

IMMUNSTYRKENDE URTER OG MAT

Mynte, aromatisk urt som er spesielt god mot irriterte og svake slimhinner, hud og infeksjon. Den virker krampeløsende og avkjølede ved betennelse og infeksjoner. Bruk ferskt eller kjøp Japol, japansk mynteolje som selges av Natur import. Oljen er svært god mot begynnende irriterte slimhinner, eller svekket immunforsvar.

<https://naturimport.no/?s=japansk+olje>.

Løvetann (*taraxacum officinale*) er høyt skattet innen TKM. Den er utmerket som hostete sammen med ingefær og mynte.

Kardemomme (*elettaria cardamomum*)

Brukes mye i ayurvedisk medisin for sin fordøyelsesfremmende egenskap og dens gode innvirkning mot sopp og virus. Den demper hoste og virker slimløsende. Bruk grønne kardemommekapsler som krydder eller som sterk te sammen med ingefær.

Ingefær (*zingiber officinalis*)

Ingefær brukes mest i vesten for sin virkning på fordøyelsesplager, magetarminfeksjoner, kvalme grunnet reisesyke eller graviditet. Den er bra mot infeksjoner og forkjølelser. Den virker hostedempende, svettedrivende og febernedsettende og er svært virksom mot både bakterie og virus.

Hvorfor du bør spise tomater:

Lykopen er en kraftig antioksidant som finnes naturlig i knallrøde frukter og grønnsaker som tomater, vannmelon, grapefrukt og papaya. Lykopen beskytter og reparerer cellene mot skader fra frie radikaler («rust») og betennelser (inflammasjon) i hud og slimhinner (munn, svelg, strupe, lunger og åreveggen). Lykopen finnes mest i tomater og blir enklest tilgjengelig sammen med fett, varme og mekanisk bearbeiding.

I TKM regnes tomat som Yin tonic, dvs den virker avgiftende og har en velgjørende virkning på blod og kroppsvæske. Til tross for den syrlige smaken, er den basedannende på systemet vårt. Bruk derfor mye tomater under disse koronatider for å motvirke lav pH.

Helsevirkning:

- Kan redusere risikoen for flere krefttyper (eks. Prostata og bukspyttkjertel)
- Kan styrke immunforsvaret.
- Kan forebygge hjerte- og karsykdommer inkl. slag.