

Første hjælp og gode råd

af: akupunktør Emil Hejlskov fra Akuzon klinik og skole

Vi har alle oplevet små ulykker i hjemmet, ofte er vi ikke i stand til at behandle disse optimalt, og må leve med dem. I denne artikel vil jeg dele nogle gode råd om hvordan man undgår at disse bliver værre, og hvordan man får dem til at heale hurtigere.

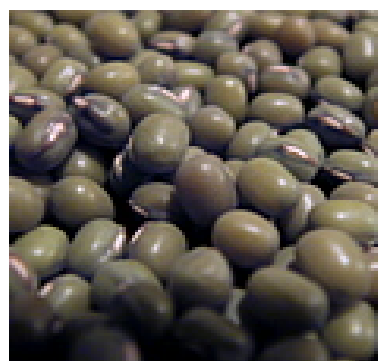
Forbrændinger

For mindre forbrændinger, skal du hælde nogle få dråber sesamolien på det forbrændte område, og strå salt på olien. Lad det sidde 2-3 min. Hvis ikke den brændende smerte er forsvundet, skylles olien og saltet af med lunken vand, og der dryppes ny olie og salt på det forbrændte område. Denne blanding vil fjerne den brændende fornemmelse, og mindske hævelse samt tendensen til at der kommer blister. Ved større forbrændinger, kontakt læge.

Mad forgiftning

Ved mange forskellige typer madforgiftning kan brune bønner være effektivt til behandling af dette. Kog 1 kop brune bønner med 6 kopper vand i 30 min, derefter skal det hele blendes. Drik det i små positioner henover dagen.

Hvis du også lider af mavesmerter, kan du koge 10 stykker ingefær i 2 kopper vand i 5 minutter, og derefter drikke det hele (dette max 2 gange dagligt).



Forkølelse

Hvis du er ramt af forkølelse, skal du koge 2 stykker (1x1cm) ingefær og stilkene fra forårsløg eller porrer med 2 kopper vand i 5-10 min. Herefter drikkes væsken som en the. Det er en fordel at tage en lille lur lige efter.

Halsbetændelse

Hvis du er ramt af halsbetændelse, kan du tage 1 løg og et lille stykke ingefær hakket i små stykker og ligge i en gryde. Derefter tilsættes lige nøjagtig så meget vand af løgstykkerne er dækkede. Dette koges til vandet er væk, husk at røre i gryden. Den grødagtige masse puttes i et glas og der tilsættes én spsk. honning som røres ud i løgmassen. Der skal spises én spsk. hver 2 time til glasset er tomt. Skal opbevares på køl.

Kronisk Diarré hos børn

Svits 1 kop ris af på panden til disse er gyldenbrune, rør hele tiden. Herefter tilsættes 6 kopper vand, og det skal nu koge ved svag varme i 30-40min. Lad barnet spise en lille potion af dette 2 gange dagligt i 2-3 dage.

Dette kan også bruges hos voksne, men er langt mere effektivt hos børn.