroppen.

Brug næseskyller både morgen og aften når forkølelsen banker på døren, eller pollen er meget generende.

At **skylle munden i olie** kan være en god metode til at rense mundhulen, forebygge lugtgener og blister i munden, forbedre tandhygiejnen og det generelle helbred. Der er ikke nogen videnskabelige beviser for det, men for mig er det en simpel og billig metode til at arbejde med ens sundhed.

Det er vist nærmest en hel bølge i USA, så hvis du skriver **Oil Pulling** på nettet, så får du masser af input. Sikkert også mange fantasifulde input og virkninger men jeg synes, det giver mening at holde sig til det simple: Det handler om at gurgle ca. 1 spsk. koldpresset, økologisk olie rundt i munden i mindst 10 minutter og derefter spytte olie ud i noget køkkenrulle, som du efterfølgende smider ud.



I Indien har man også skyllet mund i olie i mange år, og der bruger man traditionelt **sesamolie**. I USA er man vist meget til **kokosolie**, hvilket er forståeligt pga. dets antibakterielle egenskaber, men jeg vil nu også mene, at **olivenolie** kan være rigtig god at bruge, så det kan jo være oplagt at skiftes mellem de forskellige olier.

Min tanke er, at vi i løbet af natten renser ud i kroppen, og det er f.eks. også derfor, at vi som oftest skal på toilettet om morgenen. Vores mund, fordøjelseskana

ned igennem vores krop med start i munden og afslutning ved endetarmen.

På samme måde, som det er godt at bestræbe sig på at komme på toilettet om morgenen, er det også **godt at rense sin mund om morgenen, inden man indtager noget**. Derfor starter jeg morgenen med at gurgle mund i olie, f.eks. mens jeg går i bad, spytter efterfølgende olien ud i et stykke køkkenrulle, så evt. frigjorte affaldsstoffer ikke kommer ned i kroppen, og olien ikke kommer ned i afløbet, og stopper det til, og skyller efter med saltvand (ca. 1 tsk. salt til en ½ liter vand), inden jeg indtager mad og væske.

Udover olie vælger jeg også at komme ca. 3 dråber **grapefrugtkerne ekstrakt** i den olie som jeg skyller munden med, da den også er kendt for at have en stor antibakteriel virkning, og derfor kan være god ved f.eks. blister i munden. Kom ikke grapefrugtkerne ekstrakten direkte i munden men på olien, som du så kommer i munden og blander godt med mundspyt.

Grapefrugtkerne ekstrakt siges at have mange gode egenskaber, som man kan læse mere om [her](#) og [her](#).

Man må ikke bruge den ufortyndet, og den må ikke komme i kontakt med øjnene.

God hjælp til tænder kan man også få ved at bruge sin egen **hjemmelavede tandpasta**. [Læs mere her](#)

Grapefrugtkerne ekstrakt kan også prøves ved **neglesvamp**. Der findes mange forskellige typer neglesvamp, og de kan være svære at slippe af med, hvis først man har fået dem, men det kan være værd at prøve med grapefrugtkerne ekstrakt, gerne blandet med **argan olie**, som også siges at være god ved svampeproblematikker. Ca. ¼ tsk. (35 dråber) grapefrugtkerne ekstrakt til 2 tsk. arganolie blandes og opbevares i en mørk flaske, hvor det påføres neglen(e) morgen og aften f.eks. med en vatpind.

Generelt er det en god idé at pleje negle med en god olie uanset om man har neglesvamp eller ej.

Andre gode råd ved neglesvamp er at sørge for at tørre tærne grundigt efter vask, evt. med en hårtørre, og at spise mad som ikke fremmer svampevæksten. Det vil primært sige undlad/skær ned for sukker, øl, vin, hvede- og mælkeprodukter, indtag maksimalt 1-2 stykker frugt om dagen, undlad junkfood og indtag 1-2 spsk. rå olivenolie og kokosolie dagligt på din mad.

Måske kan du også have glæde af **PACT lysbehandling**, som en del fodterapeuter anvender, hvor man vha. af en speciel gel og lysterapi ilter neglens overflade, så bakterier og svampe dræbes effektivt.

Hård hud på fødderne kan både fysisk og kosmetisk være en gene, og samtidigt kan det også for mig energimæssigt være tegn på ikke at føle sig komfortabel her på jorden. Ved at pleje sine fødder kan man sætte fokus på at have kontakt med det, som er, være nærværende og omsorgsfuld overfor sig selv og sine omgivelser.



Mange forsøger at afhjælper hård hud med fodhøvle, men ifølge fodterapeuter vil det kun skabe irritation og dannelse af mere hård hud. Mange anbefaler i stedet, at man hver dag bruger en almindelig **grydesvamp til at børste fødderne**, der hvor man har (tendens til) hård hud, og at man 1-2 gange om dagen smører fødderne ind i en **fed fodcreme**. Hvis man allerede har dannet meget hård hud, så må man starte med at konsultere en fodterapeut og så efterfølgende vedligeholde resultatet med børstning og fodcreme.

Resten af kroppen har også brug for at få tilført gode fedtstoffer. Jeg synes at **kropsolier** er meget bedre og renere end cremer. Der er mange gode olieblandinger på markedet, f.eks. **Dalens olie**, men man kan også bruge en ren olie som f.eks. **arganolie**, som er faldet en del i pris de seneste år. Hvis man ikke synes om duften så kan man blande 1 dl. Arganolie med f.eks. 20-30 dråber æterisk citronolie eller anden æterisk olie.

Man kan også blande sin egen kropsolie. Få f.eks. tips på [Helsams side om olieblandinger](#), læs om mange spændende olier på [Chleopatras side](#) eller på [Olie-guiden](#).

Efter at du har taget et brusebad, så dup kroppen så den er halvtør. Massér kropsolien godt ind i huden og vent i 3-5 minutter, hvor du gerne masserer olien yderligere ind i huden undervejs. Oliens vil trænge

godt ind, og der vil til sidst kun være lidt olie og vand på overfladen af huden, som efterfølgende kan tørres af med et håndklæde.

Kroppen modtager næring, omsætter energi og udskiller affaldsstoffer i løbet af dagen gennem hud, urin og afføring. Hvis du ikke kan komme af med dine affaldsstoffer, så er det som et afløb i vasken, der er stoppet eller en affaldsspand, som ikke bliver tømt. Kort sagt er udskillelse af affaldsstoffer helt essentielt for velbehag og sundhed.

Mange mennesker har **forstoppelse** eller problemer med at komme af med deres afføring, og en del mennesker, som kommer regelmæssigt på toilettet (i min terminologi vil det sige hver dag), kan stadig have en skjult forstoppelse eller i hvert fald ophobning af affaldsstoffer, fordi tarmen ikke tømmer ordentligt, og der derfor er rester af affaldsstoffer i tarmene, som ikke bliver tømt ud.

En god måde at afhjælpe det er ved at indtage kogt vand, som er afkølet til lunken eller blandet med koldt vand til lunken temperatur, som det første om morgenen, evt. efter mundskylning hvis man gør det. **1-2 store kopper lunken vand** kan være med til at få tarmen til at slappe af og lettere slippe affaldsstofferne.

Chia frø blandet med vand kan også være en rigtig god metode til at gøre afføringen mere lind. 3 spsk. chia frø blandes med 2 dl. vand. Pres chiafrøene under vandet så de opsuges af vandet. Lad det stå og trække i mindst et par timer, gerne natten over. Det kan så spises, som det er, som morgenmad alene eller som tilbehør til din anden mad. Det kan holde sig flere dage på køl. Du kan også blande frøene med en plantemælk evt. tilføjet et drys vaniljepulver. På lignende vis kan du også lave en **blanding med hørfrø**, men her skal du bruge ca. 4-5 spsk. hørfrø til 2 dl. vand.

Svedsker lagt i blød i vand er også en mulighed ved træg mave.

Ellers er det vigtigt at sætte godt med tid af, specielt om morgenen, til at komme på toilettet, være opmærksom på sit generelle stressniveau, få motioneret/bevæget sig tilstrækkeligt og at få en generel sund kost men også være opmærksom på fødevarer, som kan skabe irritation i fordøjelseskanalen, hvilket ofte vil være hvede eller glutenholdige produkter samt mælkeprodukter og sukker. Tilføjelsen af gode tarmbakterier, f.eks. en af probiotics fra NDS's serie, hvor Probiolax siges at være specielt god ved tendens til forstoppelse, Multidophilus eller Symbioflor, er også vigtigt i denne sammenhæng.

Hvis du oplever, at din **fordøjelse trænger til et frisk pift**, så kan det hjælpe at indtage **saften af en halv citron blandet op med et glas vand** kort før et måltid. Det hjælper til at vække fordøjelsesenzymerne. Rent faktisk har et lille glas rød- eller hvidvin den samme effekt på fordøjelsen, så det er også en mulighed at indtage det inden maden, hvis man ikke har problemer med alkohol eller uønsket svampevækst.

I det hele taget kan det være sundt at **indtage syrlige produkter til maden**, så fermenterede grøntsager er fremragende til at fremme fordøjelsen. Andre syrlige produkter som syltede cornichoner, asier, agurker og rødbeder er også gode måder at fremme fordøjelsen på, specielt hvis man kan finde nogle produkter med ingen/lidt sukker og uden eller med få konserveringsmidler.



Fotos i viste rækkefølge af: [Deeana Creates](#) from [Pexels](#)

[Dana Tentis](#) from [Pexels](#)

[Buenosia Carol](#) from [Pexels](#)

[Delphine Hourlay](#) from [Pexels](#)