

**Marianne, 52,
prövade ayurveda:**

Nu slipper jag mina röda utslag i ansiktet!

Flygvärdinnan Marianne led länge av röda utslag och rosacea i ansiktet. Hon prövade mediciner i många år. Räddningen kom när hon prövade ayurveda.

AV STINA HELMERSSON FOTO: EWA STACKELBERG

Marianne Fritzon, 52 har lidit av röda utslag, rosacea, i ansiktet i flera år. Hon har lyckats hålla det under kontroll, men för några år sedan fick hon massor av röda fläckar i ansiktet.

– Eftersom jag är flygvärdinna på SAS kunde jag inte jobba med ett rödflammit ansikte, jag såg inte klok ut. Jag fick massor av mediciner och cortisonsalvor men inget hjälpte.

Två veckor med mungbönsgryta

Ansiktet lyste rött och hon blev alltmer förtvivlad när hon inte kunde arbeta. Medicinerna gav tillfällig lindring av symptomen, men ingen riktig hjälp. Läkare ville att hon skulle jobba trots det röda ansiktet, men Marianne vägrade. Hon blev sjukskriven och beklagade sig för en väninna som tipsade henne om ayurvedaspecialisten Sara Fryklund i Ystad.

– Det blev min räddning! Att tala med Sara har en starkt lugnande effekt, man kan prata och fråga och få god vägledning. Det känns tryggt, säger Marianne som bor i Anderslöv i Skåne.

Efter en genomgång av hur vardagen och mathållningen såg ut fick Marianne råd om hur hon skulle äta. Först och främst skulle hon göra en utrensningsskur och äta enbart

mungbönsgryta i två veckor!

– Det var inte så gott i början, men det lugnade och läkte matsmältningssystemet. Redan efter en vecka minskade rodnaden i ansiktet och jag kände även att svullnaden jag haft i kroppen minskade.

Marianne fick rådet att dricka varmt vatten flera gånger per dag och äta varm lagad mat på regelbundna tider – vilket det hade varit lite si och så med på grund av jobbet som flygvärdinna. Hon uppmanades att undvika starka kryddor, tomater, rött kött och alkohol och äta mer kyckling, fisk och milda maträtter. Hon skulle gärna laga mat i ugnen med ghee (smörolja) istället för oljor. Ghee är även bra vid trög mage. Dessutom gjorde Sara en örtblandning till henne för att stärka magen.

– Efter en månad försvann de röda utslagen helt och hållet, säger Marianne som kunde börja jobba igen. Nu vet hon hur hon ska göra för att minska risken för återfall.

– Det har gått två år och jag tänker fortfarande på hur jag äter och om jag får minsta lilla röda utslag så äter jag mungbönsgryta några dagar och använder örtblandningen då försvinner det! ■



Marianne Fritzon, 52, led av rosacea, röda utslag i ansiktet. Utslagen var plågsamma och fula och till slut ville hon inte gå till jobbet på grund av dem.



Ayurvedaspecialisten: ÄT I LUGN OCH RO!

– Hudproblem är ofta svårbehandlade. De kan bero på genetiska faktorer, stress och magproblem, säger Sara Fryklund, ayurvedaspecialist. Hon är utbildad folkhälsovetare vid Karolinska Institutet och studerade sedan till ayurvedisk läkare på University of London.

Hon är verksam i Ystad men gör örtblandningar som säljs över hela Sverige.

– Röda eksem går ganska snabbt att bli av med. Kliar de tar det längre tid. Torr hud får hjälp av att man

dricker varmt avsvolat vatten regelbundet. Jag brukar börja med att få ordning på mage och matsmältning. Man ska äta i lugn och ro, varm lagad mat på regelbundna tider. Det är även viktigt att röra sig och att reda upp och släppa ut känslor, stress, gamla upplevelser.

– Många mår bra av att äta mungbönsgryta en period. Det lugnar.

