

Lindra dina krämpor med örter!

Kurerar dig med te

Hälsa är trendigt i dag. Alla pratar om det men hur kommer det sig då att vi är mer sjuka än någonsin?

– Hälsoproblemen som drabbar oss kommer inte över en natt. För många verkar det komma som en överraskning när kroppen vacklar. Det visar om hur lite vi lyssnar på vår kropp och hur vi sköter om den. Och jag brukar säga att det tar lika lång tid att bli frisk som det tog för kroppen att bli sjuk, säger örterapeuten Marie-Louise Eklöf.

SOM ÖRTTERAPEUT jobbar Marie-Louise främst med svenska medicinalväxter. Hon plockar och torkar dem själv och ser sin behandlingsform som ett samarbete mellan skolmedicinen, och komplementärme-

dicinen så kallad integrativmedicin.

– Medicinalväxternas ämnen inte är lika starka som de kemiska medicinerna. I stället stödjer, aktiverar och befrämjar örterna kroppens egna funktioner.

”Jag brukar säga att det tar lika lång tid att bli frisk som det tog för kroppen att bli sjuk”

KRAFTEN I SKOLMEDICINERNA

behövs när vi är illa ute, det vill säga riktiga sjuka. Men när vi har mindre krämpor som huvudvärk, trasslig mage eller ont i halsen kan bli hjälpta av medicinalväxterna. Ett bra sätt att använda

örterna är att göra en kur på te.

När du gör dina kurer ska du ha all respekt för växten. Kraften i naturen är stark på lång sikt. Vill du dricka te för att det är gott väljer du ett sällskapste. ■



Läs mer om örtkurer

■ I boken *Gröna apoteket – att bruka och bereda terapeutiska örter* av Marie-Louise Eklöf, Prisma förlag, kan du läsa mer om örter. På hemsidan www.inspira.cc kan du också hämta mer information.



8 åkommor du kan lindra med te



Torkade lindblommor.

Plocka örter på rätt sätt

■ Rötter grävs upp tidigt på våren eller sent på hösten. Bär och frukt skördas när de mognat. Blad plockas före blomning och blommor i början av blomningstiden.

- 1 Planera i förväg vad du vill plocka.
- 2 Tänk på att plocka örterna minst 100 meter i från en bilväg.
- 3 Plocka inte vid besprutade åkrar, naturreservat eller kalhyggen.
- 4 Lägg örterna i en korg, använd inte plastpåsar då kan växten mögla.
- 5 Örten ska vara torr. Plocka en solig dag.

Torka snabbt

- 1 Örterna ska torkas så snabbt som möjligt. Lägg dem på ett luftigt, varmt och torrt ställe dit solen inte når.
- 2 Sprid ut växterna glest på underlaget.
- 3 När de är helt torra kan du förvara dem i en ljusskyddad burk.
- 4 Låt örten vara så hel som möjligt för bästa möjliga effekt.
- 5 Tänk på att inte överdosera när du dricker ditt te. Om du är osäker, rådgör med en örterapeut.



Det enda preparatet i Sverige med naturligt Q10

Det är aldrig för sent... att få mer energi!

Dina energinivåer sjunker med stigande ålder – däremot inte din förmåga att producera energi. Med coenzym Q10 kan du öka vitalitet, ork och välbefinnande genom att stimulera kroppens naturliga "energifabriker" i cellerna. Q10 gör livet levande.

- Energi produceras inuti cellerna i små bönformade kroppar som kallas mitokondrier. I denna process spelar coenzym Q10 en viktig roll.
- Dina nivåer av coenzym Q10 börjar minska redan i 20-25 års åldern.
- Coenzym Q10 hittar du i vissa sorters föda, och substansen kan också bildas i levern.
- Ett tillskott med Q10 är ett säkert och naturligt sätt att återfå ungdomliga Q10-nivåer.

De flesta vuxna kan dra nytta av ett väldokumenterat kosttillskott med Q10, särskilt stort behov har du, om du är lite äldre, om du motionerar eller idrottar mycket, om du har ett fysiskt och psykiskt ansträngande arbete och om du äter vissa mediciner (inte minst statiner). Q10-tillskott lämpar sig för alla som behöver en ordentlig energikick.



Finns i hälsobutikerna.

Pharma Nord
08-36 30 36 • www.pharmanord.se