



Yogigløgg

- og husapotekets
julekrydderier

af Britt Søndergaard

Yogierne ved, hvad der smager godt og samtidig føles godt for kroppen. Yogigløgg er det ideelle at drikke i de kolde tider, som både varmer, er sundt og dufter af jul. Samtidig virker flere af ingredienserne ikke kun basedannende, men direkte udrensende på hele kroppen. Prøv selv denne alternative form for gløgg.

I liter vand koges med kanelstang, hakket frisk ingefær, nelliker, kardemomme, vanillestang og sorte og hvide peberkorn. Doseringen afhænger klart nok af din smag, hvor kanelen giver den røde farve med sammentrækkende effekt, peberkornene skaber den stærke, varme undertone, ingefær den syrlige osv. Smag dig frem! Princippet er at koge det hele, indtil halvdelen af vandet er fordampet og der dufter af jul i hele huset. Dernæst fyldes op med sojamælk, jo mere desto blødere smag og langsomt varmes blandingen op under konstant omrøring. Tages af blusset og smages til med honning. Bon appetit!

Peber, både sort og hvid, stammer fra peberbusken, der vokser fortrinsvis i Indien og Indonesien. Hvid peber laves af de modne bær mens sort peber laves af de umodne bær. Sort peber har næsten ingen naturmedicinsk værdi, men er dog alligevel det meste brugte krydderi i Danmark. Hvid peber er derimod et af de bedste karudvidende og kredsløbsstimulerende midler, der findes. Hvid peber er både hurtigt og langsomvirkende, men alligevel skånsomt, da det kun udvider blodkarrene hvor der er brug for det. Derudover kan hvid peber i mange tilfælde sænke et for højt blodtryk.

Alle burde derfor omgående udskifte deres sorte peber med hvid og bruge det hver dag i madlavningen for både at forebygge kredsløbsforstyrrelser og samtidig afhjælpe kolde fødder, uro i benene, muskelkramper i benene og åreknuder. Også ved mange andre sygdomme kan det have en effekt pga. den store kredsløbsstimulerende effekt, som i de fleste tilfælde viser sig indenfor kort tid. Denne effekt er tydelig, hvis man fx indtager 3 hele hvide peberkorn sammen med sin aftensmad. Indenfor 3 timer vil man mærke en behagelig varme brede sig ud i kroppen, særlig folk der lider af kolde fødder vil hur-

tigt mærke en bedring. Det er ikke ment til en daglig kur med hele peberkorn, men et bevis på det hvide pebers karudvidende virkning og skal behandles med respekt. Lidt knust hvid peber i den daglige madlavning kan dog anbefales til at forebygge kredsløbsforstyrrelser.

Ingefær virker opvarmende og godt mod alle sygdomme udløst af kulde og fugtighed, hvilket betyder reumatiske lidelser, hoste og forkølelse, da det sætter gang i kroppens egen modstandskraft. Det kan ligeledes bruges udvendigt på kroppen i revet form direkte på huden fx bag på lænden for nyrerne eller i navlen mod menstruationssmerter. Ingefær stabiliserer mave/tarmflora, og fjerner luft ved krampe og kolik. I ayurveda er ingefærroden meget værdsat, da den virker i hele systemet, især på fordøjelse og åndedræt.

Da forskerne efterprøvede det, virkede det lige så godt eller bedre end en del moderne lægemidler mod køresyge, søsyge og kvalme. Ingefær virker fx bedre end den almindelige søsygemedicin Diphenhydramamin ifølge undersøgelser i Utah. Her fik forsøgspersonerne en halv teskefuld ingefærpulver og klarede sig længere tid uden kvalme





end med 100 mg af medicinen. Ingefær forhindrede opkastning hos 72%, beskyttede 38% mod søsyge og virkede blot 25 minutter efter indtagelse. Videnskaben har ved flere undersøgelser bevist, at ingefær er noget af det bedste man kan tage for balancenervesystemet. Bruges derfor mod rejsesyge og virker afgiftende og generelt rensende på hele kroppen.

Ingefær har også bevist sin store evne til at undertrykke den kvalme, der ofte opstår ovenpå bedøvelse efter operation. Den engelske læge M. E. Bone fra Barthelomews's hospital i London har konkluderet, at et halvt gram ingefær (en tredjedel teskefuld) gav bedre resultater end indsprøjtninger med 10 mg metoclopramid, som er et almindeligt lægemiddel mod opkastning. Den største fordel ved brugen af ingefær er dets manglende bivirkninger. Bone fremhæver, at kirurger viger tilbage fra at bruge moderne lægemidler mod kvalme efter operationer, netop på grund af deres alvorlige bivirkninger. Ingefær ville oven i købet virke forebyggende generelt på patienter, der venter på at blive opereret. Ingefær i ayurveda kaldes også for *roden til alt godt* og er noget af det mest basedannende, der findes og derfor også

kendt som et vidundermiddel mod bl.a. urinsyreigt. Ingefær er så effektivt, at selv den minimale dosis, der er i ginger ale, sodavand med ingefær eller en ingefærkiks kan kurere en mild kvalme.

Kanel sætter gang i fordøjelsen virker smerte/spændingsdæmpende. Kanel kan øge kroppens cellers overfølsomhed overfor insulin, dvs. at patienter med milde tilfælde af sukkersyge kan blive medicinfrige, hvis de får kanel. Der er flere krydderier, der på den måde øger insulinaktiviteten, hvilket betyder at kroppen kan omsætte sukker mere effektivt og har brug for mindre insulin. Kanel virker stærkest men både nelliker, gurkemeje og laurbærblade har samme effekt.

Kardemomme besejrer selv de værste spændingshovedpiner, da det åbner de mindste kapillærer i hjernen. Derved reguleres blodcirkulationen og blodtrykket, hvilket kan hjælpe selv på migræneanfald. Kardemomme har siden tidernes morgen været anvendt i madlavning, men har også spillet en væsentlig rolle i ayurvedisk lægekunst i tusindvis af år. Hippokrates noterede sig ligeledes kardemommes terapeutiske egenskaber. Kardemomme er

især blevet anvendt til mavebesvær pga. dens dulmende, antiseptiske og fordøjelsesfremmende virkning. Den er god mod luft i tarmene, halsbrand, oppustethed, kvalme og dårlig ånde. Kardemomme virker desuden stimulerende på både krop og sind, den er forfriskende i badet, kan fordrive træthed, dulme oprørte nerver og få forvirring til at lægge sig. I Indien har kardemomme ry for at være et afrodisiakum.

Nellike virker smertestillende, specielt kendt mod tandsmerter. En dråbe æterisk nellikeolie bedøver tandsmerter totalt, men må ikke synkes og skal spyttes ud, da det er giftigt. Den samme virkning opnås også ved at tygge hele nelliker. Kom en smule ren olie på insektbid og mærk en lokalbedøvende virkning. Kryddernellike-te er varmegivende og får kroppen til at svede, hvilket er gavnligt ved høj feber eller opkastning. Teen fjerner desuden luft i maven og dulmer kvalme - især hvis denne skyldes transportsyge. Kryddernellike stimulerer, er varmegivende og gavnlige for kuldkære personer. Ved et langsommeligt barselsforløb kan kryddernellikeolie fremskynde fødslen. Som blodfortynder virker kryddernelliker endnu kraftigere end aspirin.

