

# 56 enkla huskurer från A till Ö

Lavendel, vitlök, te på kamomill, maskros – de flesta ingredienserna i huskurer går att hitta i naturen eller att odla själv.

Tänk på att huskurer ska användas vid lindriga och tillfälliga besvär. Går problemen inte över, ta kontakt med en läkare på till exempel närmaste vårdcentral.



## **Akne**

- Gör ett ångbad med kamomill, rölleka, ringblomma eller styvmorsviol. Sitt i 15 min, skölj med först ljummet och sedan kallt vatten.

## **Brännskador**

- Spola med kallt vatten.
- Lägg på växtsaft från Aloe vera-plantan.
- Lägg på en gröt av krossade hästhovsblad.
- Täck med rå äggvita.

## **Dålig blodcirkulation**

- Motion är bra.
- Omväxlande kalla och varma sittbad, liksom en iskall avslutning på duschningen, sägs främja cirkulationen.
- Vitlök och cayennepeppar är kärlvidgande. Bra för kärlväggarna.
- Ett bad med rosmarin, tallbarr eller lavendel är stimulerande för blodcirkulationen.

## **Eksem**

- Drink ofta te gjort på brännässla.
- Badda med utspädd äppelcidervinäger och honung.

## **Förkylning**

- Ät mycket vitlök!

## **Förstoppning**

- Börja dagen med ett stort glas ljummet vatten. Ät fiberrik mat som grovt bröd, frukt och grönsaker. Drink mycket vatten mellan måltiderna.
- Ät mycket vitlök, som stimulerar mag- och tarmfunktionen.
- Enstaka laxeringar kan vara bra, använd då till exempel senna som blandas med malen ingefära (1 del ingefära blandas med 3 delar senna. 1 msk blandas med ljummet vatten och drickes.

## **Halsont**

- Drink honungsvatten. Vattnet ska koka upp och sedan svalna till 37 grader innan honungen läggs i.
- Tugga på en bit färsk ingefärsrot.
- Gurgla med starkt te gjort på kamomill, salvia eller kungsmynta. Eller använd saltvatten.
- Ät gräddglass! Kyler och lindrar svullnaden.

### **Handsvett**

- Tvätta händerna i alunpulver och pudra därefter med violtalkpuder.

### **Hosta**

- Drink dryck på 2 delar varm mjölk och 1 del mineralvatten.
- Koka upp 1,5 dl vatten. Lägg i 2 tsk tallknoppar. Låt dra i 10 minuter. Sila. Drink gärna med honung.
- Ta ett varmt bad med timjan i och drink samtidigt timjante.
- Rosta några vitlösklyftor, skala. Ät med honung. Bra mot torrhosta.
- Koka några klyftade lökar, sila. Koka lökvattnet med 1 msk socker eller honung (då högst 45°). Drink!
- Blanda citronsaft med pepparrot till lös gröt. Ta lite grann flera gånger om dagen.

### **Magkatarr**

- Drink kamomillte på morgonen och mellan målen.
- Drink linfrövatten (1 tsk frön som sväller i ett glas vatten några timmar) på morgonen och en halv timme före dagens huvudmål.
- Ät regelbundet, med små tuggor. Sov på regelbundna tider. Undvik kaffe och stress.

### **Matsmältningsbesvär**

- Drink ett glas vatten med 1 msk äppelcidervinäger och 1 msk honung, om morgonen på fastande mage och en halv timme före dagens huvudmål.

### **Migrän och huvudvärk**

- Skiva en rå potatis och lägg på pannan. Svep en handduk runt omkring.
- Gör ett lindrande örtte på lika delar kamomill, ljung och pepparmynta. Lägg örterna i vatten som får sjuda upp och därefter dra i fem minuter.
- Drink rejäla mängder svalt vatten. Lägg dig i ett svalt, mörkt rum och vila.
- Gör en isblåsa: lägg en handduk över huvudet, lägg på en plastpåse med isbitar, vira en handduk runt hela "paketet".
- Sätt dig på en stol med fötterna i en balja med kallt vatten i en kvart.

### **Morgonillamående**

- Sug på kanderade bitar ingefära.

### **Munherpes**

- Badda regelbundet med saltvatten.
- Pensla med vitlöksolja.

### **Nästappa**

- Riv en gul lök. Andas in ångorna tills det rinner i ögon och näsa.
- Gör dina egna näsdroppar: En del salt blandas med 100 delar vatten.

### **Snuva**

- Stryk ut ett tjockt lager med riven pepparrot på ett knäckebröd. Dämpa eventuellt den starka smaken med gurkskivor ovanpå.
- Koka ihop mjök och smör och slå eventuellt en skvätt brännvin i.
- Dra upp saltvatten i varje näsborre och skölj.
- Ta ett fotbad med tallbarrolja.

### **Svullnader**

- Lägg på kålblad på svullnaden, så sjunker den snabbare.

### **Tillfällig diarré**

- Ät torkade blåbär, tugga de ordentligt eller koka först i vatten.
- Drink mycket starkt, svart te.
- Koka råris i mycket vatten cirka 30 minuter. Drink flera koppar av vattnet (ej riset) under dagen.

### **Urinvägsinfektion och blåskatarr**

- Drink juice gjord på tranbär.

#### **Vackra naglar**

- Blanda 1 msk citronsaft med samma mängd olivolja. Massera in naglar och nagelband med blandningen.

#### **Vårtor**

- Prova att pensla vårtan med maskrossaft!

#### **Åderbråck**

- Avsluta duschen med att spola kallt vatten över benen tills det nästan värker.
- Gör knäböjningar och ligg på golvet och cykla med benen flera gånger om dagen.

#### **Öronvärk**

- Hacka en rå lök, lägg in i gasbinda och stoppa in i örat. Lägg på vadd och linda runt huvudet så paketet hålls på plats.
- Värm en tygpåse med kamomill eller salt, och lägg på örat.
- Droppa kroppstempererad mandelolja i örat.

**Källa:** "Alla tiders huskurer", Siv Hellgren, "Huskurer och helhetsterapi", Gunilla Boman, "101 goda råd om örtekurer", Penelope Ody, Internet.Tip