



SÅ KAN VI AKTIVT STÄRKA VÅRT IMMUNSYSTEM

Just nu är det många som frågar vad man kan göra för att försöka undvika influensan. Grundtanken i kinesisk medicin handlar om att förebygga. I Kina sa man förr att en bra läkare hjälper människor att hålla sig friska medan en dålig läkare väntar och hjälper människorna när de blivit sjuka.

Ofta struntar vi i att bry oss om att vårda vår egen hälsa. De flesta tar sig tid att besiktiga bilen en gång om året. Men vi är inte alltid lika nogga med att sköta om vår hälsa lika regelbundet.

Jag har flera rekommendationer för hur man kan stärka motståndskraften. Ju starkare motståndskraft vi har desto mindre risk är det att vi får influensa eller andra infektioner.

POSITIVT TÄNKANDE

Våra tankar påverkar vårt immunsystem. Därför är det viktigt att försöka hitta en inre harmoni och tänka positivt. En japansk forskare har visat att våra tankar till och med kan påverka vattnets kristaller. (se mer under lästips)

Inom den kinesiska medicinen pratar vi om att alla känslor påverkar våra inre organ. Att vi får panik av blotta tanken på influensan kan påverka motståndskraften negativt. Försök istället vända rädslan och fokusera på det positiva som vi själva kan göra för att stärka immunsystemet.

MINSKA STRESSEN

Något som påverkar motståndskraften negativt är stress. Stress är en stor orsak till obalanser i kroppen som exempelvis högt blodtryck, huvudvärk, sömnproblem eller magont. Ibland känner vi inte ens symtomen därför att vi är så stressade att vi inte hinner känna efter. Men det är då vi utsätter oss för de stora riskerna. Därför är det väldigt viktigt att prioritera, planera och se till att ha tid. Vi kanske behöver bryta gamla mönster och lära oss något nytt.

SOV BRA

Sömn är vårt grundbehov. Många har erfarenhet hur dålig sömn påverkar oss negativt. Vi blir mer infektionskänsliga, humöret påverkas och flera kroppsfunktioner som exempelvis magen fungerar sämre. Bra sömn hjälper kroppen att återhämta sig och höjer immunförsvaret.

Det finns en rad saker vi kan göra för att få så bra sömn som möjligt.

- Ta gärna ett varmt fotbad innan du lägger dig.



- Massera fötterna innan sängdags. Gnugga handflatorna mot varandra så dem blir varma. Massera sedan mitten av fotsulan (vid trampdynorna och en bit ner mot hålfoten) med öppen handflata i cirkelrörelser. Byt sedan och gör samma sak på andra foten.
- Undvik att äta och dricka för mycket innan du går och lägger dig.
- Försök varva ner mentalt innan läggdags. Det är mycket svårare att sova om man tänker för intensivt.
- Träna inte precis innan du ska sova.
- På morgonen kan vi slå ihop över och underkäken så att övre och undre tandraden möts. Klappa med tänderna mot varandra cirka 100 gånger.
- Det är bra att lägga sig tidigt och gå upp tidigt.

ÄT BRA

Ät regelbundet och långsamt. Personer som har problem med matsmältningen eller är äldre ska inte äta sig proppmätta. Ät er mätta till 70 procent och massera gärna magen efter måltiden. Gör cirkelrörelser medsols med öppna handflator på magen.

- Ät varierat och så färsk och obesprutad mat som möjligt.
- Ät också i lugn och trevlig miljö. Tugga maten noga. Drick inte för mycket till maten.
- Fukt ska helst ätas före maten.
- Ta gärna en promenad efter maten. Undvik däremot att lägga dig, bada eller röra dig för intensivt direkt.

Några mattips (fler kan du läsa i boken Kinesisk kostlära.)

- Te på färsk ingefära är första-hjälpen mot förkylning. Ingefära stärker immunsystemet och är bra för matsmältningen.
- Skär några bitar färsk ingefära och koka upp i vatten i 5-10 minuter. Tillsätt lite råsocker. Drick gärna några koppar varje dag.



Ingefära är också bra att använda i matlagning.

- Drick tillräckligt med vatten. Undvik läsk och drick gärna ingefära- och kamomillte. Kamomillte passar bra när man har ont i halsen. Ingefärate passar bra när man är frusen, har en lätt förkylning eller som förebyggande.
- Vitlök är bra att äta mycket av. Vitlök rensar kroppen från gifter, bekämpar infektioner och håller ordning på tarmfloran. Vitlök är bra mot virusinfektioner, svampinfektioner och tarminfektioner.
- Även mungbönor rensar kroppen på gifter och är väldigt nyttig. Ät gärna groddade mungbönor varje dag. Det är enkelt att grodda bönorna själv. Köp ekologiskt odlade mungbönor. Häll i en glas- eller plastburk och låt de ligga i blöt över natten. Häll sedan av vattnet och låt mungbönorna stå övertäckta med ett nät över. Skölj bönorna två gånger om dagen. Efter tre dagar är de klara att äta.
- Försök undvika godis och kakor. För mycket socker påverkar mjälten, matsmältningen och är slembildande.
- Försök undvik att dricka mjölk. Även mjölk påverkar mjälten, matsmältningen och är slembildande särskilt hos människor som har allergier eller har problem med matsmältningen.
- Försök också minska kaffedrickandet.

MEDITATION

Meditera är bra för hälsan. Det hjälper dig att få lugn i sinnet, balans i kroppen och starkare motståndskraft. Det finns många olika metoder som exempelvis tai chi, yoga och qigong.

Jag själv tränar Falun Gong. Det har jag gjort sedan 1994 och för mig har träningen haft mycket positiv effekt. Jag känner att träningen hjälper mig att balansera och harmonisera. Träningen gör mig glad, jag orkar också mer än vad jag gjorde tidigare och jag har hållit mig friskare. Men så fort jag slarvar märker jag genast av det. (mer info om Falun Gong www.falundafa.org)

EGEN MASSAGE

- Örat reflekterar hela kroppen så när vi masserar örat stimulerar vi alltså hela kroppen. Massera öronen fem minuter varje morgon och kväll.
Gå igenom örat med pekfingret, massera insidan av örat och avsluta med att



dra ytterörat mellan tumme och pekfinger.

- Dra fingrarna genom hela håret upprepade gånger så att hårbotten masseras.

- Bra punkter att massera och moxa. Zusanli(St 36), Qihai(Ren 6),
GuanYuan(Ren 4)

Starka energier och immunsystem. Massera Fengchi(G 20),Hegu(LI 4) mot
huvudvärk och förkylning. Yingxang(LI 20) mot täppt i näsan.

Sist men inte minst – det är jätteviktigt att ha regelbunden avföring. Vi bör gå
på toaletten minst en gång per dag, helst på morgonen för att få ur gifterna
från kroppen. För att få igång avföringen är det bra att äta fiberrik mat, undvika
vitt bröd och kakor. Fikon, linser, torkade plommon, valnötter, banan och mango
är några exempel på bra saker för magen. Det är också viktigt att röra på sig.
För mycket stillasittande gör att tarmens funktion stannar upp.

Detta är små enkla tips från mig. Du får själv avgöra hur du bäst kan använda
dessa och kanske du själv kommer på andra bra saker som du kan göra själv.

Jag önskar dig lycka till.

Lei Wang (Dr.of Traditionel Chinese Medicin , Beijing)
www.leiwang.se

LÄSTIPS

Kinesisk kostlära av Peter Torsell - Akupunkturakademin
Vattnets sanna kraft- upptäck och hela dig själv av Masaru Emoto
Vattnets dolda budskap - en ny värld av möjligheter för hälsa och fred
www.damm.se