

## Hälsan & du

### Kvinnorna vinner mest på att fimpa



■ Att fimpa lönar sig bäst för kvinnor. En ny amerikansk studie visar att lungfunktionen förbättras mer hos kvinnor än hos män som slutar röka. Kvinnornas lungkapacitet blev mer än dubbelt så stor som hos de fimpande männen.

### VECKANS HUSKUR:

■ När jag får hicka tar jag 2-3 teskedar rödbetsspad, det brukar hjälpa. "Ljungbybo"

### Veckans fråga

#### Törs jag ta menspiller?

■ Jag har problem med riklig mens. Jag vet att det finns ett receptfritt preparat på apoteket som minskar blödningarna. Hur verkar preparatet egentligen?

**SVAR:** Preparatet heter Cyklo-F och innehåller ämnet tranexamsyra, som är väl beprövat och ofarligt. Det används bland annat vid olika typer av blödningar. Kroppen har olika mekanismer för att motverka bildning av blodproppar. Efter en blödning leverar sig blodet och blödningen stoppas. Men som skydd mot blodproppar finns ett enzym som löser upp levrat blod. Tranexamsyra motverkar enzymet vilket leder till minskad blodförlust och snabbare läkning.

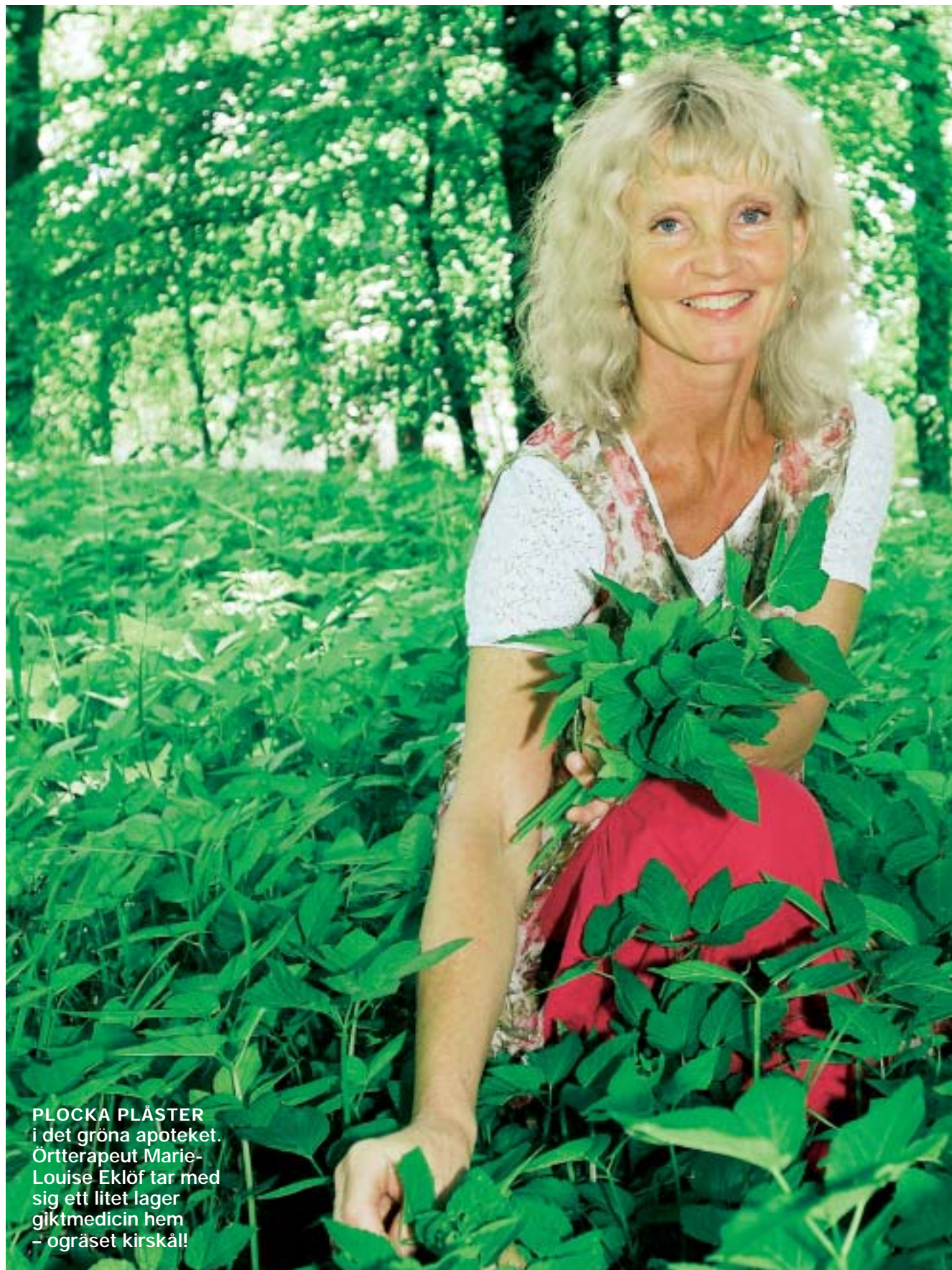
Åsa Schelin, apotekets läkemedelsenhet

#### Frågor om hälsa?

Skriv eller ring till Annika Boltegard, Land, 113 92 Stockholm annika.boltegard@lrfmedia.lrf.se 08-787 57 47



**PLOCKA PLÅSTER** i det gröna apoteket. Örterapeut Marie-Louise Eklöf tar med sig ett litet lager giktmedicin hem – ogräset kirskåll!



## PYCNOGENOL® - ÄMNET SOM SKYDDAR DIG MOT ÅLD RANDEN

Forskarna har äntligen funnit ett ämne, som stärker din hälsa, skyddar dig mot en rad sjukdomar och håller dig ung längre. Pycnogenol®, naturens starkaste antioxidant och cellskydd,...

stärker grundhälsan, minskar risken för många välfärdssjukdomar, håller cirkulationssystemet friskt, bekämpar inflammationer och allergier, stärker ögats naturliga funktioner, ökar vakenheten och koncentrationen, hjälper vid PMS, skyddar huden mot solen – inifrån, hejdar rynkor och ger huden ett mjukare, slätare utseende samt minskar rökningens skadeverkningar.

Pycnogenol® betraktas av många forskare som ett av de största vetenskapliga genombrotten i modern tid. Detta 100% naturliga extrakt skyddar, vårdar och föryngrar på ett sätt, som man tidigare aldrig observerat hos något enskilt ämne. Idag är Pycnogenol® ett av de mest använda kosttillskotten.

Läs mer om detta i boken "Pycnogenol® för en bättre hälsa" av dr. Richard A. Passwater.

Ta själv reda på hur Pycnogenol® kan förändra ditt liv

Finns i bokhandeln, rek ca pris 49:95.

Forlaget Ny Videnskab



# Plocka ett grönt plåster!

Få inte panik om förbandslådan gapar tom i sommar. Naturens egna plåster växer runt knuten. Så här gör du läkande omslag, precis som på mormors tid.

ANNIKA BOLTEGÅRD TEXT | THOMAS CARLGREN FOTO

**D**et senaste inom plåsterbranschen är "fuktig sårsläkning". Geléaktiga plåster som ska sitta som en extra hud, påskynda läkningen och absorbera sårvätska.

Men hur nytt är det egentligen?

Det liknar ju mest mormors gamla hederliga omslag – fast dyrare.

– Ungefär som ett modernt groblad, säger örterapeuten Marie-Louise Eklöf i Stockholm.

– Groblad har ju precis de där egenskaperna. De lägger sig som en andra hud över såret, drar ut bakterier och var och får såret att läka snabbare, fortsätter hon.

## Inget hokuspokus

Hon har en hel lista över örter som passar som plåster eller i omslag.

– Egentligen kan man ju ta vilket grönt blad som helst och lägga på ett sår om man gör sig illa ute i skogen. Alla blad är fullsmockade med aktiva läkeämnen, fortsätter hon.



ENKLASTE PLÅSTRET. Variga bölder kan läkas med alblad.

Men som örterapeut vet hon vilka blad och örter som är särskilt effektiva. Det är växter som innehåller höga halter av läkande ämnen, som till exempel garvännen som har sammandragande effekt och stillar blod, slemämnen som löser upp infekterade sår, och bakteriedödande ämnen.

– Gemensamt för örter som passar till omslag är att deras molekyler är

tillräckligt små för att kunna tränga ned genom huden och tas upp av blodet. Det är inget hokuspokus, förklarar Marie-Louise Eklöf.

Att bereda och lägga omslag är något som hon lär ut till eleverna på sin ettåriga örtutbildning. På nästa sida delar hon med sig av sina bästa tips. ■

FORTS PÅ NÄSTA SIDA ►

## Wood's avfuktare - nu även i digitalt utförande

- med en kompressor som själv känner av när det är dags att avfrosta - vilket gör den 10-20% effektivare än konventionella avfuktare.
- med stor och tydlig display.
- med larm vid full vattenbehållare.
- med exakta inställningsmöjligheter.



**NYHET!**  
Introduktionspris

Finns hos välsorterade butiker inom följande kedjor:  
Järnia, Granngården, Elkedjan, ELON, Hemma, Comfort, Silvan

**Wood's**

► FORTS

# Lär dig göra egna

## DET GRÖNA PLÅSTRET: GROBLAD, DAGGKÅPA, AL

■ Det här är det allra enklaste omslaget som kan stoppa blodflödet i mindre sår, typ skärsår. Färska blad ger bäst effekt men torkade går också bra.

### Torka bladen så här:

1. Lägg blad var för sig på ett lakan tills de är torra.
2. Lägg bladen i en lufttät mörk burk.
3. Vid användning, lägg bladen i blöt i vatten (30 minuter till 2–3 timmar) tills de blivit mjuka.
4. Torka av försiktigt med handduk, banka bladen lätt. Använd på samma sätt som färska blad.



### För mindre sår:

Ta ett friskt groblad eller daggekåpsblad och tvätta det. Banka det lätt med nageln eller en bordskniv så att de aktiva ämnena lättare tränger fram. Linda bladet runt såret eller lägg det över såret. För akutfall ute i naturen – ta ett rent blad och lägg det direkt på såret. Annars ska omslagsblad alltid tvättas för säkerhets skull.



### För variga eller inflammerade sår:

Lägg tre tvättade och "bankade" groblad över såret, fäst med kirurgtejp. Låt verka i minst 6–8 timmar. Bli inte förskräckt om såret ser läskigt ut när varet "dras ut". Tvätta rent och lägg på ett nytt blad nästa natt tills såret läks. Daggekåpeblad går också bra, det är det mest effektiva bladet efter grobladet.



**För bölder:** Gör likadant med blad från en al som är bra på att "dra ut" var. Fäst med kirurgtejp.

**Tips!** För en pågående kur med groblad eller daggekåpa: Lägg 20–30 tvättade blad i en plastpåse med lite vatten, knyt ihop, förvara i kylskåp i upp till 10 dagar.

## FINGEROMSLAG: KIRSKÅL

### För gikt:

Ett värmande omslag med fetvadd, används på hel hud och inte på sår. Här kan du få lite nytta av ogräset kirskål som är rikt på ämnen som ger giktbrutna fingrar extra skön lindring.



1 Ta ett kirskålsblad, banka lätt med nageln eller en liten bordskniv så att de aktiva ämnena lättare tränger fram.



2 Vira bladet runt fingret och över det efter fetvadd.



3 Bind om med gasbinda eller en bit tunt tyg, tejpa fast omslaget med kirurgtejp. Låt verka i minst 6–8 timmar. Behandlingen måste ofta upprepas flera nätter i rad med nya blad.

## KOMPRESSOMSLAG

■ Vissa örter, som *Arnica montana* (slättergubbe), kan vara svåra att hitta själv. Då finns färdiga tinkturer som kan användas i omslag på kompresser. Just arnika är bra mot blåmärken och bulor. Ett omslag med arnikaindräkt kompress minskar blånaden och svullnaden. Lägg om ett ylletyg för att fukten inte ska dunsta bort. Tejpa eller linda fast över bulan eller blåmärket.



## Gör en "omslagspåse"

■ Ungefär som en förbandslåda som står redo när olyckan eller värken är framme.

### HÄR ÄR INNEHÅLLET:

1. Ett antal rentvättade omslagsdukar av bomulls- eller linnetyg i olika storlekar. Ett par bitar av ylletyg är bra för värmande omslag.
2. Kirurgtejp och eventuellt ett stort plåster.
3. En liten sax.
4. Fetvadd.
5. Små bomullsplättar eller kompresser.



## MER OM VÄXTERNA

### GROBLAD

**Passar till:** Särsvård. Det mest användbara gröna plåstret, passar till allt från små skärsår till variga och infekterade sår. (Till och med bensår, men de ska alltid först visas för en läkare.) **Verksamma ämnen:** Bladets slemämnen mjukar upp var och död vävnad i infekterade sår. Innehåller glykosiden aucubin som har antibakteriell effekt. Bladets garvämnen gör att sår och hud drar ihop sig och dess xantofyll har en vävnadsbefrämjande verkan och påskyndar läkningen av såret. **Växer:** I klungor på trampad mark, till exempel längs stigar.



### DAGGKÅPA

**Passar till:** Särsvård. Kallas för naturens blodstillare.

### Verksamma ämnen:

Rik på sammandragande garvämnen, men är också bra på andra sätt; daggekåpa innehåller uppmjukande slemämnen, bakteriedödande och sammandragande ämnen.

**Växer:** På gräsmarker över hela landet.



### KAMOMILL

**Passar till:** Torkad i omslag.

**Verksamma ämnen:** Eteriska oljor och flavonglykosider som lindrar till exempel mensvärk och värkande ryggar och axlar.

**Växer:** Runt odlade marker. Kännetecknas av sitt toppiga gula huvud och blommor som böjer sig nedåt. Stark krydddoft. (Den snarlika baldersbrän har platt huvud och saknar lukt.)



FOTO: ANDERS PEDERSEN

# omslag!

## PAKETOMSLAG: KAMOMILL, LÖK

### För mens-, rygg- och prostatitvärk, löksomslag mot öronvärk:

Använd omslag med torkad kamomill. Mot öronvärk är paketomslag med lök det bästa. Till "öronbarn" kan man använda en mössa som man syr fast en extra ficka över örat på, där omslaget lätt kan läggas in. Då görs omslaget hälften eller en fjärdedel så stort som i receptet.

**Torka hela** blomställningen tills den blir smultorr. Bryt sönder och förvara i lufttät burk.

### Gör så här:

#### 1 Plasta in

Lägg 2 deciliter torkad kamomill, eller hackad gul lök blandad med en matsked olivolja, i mitten av en ren omslagsduk. Riv av en bit gladpack och täck över kamomillen/löken. Plastfilmen hindrar de aktiva ämnena från att dunsta bort.



#### 2 Gör ett paket

Vik ihop omslaget till ett paket. Vik först ena långsidan mot mitten, sedan de två kortändarna och vik sedan över den andra långsidan.



#### 3 Tejpa ihop

Tejpa ihop paketets sidor med kirurgtejp för att inte innehållet ska falla ur.



#### 4 Bind fast

Nu är "örtpaketet" klart. Lägg örtsidan (den plastfria) mot den värkande kroppsdelen. Bind fast den med en sjal om det behövs. Om du vill ha värme, lägg fetvadd ovanpå. Låt verka över natten, gör om det så länge det känns bra. Kamomillomslaget kan du använda flera gånger. Förvara det i en plastpåse.



Det här behöver du i förbandslådan

## KIRSKÅL

**Passar till:** Giktomslag. Redan på medeltiden ordinerades den mot podager, gikt i stortån, som också har gett växten dess latinska namn, *Aegopodium podagraria*. **Verksamma**

**ämnen:** Rik på ämnen som ökar blodcirkulationen och värmen i lederna plus enzymer som spjälkar upp proteiner och stöder kroppens utsöndring av urinsyra. Gikt beror ofta på urinsyra som lagras i bindväven och orsakar värk.

**Växer:** Ett ogräs, lätt att hitta.

## VILL DU VETA MER?

■ Örtterapeuten Marie-Louise Eklöf har både utbildningar och föreläsningar om örter och omslag, telefon 08-34 54 23. Hon är också medförfattare till boken *Vanliga vilda växter till mat, krydda, hälso- och kroppsvård* utgiven av Raben Prismas förlag.

## FRÅGA DOKTORN

### Vad händer i kroppen när man får solsting?

■ **Förr hette det alltid** att man inte skulle sitta ute för länge i solen för då skulle man drabbas av solsting och bli lite knäpp och förvirrad. Vad är det som händer i kroppen? Är det själva hettan som är farlig eller är det solens UV-strålar?

Stämmer det att värmen är farligast för gamla och för små barn?

*"Tvåbarnsmamman"*

**SVAR:** Ja, man kan få solsting eller värmeslag som det också heter. (Hypertermi är den medicinska termen.)

Om vi suttit för länge i stark sol och druckit för dåligt kan kroppens system för nedkylning slås ut. Normalt sett regleras den genom att vi svettas, men det går inte vid vätskebrist.

När vi inte kan svettas stiger kroppstemperaturen, ungefär som vid feber. Huden blir ofta knallröd och torr.

Andra tecken på värmeslag är att man blir yr och får ett slags överklighetskänsla, blir lite svimfärdig. Det är väl de symtomen som man förr kallade solsting, man blir lite förvirrad. Huvudvärk är också vanligt.

Nästa steg är att man blir medvetslös och till slut kan hypertermi leda till döden om temperaturen stiger för mycket (över 41-42 grader).

Precis som du skriver är småbarn och äldre personer särskilt i riskzonen, liksom hjärt- och lungsjuka, gravida och överviktiga. Deras regleringssystem orkar inte riktigt med att kyla kroppens organ.

Många äldre är dessutom dåliga på att få i sig tillräckligt med vätska.

Men värmeslag kan förebyggas ganska enkelt: Ta det lugnt i solen (träna inte hårt fysiskt). Uppsök skuggiga platser. Drink ordentligt, minst två liter om dagen, ännu mer en riktig het dag. (Tidiga tecken på vätskebrist är att man kissar sällan och har starkt gulfärgad urin). Skydda huvudet med en hatt eller keps. Skyl huden med vida, svala kläder.

Att vara alkoholpåverkad i solen är också en riskfaktor.

Alkoholen försämrar kroppens förmåga att kyla ned sig.

Om en person verkar medtagen och yr i hettan så är givetvis den första åtgärden att flytta honom/henne in i skuggan och försöka få i personen vätska. Om det finns möjlighet kan ett svalt bad vara

bra, inte iskallt utan med 15-18 graders vattentemperatur. Då både kyls och fuktas den heta huden, vilket känns skönt och sänker kroppens temperatur.

Är du på semester utomlands i riktigt fuktig hetta och får symptom kan det hjälpa att gå till hotellrummet, helst med luftkonditionering, air condition, och vila utan kläder för att snabbt kyla ner kroppen.

Om temperaturen inte går att få ned och personen inte klarar att dricka måste han eller hon till sjukhus och få dropp. Men så långt går det tack och lov sällan.

**"Värmeslag kan förebyggas. Ta det lugnt i solen. Drink ordentligt. Skydda huvudet. Skyl kroppen med svala kläder"**

Distriktsläkare

**GUNILLA HASSELGREN**

Gunilla Hasselgren, läkare på Kils vårdcentral och TV-doktor i *Fråga doktorn*, svarar på läsarnas frågor. Brev till Gunilla behandlas med sekretess. Skriv till "Fråga Doktorn", Land, 113 92 Stockholm.

