

## Vardagsmedicinska örtrecept mot vanliga hälsobesvär

Örtrecepten nedan är avsedda att användas i form av té och om man inte känner till hur man gör örteér så titta på denna länk "[Dekoktera och göra infusion av örter](#)"



### Ört-teér mot Luftvägsinfektion

#### Vind-Hetta

**Vanliga symtom är:** lätt frusenhet och mer feber/feberkänsla, svettning, rinnande näsa, ev. gult snor, huvudvärk som kan var mycket kraftig, om tidigare haft problem med ledvärk så ev. ledvärk, hosta, ont i halsen, ev. svullna tonsiller, lätt törst ev. lite mörk, skarp urin, kan finnas röd tunga.

**Recept:** Kattmynta 6-9g, (eller någon art av mynta), Lindblommor 6-9g, Fläderblomma 6-9g, Lakritsrot 3-9g.

**Om huvudvärk** lägg till Citronmeliss eller Läkevebena 6-9g.

**Om sinusproblem** lägg till Kvanne eller Ögontröst 6-9g. om ont i halsen lägg till Eucalyptus 6-9g.

**Om infektionen blir kraftig** så börja med att ta Echinacea

tinktur 2-3dubbel dos med örterna ovan.

**Skulle det inte hjälpa** så lägg till lägg till 2-3 örter av följande: Lakrits rot 6-12g, Berberisrot 6-12g, Ringblomma 6-9g, Groblad 9-12g.

**Skulle slemhinnor torka** ut så lägg till Läkemalva eller Gurkört 6-9g.

**Om hostan utvecklar sig** kraftigt så lägg till en ört av följande: Lungört, Isop eller Tussilago 6-9g.

**Det finns även andra örter** som passar bra som tillägg tex.Lavendel 6-9g, Gullviva 6-9g vid Vind/hetta.

#### Vind-Kyla:

**Symtomen i detta sjukdomsmönster** kan vara mycket likt det för Vind-Hetta men det finns vissa skillnader. frusenhet/frossa är i början mer kännbar än feber/värme som kan vara liten, svettning oftast lätt eller ingen alls, näsan kan rinna mer med klart sekret, om det finns kropps/huvudvärk så finns det ofta stelhet också som gärna startar i bakhuvud/nacke, ev. hosta, ev. lite magproblem/diarre etc.

**Recept:** Färsk Ingefära 6-9, Kanel 6-9, Rölleka 6-9, Lakritsrot 3-6.

**Om hosta** lägg till Isop ev. också Timjan 6g av varje.

**Om mycket frusen** lägg till lite Cayennepeppar eller svartpeppar.

**Om magproblem** och/eller tung och trög mage lägg till Kvanne 3-6g eller Vitlök 3g.

**Om lös mage** lägg till Grön lök med stjälk 1-2st, eller pepparmynta 6-9g

**Om blir mycket trött/tung** lägg till Kvanne och eventuellt Rysk rot 9g.

**Om detta sjukdomsmönster** utvecklas med mycket feber/värme så lägg till 2-3 örter av följande Echinacea 6-9g, Lakrits rot 6-12g, Berberis 6-12g, Maskrosrot 9-12g, Ringblomma 6-9g, Groblad 9-12g.

**Skulle slemhinnor torka** ut så lägg till Läkemalva eller Gurkört 6-9g.

Andra örter som Pepparmynta 3-6g, Nejlikor 3-6g, Cayenne 1-3g går också bra vid Vind/kyla.

#### Andra örter som kan vara bra vid Vind-hetta och Vind-kyla är...

**Om det finns nervös** orolig, feber-stressad mage passar kamomill 6-9g + Citronmeliss 6-9g bra att lägga till, till vilken blandning som helst.

Detta är några exempel på tillägg man kan göra. Det finns naturligtvis många fler variationer man kan göra. Ett infektionsrecept bör hålla sig kring 15-60g ört per dag beroende på hur kraf-

tig luftvägsinfektionen är men man kan starta från 20 - 30g per dag dvs. alla örter i ett recept ska sammanräknade bli 20-30gr. Man bör också tänka på att man kan vara överkänslig för vissa örter och då bör man kontakta en utbildad terapeut innan man tar örter.

### **Vanliga Kinesiska patent recept vid Vind-Hetta**

**Sang Ju Yin** för vanliga förkylningar och halsinfektioner, fungerar också vid hösnuva.

**Yin Qiao San** för medelsvåra förkylningar, halsinfektioner och lätta influenser

**Patent serien** Classical Pearls från USA har ett akutpreparat som heter **Dragon Pearls** som är för tunga och jobbiga akuta infektioner i luftvägar och allmänt.

### **Vanliga örtpreparat i vid Vind-Kyla**

**Gui Zhi Tang** är för mildare förkylningar och även hösnuva samt om det finns ledvärk och stelhet

**Ma Huang Tang** är för svårare förkylningar och lättare influenser och även när det finns stelhet och värk samt om hosta och försämrade andning.

### **En hel del vanliga kryddor är bra att ta vid luftvägsinfektioner**

**En del saker man bör** tänka på när man tar kryddor som medicin är att kryddor som Cayenne, Svartpeppar (det gäller alla Pepparsorter), Pepparrot, Vitlök, torkad Ingefära, Kanelbark, Chili etc. och krydd-blandningar som Curry osv. är mycket värmande och öppnade tex. så öppnar de porerna och startar svettning i doser på 3-6g och minskar också virus, bakterier etc.

**Använt som kryddor** i små mängder i matlagningen stimulerar de matsmältning, men de värmer fortfarande.

**Har man problem** med Hetta i tex Mage, Tarmar Lever så bör man vara försiktig med denna typ av kryddor.

**Märker man** att man får Lever, Tarm eller Magproblem så kan man minska doserna till hälften eller undvika dem helt och använda mildare örtkryddor som ofta ger utmärkt effekter men inte är så upphettande.

**Heta kryddor** bör inte personer med hud-problem alls använda då de ofta försämrar hudbesvär.

**Varma och även heta** kryddor kan vara bra om det finns Allergisk Rhinit och de är speciellt bra på vintern om det samtidigt finns en frusenhet. De kan även användas mot förkylningar för att sätta igång svettning och öppna porerna vilket är bra vid förkylning då det förkortar förloppet.

**Den här typen av örter** används för mönster vid luftvägsinfektioner som beskriv i TCM som Vind-Kyla.

**Obs! man ska** inte gå ut när man tar teér gjorda på starka kryddor eftersom förkylningen kan fördjupas tex. så öppnas porerna i huden och effekten av detta kan bli att man blir fortare avkyld utomhus speciellt om det är kallt och blåsigt tex.

**Om det finns feber/värme**, och gulmörk urin, ev. törst och gul beläggning på tungan ska man inte ta teér av heta kryddor, då är det bättre att kombinera örter som beskrivs ovan vid luftvägsinfektioner som har symtom på Vind-Hetta.

### **Ört Té Mot Hosta**

**Gör ett köksrecept så här:** Skiva en stor lök fint, lägg i en skål eller glasburk. täck den skivade löken med rinnande honung, helst ekologisk. Låt blandningen stå över natten. på morgonen så sila igenom i ett silduk eller ett kraftigt kaffefilter, vrid ur filtret. Ta en matsked 5-6ggr under dag/kväll (barn tar en tesked). honung som inte blivit uppvärmd har en antibiotisk samt lösande effekt vid hosta.

**Man kan också göra** ett ört Té mot hosta av Tussilago 6-12g, läkemaalva-blad 6-12g, Isop3-9g och Lakritsot 3-9g, även Anisfrön 3-6g kan användas om hostan pågått länge kan man byta ut Anis mot Ålandsrot6-12g eller Timjan6-9g).

**Lägg finfördelade rötter** i en rostfri kastrull med lock på, låt sjuda på låg värme i ca 10 min, håll över blad, blomma, ört i en tekanna och låt stå ca 10 min, sila av, drick en portion av blandningen 3-4gg per dag.

**Man kan också pröva** ett enkelt recept med bara 2-3 örter tex. Tussilago 6-12g, Kungsljus 6-9g och Läkemaalva 6-12g (en dagsdos).

## **Ört Té Vid Sinuit**

**Ett ört-té som kan användas** vid Sinuit är: Echinea 6-12g, Gullris 6-9g, Groblad6-9g, Isop6-9g, Fläderblommor 6-12, Ögontrös6-9g och Pepparmynta3-6g - gör ett starkt te och dela upp på 3-5 koppar per dag.

**Om det rinner** ett klart sekret ifrån näsan så lägg till några tunna skivor färsk Ingefära eller 6-9g av Kvanne till de övriga örterna.

**Ett annat sätt** som kan vara bra att behandla katarr och sinuit är en ånginhalation av essentiella oljor som görs som nedan Recept: Ta Benzoin 30 ml (kan ofta köpas där man köper essentiella oljor) och essentiell olja av Eucalyptus 3 ml + Pepparmynta 8dr. + Lavender 6dr. + Tall 6dr.. Skaka väl i en flaska, lägg sen i 1tsk i ca. 1/2 l hett vatten och dra in ångorna under en handuk

**Man kan också** använda en kommersiell blandning som Oleum Basilium mfl. Prova även att inhalera Te Tree olja i form av ånginhalation, ta 5-15 dr. i en skål med ångande vatten, lägg en handuk över huvudet och dra in ångorna ifrån skålen.

**Man även pröva** heta Senapsbad för fötterna - ös upp 1 matsked ca. av Senaps-pulver i 2 l. hett vatten och bada fötterna i ca. 10 min, 2 ggr. per dag.

**Bra även vid vanlig** förkylning. att skölja näsa och sinushåler kan vara väsentligt vid kroniska besvär - Gör en ägg-kopp ungefär, med rödbets-juice blanda med ca.1 ägg-kopp vatten och skölj med en Näs-sköljare 1-2 ggr. per dag, detta minskar besvär

## **Ört Té Som Motverkar Allergier**

**Kan Bestå Av:** Fläderblommor 3-9g + Rölleka 3-9g + Ögontröst 3-9g + Gullfrö 3-9g + Kattmynta 3-6g + Isop 3-6g + Kungsljus 3-6g Lakrits-rot ca 3-6g för de akuta symtomen.

**Tilläggsörter** som kan användas är: Rysk rot och/eller Astragalus 9-15g dessa båda stärker Immunförsvarets Qi/Yang-del, de är bra även på lång sikt,

**Läkesvampen Cordyceps** stärker immunförsvaret genom att stärka Njurens Yang (Yang = funktioner) och Jing (Jing = batteriet vi har)

**Det gör även** örter som Schizandra 3-6g och Salvia 3-9g som också stärker Immun-försvaret på lång sikt men mer på Yin-sidan Yin = substans och material) då de också astringerar vilket är bra vid Allergi.

**Bra andra örter är** Nässlor 15-30g och Alfalfa-ört 10-30g, Vetegräs 10-30 samt Kelp 6-12g (Kelp är Kall och innehåller massor med Jod så man bör inte ta för länge och för mycket). Nässlor och Alfalfa kan tas separat.

**Ytterligare en strategi** som kan behövas är att man cirkulerar blod för att få ut Vind ur systemet om det finns Blodsvaghet. De Kinesiska örterna Dan Shen och Chi Shao Yao är utmärkta Dan Shen har visat sig ha Anti-allergiska egenskaper. **Västerländska Örter** som kan provas för sin Blod-cirkulerande effekt är Hagtornsbär och unga blad 6-12g samt Läkeverbena 3-9g.

**Både Kvanne** och Libbsticka har också blodcirkulerande effekter de är varma medan Läkeverbena är kylande och Hagtorn är neutral till lätt varm.

**Om man har** en svag Yang och är avkyld så passar Kvanne 3-9 och Ingefära 3-6g bra att lägga till.

**Finns det mer Hetta** i mönstret så passar Maskrosrot 9-12g +Stor Kardborre 6-12g.

**Om det finns** mycket katarr och/eller rinnande röda ögon tex. så passar Gullris 6-9g + Groblad 6-9g som är diuretiska och lite kylande, dessa och Maskrosrot samt stor Kardborre passar också om det finns eksem med Allergin.

**En annan utmärkt Ört** då är Stymorsviol 6-9g Alla dessa har också i det korta perspektivet en Immunförsvars-höjande effekt.

**Skulle det finnas** ångest, nervositet, irritation, dålig sömn etc. så finns det örter som samtidigt som de har en viss effekt på Allergin lugnar/harmoniserar tex. Gullviva, Lavendel, Lindblommor och Citron-Meliss samt Kamomill och tar man ett par av dem så är 3-9g av varje lagom doser per dag.

## **Ört-teér Vid Matsmältningstörningar och Maginfektioner**

**Vid trög matsmältning**, gaser,svullnad, kolik osv. är det lämpligt att dricka Ört-teér gjorda på örter som; Kamomill, Citronmeliss, Fänkål, Dillfrön, Anisfrön, Humle och olika Myntor.

**Det är bra om man** gör te på flera av örterna samtidigt tex. gör dagen innan en dagsdos med starkt te av Kamomill, Fänkål och Dillfrön med 3-4g av varje och dela upp på 3koppar under dagen och drick efter en måltid (obs! förvara alltid i kylan när inte används och värm upp vid användning.

**Antacider som minskar** magsyra brukar ofta förvärra problemen efter ett tag.

**Nr 1 preparatet** för trög matsmältning i Traditionell Terapi heter Bao He Wan.

**Vid Gastrit** finns det en mycket bra ört som heter Älgört (Vitpilsbark används också) och denna ört kombineras ofta med Läkemalva och för att få ner inflammationen så används ofta Gentiana.

**Vid Magsår** kan man använda Lakritsrot kombinerat med Ringblomma, Läkemalva och lägga till Gentiana om inflammation är besvärlig, Kamomill kan också läggas till **Vanliga doser är 3-5g** av varje ört som kombineras i en dagsdos.

**För att förebygga problem** med magsår och också lindra vid magsår kan Rödalsbark användas och den används då som ett pulver som blandas med vatten tex. som morgon gröt.



**Vid Förstoppning** behövs ofta kombinationer av örter och det finns några färdiga örtpreparat för detta Mai Zi Ren Wan eller Trifala är 2 Traditionella ört preparat som används vid långvariga problem.

**För att få fart** på tarmarna kan man börja att ta Kinesisk Rabarberrot som är effektiv för detta syfte och kombinera den med Lakritsrot eller Rhemannia och Kamomill **Finns också dålig** tonus i tarmarna så kan Damiana och/eller Hallonblad vara bra att lägga till men då tas Kamomill bort.

**Akut diarré orsakas** ofta av infektioner, parasiter eller någon irritation av andra orsaker.

**Vid akuta infektioner och infestationer** av olika slag kan två Kinesiska örtpreparat användas i kombination Huo Xiang Zheng QiWan och Huang Lian Jie Du Tang verkar på de flesta infektioner och infestationer och de är också väldigt bra att ha på resa och förebygga med samt behandla akuta problem under resan.

**Vitlök och Echinacea** i kombination är en enkel och ganska bra kombination.

**Om Diarren fortsätter** efter att infektionen gått över kan det hjälpa att göra te på några örter som Småborre och Hallonblad och kombinera med lite Ingefära.

**Kinesiska Lotusfrön** och Scizandra bär är också bra och dessa örter används också vid kronisk diarre tillsammans med örter som toniferar matsmältnings-funktionen som Astragalus, Persiljerot, Ålandsrot, Yams och Lakritsrot och då är det viktigt att också undvika Kalla drycker, kall och kylande mat som råkost och rå mat. **Illamående svarar bra** på örter/kryddor som Ing-

efära, Kardemumma och Koriander, Kinesiska örter som Perillblad, skal av Citrusskal och Forsytia är också bra att ta.

## **Ört-teér vid urinvägsproblem och infektioner samt Prostatit**

**Vid Cystit - Inflammation** i Blåsan är det vanligt med en känsla av att vilja kasta vatten ofta, att ha sveda, smärta vid urinering, dov eller låg smärta/ömhet i nedre abdomen, urinen kan vara molning, innehålla pus eller lite blod och ha en märkbar odör.

**Cystit är** mycket vanligare hos kvinnor.

**Vid denna åkomma** är det viktigt med en bra underlivshygien och sexualhygien samt att dricka mer vatten och tex. Korngröns-vatten är idealiskt för dagligt bruk

**När en attack startar** så kan man ta 1 stor tesked Bikarbonat i varmt vatten var 6:e timma och följa upp med följande örtrecept: 1 dagsdos uppdelat på 3 koppar per dag av: 6-9g Läkemalva, 3-9g Kvickrot, 6-9g Majssilke och 3-6g Ringblomma eller Åkerfräken och drick detta te vid behov 1-2 veckor i taget.

**När symtomen gått ner** kan bladen av Maskros användas för att flusha ur urinvägar och blåsa ta: 10-30g per dag och gör ett starkt te på och dela upp på 3 koppar per dag i ett par dgr.

**Fortsätt sedan med** Tranbärsjuice och även Blåbärs juice hjälper.

**Det är även bra** att dricka te regelbundet gjort på Sellerifrön och/eller Fänkålsfrön.

**Akut Urinvägs Infektion** eller subakut UVI kan behandlas med följande recept : en dagsdos av 6-12g Groblad eller Svartkämpar, 6-9g Snärjmåra, 6-9g Kvickrot, 6-9g Majssilke och 6-9g av Ringblomma och/eller Echinacea och dela upp teét på 3-4 koppar som dricks mellan måltider under dagen tills infektionen lagt sig.

**Det finns ett bra Kinesiskt** naturmedel för akuta urinvägsinfektioner - Ba Zheng San (Obs! ska inte förväxlas med Ba Zhen Tang/Wan).



## **Njurstenar och Grus**

finns olika orsaker till tex. infektioner, stor svettning och/eller för lågt vätskeintag, för höga halter av urinsyra, för mycket utsöndring av kalcium, för lite rörelse/aktivitet, övervikt och intag av steroider kan vara orsaker till att det bildas stenar och grus.

**När man använder** ört-teér så är det viktigt att skilja på tre olika typer av stenar.

1. **Urinesyre stenar**
2. **kalcium oxylat stenar**
3. **kalcium fosfat stenar**

det är bäst att ta ett prov för analys i sjukvården för att få veta vilken typ man har. **Finns urinsyre stenar** bör man ha en kost som är mer alkalisk med mycket grönsaker och inkludera även potatis samt frukt (ej citrus) och minska protein intaget, det är också bra att dricka alkaliskt mineralvatten. Undvik speciellt lever, njure, bräss, sardiner och annan inlagd fisk.

**Är det stenar av kalcium oxylat** undvik mat som innehåller oxylat som spenat, rabaraber, betor, persilja, syrligt och, chocklad. Finns det för mycket kalcium i urinen är det bäst att minska på mjölk produkter, det är bra att dricka magnesiumrikt mineralvatten och vitaminerna B6 samt folsyra tros minska risken för att det bildas för mycket kalk i kroppen.

**Stenar av kalcium fosfat** formas vanligen när det finns en urinvägs infektion och då är urinen för alkalisk. Mat som ökar syra är då till hjälp tex. kött, fisk, ägg här kan det också vara väsentligt att minska mjölkprodukter.

**För att få ut mindre** njurstenar och grus så finns det bra örter som: Kvickrot, Majssilke, Snärjmåra, Läkemalva-blad, maskrosblad och Gullris tex. gör ett starkt te på 6-9g av 3-4 örter och dela upp på 3 koppar under dagen och drick mellan måltider. **Obs! viktigt** att dricka mer vatten när man tar dessa teér.

**Det finns bra** Kinesiska örter också som. Hai Jin Sha och Jin Qian Cao och om det finns mycket smärtor så kan ett naturmedel tas som heter Tong Jing Wan.

### **Viktigt Att tänka på är att:**

**En del örter som** är bra för urinvägar, njure, blåsa etc. hjälper också till att få igång kroppens renings mekanism i sin helhet och därför är det viktigt att njurarna fungerar och inte har någon allvarlig kronisk sjukdom.

**Örter i denna kategori** kallas Alterativa och dessa örter kan om njuren har en allvarlig kronisk funktionell sjukdom skapa en situation där det ansamlas slagg i vävnader och organ som förvärrar tillståndet.

**Om man tex.** använder ett utrensings program är det alltid bra att börja med lite mildare preparat som också stärker njurfunktionen även om njurarna fungerar bra.

### **Prostata Besvär**

**Prostatan kan bli.** bli inflammerad, svullna trycka på urinröret och tex. ge dropp, svår urinering, frekventa trängningar och trängande behov (speciellt på natten) och det kan finnas smärtor också.

**Ofullständigt tömd blåsa** kan skapa infektion och ge cystit vilket kan ge upphov bakåtryck mot njurarna som kan resultera i njurinfektion.

**Höga koncentrationer** av urea i blodet kan då påverka nervsystemet och ge upphov till förvirring.

### **Det finns tre typer av Prostata problem:**

**Prostatit** som är inflammation och/eller infektion orsakad av urinvägsinfektion, könssjukdomar eller någon blodburen sjukdom, symtomen här är huvudsakligen smärtsam urinering och underlivs och/eller ryggsmärta, det kan finnas feber också. **Man bör söka** professionell hjälp men kan använda följande ört-té för att lindra symtomen: Mjölön Kvickrot, Gullris 3-6g av varje + Snärjmåra och Echinacea 6-9g av varje, gör ett starkt té och fördela på 3-5 koppar mellan måltider under dagen tills besvären går över.

**Förstorad Prostata** är ett mycket vanligt problem i väst och om besvären är stora så kan man ta en tinktur bestående av 50% Sågpalsmbär, 35% Snärjmåra och 15% Echinace det brukar få ner symtomen rätt snabbt.

**Sedan är det bra** att försätta med teér av Nässelrot, Sarsparilla, Damiana eller Sågpalsmbär och kombinera någon av dessa med något diuretiskt té av Gullris eller Kvickrot till detta kan man ta ett utmärkt kosttillskott i form av Blompollen och även att äta pumpafrön under dagen är utmärkt.

**Sojaprodukter,** fet fisk och Jättenattlusolja hjälper också.

**Vid ett litet antal** fall vid förstorad, inflammerad Prosta kan det finnas cancer så därför är det alltid bäst att gå på en undersökning i sjukvården för att få en diagnos.

**Obs!** Råden och recepten ovan är inte tänkta att ersätta behandling mot sjukdomar hos en vanlig läkare eller utbildad terapeut inom alternativ medicin.