

# Örtmix Tre Örter

## - Traditionellt använda örter

Vi har alltid omgetts av patogener, dvs skadliga mikroorganismer, bakterier och parasiter som i mer eller mindre omfattning påverkar hälsan negativt. Parasiter är organismer som lever av sin värd. Samtidigt utsöndrar parasiterna sekret och olika gifter som belastar hälsan. På senare tid har flera olika hälsoproblem kunnat kopplas samman med just närvaron av parasiter. Med ökat resande och import av nya livsmedel så kommer vi nu i kontakt med fler och nya sorters bakterier och parasiter. Redan på 80-talet blev forskare i Uppsala förvånade över att de fann parasiter i över 50 % av förskolebarns avföring, trots att ingen av barnen uppvisade typiska symptom. Det finns i princip inte ett organ eller kroppsdel som inte kan bli smittat av parasiter. Vanliga smittvägar är oftast via maten i form av otillräckligt tillagat kött/fisk samt grönsaker som inte tvättats, eller som har sköljts i förorenat vatten. Många bakterier och parasiter har stark överlevnadsförmåga och klarar extrema miljöer mycket väl såsom torka, värme och kyla. Smitta från husdjur till människor är inte ovanligt och vissa parasiter är beroende av två olika värdjur för att föröka sig.

### Parasiter belastar hälsan

Alla levande organismer inklusive parasiter utsöndrar restprodukter som immunförsvaret måste eliminera. Samtidigt beroende på vilken parasit det är så stjäls de näring från maten vi äter eller lever av kroppens celler. Det gör att immunsystemet blir överbelastat samtidigt som kroppen måste lägga sin energi och resurser på att reparera effekten av parasiterna. Det kan yttra sig som diffusa hälsoproblem i form av nedsatt immunförsvaret med återkommande förkylningar, allergier, överkänslighetsreaktioner, kronisk trötthet, huvudvärk, migrän, epilepsi, glömska, tarminflammationer, IBS, uppsvullad mage, buksmärta, kramper, gaser, förstoppning, diarré, bristande näringsupptag, viktförändringar. Du behöver givetvis inte ha alla ovanstående symptom, men om många stämmer in kan det vara en indikation på närvaro av parasiter eller andra ohälsosamma mikroorganismer.

Kliniska tester för att kontrollera närvaro av parasiter är ofta svårt eftersom parasiter kan finnas överallt i kroppen. Vid avföringsprov ser man endast de parasiter som finns i avföringen. Inom naturmedicinen finns det även en del tester med varierande träffsäkerhet. Tester kan vara ett komplement till en symtomdiagnos av parasiter, men även om naturmedicinska såväl som kliniska tester visar på frånvaro av parasiter så finns ändå risken att man huserar parasiter.

### Örtmix Tre Örter

Örtmix Tre Örter innehåller de traditionellt använda örterna Kryddnejlika, Valnötshull och Malört i en burk med 100 vegetariska kapslar. En burk räcker till en kur för en vuxen person. Barn 8-15 tar halva dosen. För husdjur blandas kapseln innehåll i maten. Dosen för små djur är 1 kapsel per dag och större husdjur 2-4 kapslar per dag under en månads tid. Kuren är säker att använda om man följer rekommenderad dos.

Utrensningssymtom kan uppstå de första dagarna under kuren i form av ökad trötthet. Det beror på att kroppens renande organ får arbeta extra hårt. Om reningssymtomen blir för kraftiga kan dosen ökas långsammare än vad som rekommenderas på burken och istället tas kuren under en längre period.



### Hälsotips vid parasitrening

För att underlätta reningsprocessen och stärka kroppen efter bakterieinfektioner eller parasiter så får du här några tips. Dessa råd är extra viktiga att följa ifall du har återkommande infektioner av springmask.

**Tarmrening** och speciellt Tarmplus renar tarmen från slagprodukter som kan kapsla in och gömma parasiter och ohälsosamma mikroorganismer. Har du problem med förstoppning eller trög tarm bör du även komplettera Tarmplus med Tarmslim för bästa reningseffekt.

**BioTarm** innehåller hälsosamma bakterier (probiotika) som bidrar till att återskapa en sund bakterieflora i tarmen så att ohälsosamma mikroorganismer får svårt att på nytt ta överhanden. Probiotika stärker immunförsvaret och är extra viktigt för dig med återkommande förkylningar, allergier, diarré, känslig mage eller tarm.

**Hälsosamma näringstillskott** tillför de ämnen kroppen behöver för att återskapa god hälsa. Tillskott av olika så kallade Gröna Näringspulver finns på Hälsokosten och tillför kroppen mängder av näringsämnen i form av vitaminer, mineraler och spårämnen mm. Om kostens påverkan på hälsan kan du läsa i Regnbågscentrets **Diethäfte**.

**Vid utlandsresa** är Örtmix Tre Örter utmärkt att använda förebyggande för att undvika olika turistrelaterade hälsoproblem. Ta 1 kapsel före varje måltid. Komplettera med BioTarm för att stärka tarmens egen skyddande bakterieflora. Regnbågscentrets Candea är utmärkt för att även rena vatten från många bakterier.

### Specialråd vid Springmask

Springmask är en av våra vanligaste parasiter och anses som relativt harmlös. Däremot är den väldigt smittsam eftersom den orsakar intensiv klåda vid ändtarmen, speciellt på kvällen och natten. Springmask är 1 cm, vit, sytrådsliknande parasit och är lätt att upptäcka då den ofta kommer ut med avföringen. Det är viktigt att alla i familjen behandlas samtidigt så att springmask inte kan "vandras" mellan olika familjemedlemmar. God hygien är viktigt, håll naglarna kortklippta, tvätta händerna noga efter toalettbesök samt före maten. Använd enbart flytande tvål och pappershänddukar. Tvätta stjärten med flytande tvål på morgonen, byt underkläder varje dag och byt sängkläder ofta. Tvätta smutsiga underkläder och sängkläder så fort som möjligt på 90 grader. Rengör badrum och sovrum dagligen. Dela inte bestick, glas eller tandborstar. Det är vanligt att speciellt barn kliar sig i ändtarmen och sedan återsmittas. Du kan tejpa barn i stjärten för att undvika att de på natten kliar sig och på så sätt kommer i direktkontakt med parasiten eller äggen. Det är inte ovanligt att endast en person i familjen får återkommande infektioner av springmask medan övriga familjemedlemmar är helt fria från återsmitta. Oftast beror det på ett nedsatt immunförsvaret samt en obalans i mage/tarm som gör att kroppen har en sämre motståndskraft. Det finns även teorier om att intag av socker och snabba kolhydrater bidrar till att ge springmask näring. Uteslut därför socker/honung och alla sötningsmedel. Undvik hel/halvfabrikat som ofta innehåller socker och andra tillsatser som kan gynna springmask. Undvik mat med snabba kolhydrater, välj istället fullkornsprodukter. Komplettera kuren Örtmix Tre Örter med en **Tarmreningskur** för att rena kroppen från slag och restprodukter som belastar immunförsvaret. Ta tillskott av **BioTarm** under lång tid för att stärka tarmfloran. Åt flera gånger i veckan ca 1 msk av någon mjölksyrad grönsak, säljs i de flesta större livsmedelsbutiker, Krydda gärna maten med vitlök, torkade örter och chili. Örten Echinacea är immunstärkande och finns att köpa på Hälsokost och tas som en kur under 12 veckor, kan vid behov upprepas. Det tar tid att återskapa ett starkt immunförsvaret, fortsätt därför med dessa åtgärder minst 1 år efter sista springmaskinfektionen.

*Tänk på att man i Sverige inte får göra några medicinska påståenden om sådant som inte är klassat som läkemedel, därför får vi inte utlova någon som helst medicinsk effekt även om vi skulle vilja det. Kontakta alltid läkare vid svåra parasitinfektioner med allvarliga symptom.*