

Vitlök

★ Många naturpreparat innehåller ämnen som traditionellt använts i huskurer vid förkylningar och för att stärka immunförsvaret. **Vitlök har antibakteriell effekt och innehåller dessutom mineraler som selen och zink, som i sin tur stimulerar försvaret.**

Ett av de mest sålda hälsokostmedlen i förkylningstider är **Kwai vitlökstabletter** som innehåller torkat vitlökspulver. Enligt hälsokostsexperterna innehåller Kwai en mycket högre dos av det verksamma ämnet **allicin** som stärker immunförsvaret.

Om du istället väljer att äta färsk vitlök behöver du äta cirka tre klyftor om dagen för att komma upp i samma mängd **allicin** som i en dagsdos Kwai. Vill du ändå köra en hemmakur börja med en liten dos, 1-2 klyftor per dag, det gör att kroppen vänjer sig och du slipper stinka vitlök. Lukten minskas också om du äter mycket gröna grönsaker och gröna kryddor. Varje vecka lägger du till en klyfta tills du ligger på 6-10 klyftor per dag. Behåll denna mängd under åtminstone två veckor och sedan kan du gå ner till tre klyftor per dag under en längre tid.

Vitlök bör användas försiktigt om du äter blodförtunnande medel eftersom den kan förstärka effekten av medicinen. Har du problem med magen bör du också se upp med för stora mängder. Kwai tabletter har samma biverkningar som färsk vara.

★ De flesta naturläkemedel har inte studerats lika noga som vanliga läkemedel vilket innebär att man inte alltid vet om de krockar med andra mediciner, kosttillskott eller naturläkemedel.

Metoderna

■ Till skillnad från den traditionella medicinen menar alternativmedicinen att det visst går att förebygga och lindra de alltid lika oönskade virusförkylningarna.



Näringssterapeuten **Madeleine Marcus** tror på att kroppens reaktioner och inte minst immunförsvaret hänger samman med stress, livsstil, kost och näringsmässiga obalanser. **Hon menar att kroppen är som ett kommunikationsverktyg som larmar när något är fel.** För att få fram individuella preparat använder hon sig av kinesiologi som en diagnos- och

energisystem och genom att testa spänningen i en muskel får man snabbt en bild av var problemet finns.

Vitaminer och mineraler finns i olika former och fungerar lite olika beroende på vem som använder dem. Fördelen med kinesiologi är att terapeuten kan se vilken behandling som fungerar bäst för varje enskild person.

Madeleine använder sig också av irisologi som diagnosmetod.

En diagnos av iris avslöjar hur våra organ mår, visar om vi är stressade och skvallrar om immunförsvarets kondi-

tion. Ytterligare information om vad som pågår i kroppen får Madeleine ge-

nom att titta på tunga, slemhinnor, naglar och vilken kroppstyp personen har.

– Viktigast av allt är dock samtalet med patienten där jag ställer många frågor kring hälsa, livsstil och kost. Jag berättar också hur de näringsmässiga obalanserna är kopplade till olika symtom i kroppen. ■

Immunförsvaret hänger samman med stress, livsstil, kost och näringsmässiga obalanser"

testmetod. Kinesiologi är ett diagnos- och behandlingssystem som kombinerar modern västerländsk kunskap med urgammal österländsk kunskap om akupunktur. Man använder sig av så kallade manuella muskeltester för att se vad personen har för problem. Muskler i kroppen är kopplade till olika organ, körtlar och

