

Anne-Christine, 65:

## Böngrytan botade

Anne-Christine Månsson hade ingen aptit. Magen fungerade dåligt och hon var stel i lederna. Först när hon började äta enligt gammal ayurvedisk kostlära kom magen i balans.

AV STINA HELMERSSON  
FOTO: EWA STACKELBERG

**A**nne-Christine Månsson bor i Simrishamn med sin man. Hon har en stor kolonilott, trivs i trädgården och odlar själv grönsaker så att det räcker för hela årets behov. Hon har fyra vuxna barn och är numera pensionär.

– Förut hade jag ingen aptit utan åt lite pliktskyldigt för att jag måste få något i mig. Det kunde gå en hel dag utan att jag åt någonting alls.

På en hälsomässa i Tomelilla för fem år sedan träffade Anne-Christine den ayurvediska naturläkaren Sara Fryklund.

– Jag lyssnade till hennes råd om mat

### NATURLÄKAREN SARA FRYKLUND:

## Allt börjar med

**Sara Fryklund är ayurvedaspecialist på Ayurvedakliniken** och har sedan barndomen ett mycket starkt intresse för örter och deras läkande egenskaper. Hon har en universitetsexamen i ayurvedisk medicin från Manipal Ayurvedic University, Indien/London plus att hon är folkhälsovetare från Karolinska institutet. Under årens lopp har hon lärt sig örternas verkan och användningsområden genom att göra egna örtblandningar, detta enligt den ayurvediska traditionen.

– Vi vill hjälpa människor att förstå att det går att bli vän med sin mage och få ordning på magen och matsmältningen. Vi erbjuder därför personligt utvalda ekologiska örtblandningar utifrån varje individs behov, och vi har även färdig-

Tack vare mungbön-  
gryta och indiskt smör  
är Anne-Christines  
mage i balans.



# mina magbesvär

och hälsa och kände direkt att jag fick förtroende för Sara och att detta var något för mig, säger Anne-Christine som efteråt bokade tid hos Sara för konsultation.

– Det började med att vi samtalade och att jag fick healing, därefter fick jag börja med en detox. Jag skulle gå igenom en reningskur, koka en gryta med mungbönor och äta enbart detta till frukost, lunch och middag under tio dagar. Det kändes först lite konstigt men smakade faktiskt ganska gott. Sedan skulle jag äta lite ghee (smält förädlad smör) varje dag och vissa örter för att få ordning på magen eftersom jag ömsom hade förstoppning och ömsom diarré.

## Bönor till frukost

Anne-Christine fick styra upp sina mattider och börja äta regelbundet. Det var som att börja om från början, starta från noll. Varmt vatten, mungbönsgryta och ghee-smör balanserade matsmältningen och kroppen. Hon började snart att få bättre matlust och följde rekommendationen att äta två lagade varma mål mat per dag.

– Jag fick lära mig att sitta i lugn och ro, äta långsamt och tugga väl. Alla delarna var viktiga för mig och efter några måna-

der mätte jag allt bättre, säger Anne-Christine som fortsatt att äta enligt Sara Fryklunds råd.

Anne-Christine använder det speciella smälta smöret ghee både i matlagning, bakning och på smörgåsar.

– Det spelar en viktig roll i kosten varje dag. Jag är allätare, men jag äter ofta mungbönsgryta till lunch fortfarande. Det är så gott, så det tröttnar jag inte på. Jag brukar koka en stor gryta och sedan fryser jag in portioner som är lätta att ta fram och värma.

## Har aldrig mått så bra

Anne-Christine cyklar, promenerar och utövar qigong med lugna rörelser varje dag.

– Jag går regelbundet på massage och healing för att rensa ut och släppa gamla känslor och utveckla min intuition. Numera har jag funnit mitt inre lugn och är sällan stressad. Jag sover ordentligt, magen fungerar bra och jag har fått så mycket energi. Många i min ålder har ont i leder och muskler, de är trötta och de tar olika mediciner. Jag känner mig väldigt frisk och har sällan mått så bra som jag gör nu, säger Anne-Christine. ■



## Så gör du eget GHEE-SMÖR

Ghee finns att köpa i hälsokosten, men det bästa gör du själv.

Koka/sjud två paket äkta smör (2x500g) i en tjockbottad kastrull, gärna gjutjärnsgröta i cirka 25–30 minuter på svag värme. Det kan bubbla pyttelite, och det ska koka utan lock så att vattnet kan ånga av. Ghee-smöret är färdigt när det börjar lukta kola och man kan se vita ansamlingar av slaggprodukter och genomskinlig vätska – smörolja. Du kan skumma bort det vita med en sked, eller låt det svalna så sjunker det mesta av det vita till botten och du slipper sila. Häll upp den genomskinliga smöroljan på glasburkar.

Använd alltid en ren och torr sked när du tar ghee ur burken, så länge det inte blir förorenat håller det sig länge. Enligt ayurvedan är 100 år gammalt ghee det bästa!

## I magen!

blandade produkter för alla magar som behöver extra support.

### Mag och matsmältning hänger ihop med övriga hälsoproblem.

– När man vill ge kropp och sinne en chans att läka ut och hitta sin balans börjar man alltid med att få ordning på matsmältningen. När den fungerar lägger man till annan behandling för att rensa, bygga upp eller lugna kropp och sinne. I Indien, på ayurvediska sjukhus och retreat, gör man detta genom en djup och grundlig utstädning och sedan uppbyggnad av kroppen för att komma åt olika hälsoproblem. Här i Europa kan vi få en ayurvedisk konsultation som bland annat omfattar örter, enkla kost- och livsstilsändringar och motionsråd, säger Sara Fryklund.

Sara Fryklund, ayurveda-specialist.

### Det finns enligt Sara några enkla råd som kan hjälpa många att må bättre.

– Jag vill verkligen rekommendera ghee, det vill säga smörolja. Ghee är nyckeln till god hälsa och har många positiva effekter, bland annat på matsmältningen.

Ghee har använts i flera tusen år i indisk/ayurvedisk matlagning. Det är bra för matsmältningen och kroppens näringsupptag. Det lugnar en orolig mage och får fart på torra, tröga magar. Dessutom minskar det eventuell eld – hetta – i kroppen och är toppen om man har hudproblem. Inom skönhetsbranschen har man nu fått upp ögonen för att ghee ger en vackrare hy. I Indien använder man det till och med för att gå ner i vikt, tillsammans med medicinska örter.

