



*Hållbar Hälsa*

# AYURVEDA

Huskurer av Eva Forsberg Schinkler på Cal Reiet Mallorca September 2016





## Ayurvediska Huskurer

*Som jag nämnt tidigare så är maten också medicin inom Ayurveda. För varje åkomma finns det en eller flera örter som kan hjälpa kropp och själ att komma tillbaka i balans. Det är ju inget speciellt för just Ayurveda. Örtmedicin har funnits i alla kulturer. Det är bara de senaste 150 åren som vi lärt oss att göra syntetiska läkemedel där man skapat mer potentiella läkemedel utifrån just den exakta verksamma substansen. I och med detta blir allopatisk medicin mer kraftfullt verksamt på kort tid men har också mer biverkning generellt. Örtmedicin fungerar på ett annat sätt. Det fungerar utifrån att stödja kroppen till egen läkning. Det kan ta längre tid att komma till läkning men har oftast mindre biverkningar. Se örtmedicin som ett utmärkt komplement till vanlig medicin. Det finns en djup kunskap inom Ayurveda att en ört innehåller den läkande sammansättningen, vilket gör att den inte blir lika potentiell om man extraherar ut endast ett ämne från en ört. Det är istället just den magnifika sammansättningen av en ört som skapar den perfekta balansen för läkning. Det innebär till exempel att utvinna betakaroten från en morot för att tillgodose ett A-vitaminbehov är inte lika effektivt på lång sikt, som att äta en hel morot där alla substanser finns i en naturlig sammansättning. Människan är sprungen från naturen och vi är en del av den. Därför är vi också en del av det som kommer från jorden vilket innebär att vi är predisponerade att kunna tillgodogöra oss det som kommer från naturen. Den västerländska medicinen har naturligtvis sin rätta plats i givna situationer. Men har du mindre åkommor som du inte genast behöver gå till läkaren med kan du pröva några av dessa huskurer som är enkla att göra själv.*

### OBS!

Ingen av dessa huskurer utesluter att du tar kontakt med sjukvården och får en medicinsk bedömning och åtgärd!





## Förkylning

**Stadie 1, Vata, torr i halsen, kliar i näsan, torrhosta, tung i huvudet;**

Hacka 1 msk färsk ingefära, pressa citron och strö lite salt på skeden ät 1 msk 3-4 gånger/dagen (ökar förbränning av virus och bakterier)

Gurgla med saltvatten i ett halvt glas ljummet vatten morgon och kväll (antibakteriellt och antivirulent) ska smaka som tårvätska.

Smörj hals, bröst och försiktigt runt näsan med röd tigerbalsam (ökar cirkulation och läkning)

Drick kokt varmt vatten med lite pressad citron, några skivor färsk ingefära och 1 msk honung 6 koppar/dag (är renande, helande och ökar förbränningen så att bakterier och virus kan minska)

Gå och lägg dig före kl 22:00 (aktiverar ditt eget immunförsvar som är som mest aktivt mellan 22-02 på natten)

**Stadie 2, Pitta, feber, ont i halsen, snuva**

Drick rikligt med kokt men svalt vatten med lime (renande och svalkande)

Gör en naturlig antibiotika med 3 msk honung, 1 tsk gurkmeja och 1 tsk ingefärspulver, blanda till en pasta och mal lite svartpeppar, ta ca 2 msk x 4 gånger om dagen.

Drick korianderte ca 6 koppar/dag (svalkar en het Pitta)

Ät inte så mycket då du har feber, kroppen orkar inte smälta maten, drick istället juicer på grönsaker eller frukter (ger möjlighet för kroppen att ta hand om sin infektion)

Smörj hals, bröstet och runt näsan med vit tigerbalsam eller gör ett kylande omslag med en fuktig handduk indränkt med mynta och svep runt halsen, byt omläggning regelbundet under dagen (svalkar en het Pitta i bröst och hals)

Gurgla med saltvatten i ett halvt glas ljummet vatten morgon och kväll (antibakteriellt och antivirulent)





## Förkylning

Stadie 3, Kapha, mycket slem & snor, slem i bihålerna, tung i huvudet, slemmig hosta;

Gurgla med saltvatten i ett halvt glas med ljummet vatten morgon och kväll

Drick ett halvt glas ljummet vatten med pressad citron, 1 tsk honung och en knivsudd cayennepeppar 3 gånger/dagen (torkar bort slem i luftvägarna)

Skölj näsan med en nässköljningskanna med ljummet vatten och 1 tsk vanligt salt morgon och kväll .

Om du inte har feber gå ut på en långsam promenad då lösgör du slemmet.

## Bihåleinflammation;

Uteslut alla mjölkprodukter och socker från kosten under läkningstiden (minskar slemproduktionen)

Skölj näsan morgon och kväll med nässköljningskanna med ca 1 tsk salt (rensar slem)

Riv en msk pepparrot och lägg rivet på en liten bomullsduk, vik ihop till ett litet paket, fukta något med vatten. Smörj på huden runt pannan och kinderna med ringblomsalva innan du lägger på pepparrotspaketet. Ligg med näsduken tills det svider. Placera näsduken på båda kinderna och på pannan ovanför båda ögonbrynen. Snyt sedan ut det som lossar! (hettar upp slemmet så att det kan lossa)

Drick regelbundet ett kryddstarkt Kaphabalanserande te på ingefära, kardemumma, anis, kryddnejlika, timjan, kanel och gurkmeja. (minskar slemproduktionen)





## Några ayurvediska örtbladningar

### Trifala;

En basmedicin inom Ayurveda som är en blandning av tre örter, bibitaki, amalaki och haritaki som balanserar alla tre doshorna i mag-tarmkanalen. Kan ätas under 3 månader för att balansera långvariga problem. Är också en av de mest använda rasayanas, som betyder att det bygger upp ny vävnad. Kan därför användas för att bygga upp immunförsvaret och är allmänt stärkande.

### Chyavanprash;

En mörkbrun frukt pasta av ca 40 olika frukter och örter. Innehåller alla smaker utom salt. En klassisk rasayana som innebär att den hjälper kroppen att bygga upp ny vävnad. Gynnar bildandet av Ojas, kroppens eget livselixir och stärker immunförsvaret.

### Yogaraj Guggulu;

Balanserar överskott av Vata i leder och muskler. Används vid smärta i muskler, ryggsnitt, spasm, tremor (darrningar) och tics. Fungerar även på Tinnitus som är en Vata-obalans.

### Shilajit;

Ett extrakt utvunnet från bergen i Himalaya, finns även i Kaukasus berg. Ett av de främsta ayurvediska preparaten. Innehåller de flesta mineraler och aminosyror och är av de främsta rasayanas som stärker kroppens alla vävnader. Mycket bra för att bygga upp sig efter en tid av stress och utmattning både psykiskt och fysiskt.

Generellt är min åsikt att man inte ska kompensera en dålig livsstil med örter, vitaminer eller andra preparat. De flesta som kommer till min mottagning får livsstilsinriktade råd från början. Därefter läggs örter och ayurvediska preparat till successivt. Det självförtroendet man känner när man med hjälp av sin egen kraft kan få igång en positiv förändring, är exakt den kraft vi behöver för att få motivation till ett långsiktigt välbefinnande.

