

## GODE RÅD

### Vortebehandling

Hvis du får raget en vortevirus til dig, uden at have haft planer om det, og har et stort ønske om at levere dem tilbage, hvor de kom fra, så skal du bare ud i solen:

Jeg havde gennem 10-15 år, fodvorter som jeg bare lod vokse ubehandlet, og det gjorde de stille og roligt med den største lyst, følte det som om. Til sidst nåede jeg frem til, at det ikke var så rart at medbringe sådanne gevækster, når man skulle være sammen med en dejlig kvinde, og jeg besluttede at gå til fodlægen, for at få sagen ud af verden. Og jeg gik der, og gik der, og gik der. Ingen vidunderkur dog. Det vi gør, er at provokere substansen, og så skal kroppen selv gøre det sidste arbejde. Immunforsvaret.

Men som sagt, skete der ikke rigtig noget, og til sidst skulle jeg tilbage til Mexico, og måtte tage af sted med vorterne fuldt intakte.

Men en dag da jeg var ved stranden, den mexicanske, som er solvarm på den varme måde, så besluttede jeg, modsat hvad jeg normalt gør, at bade i havet midt på dagen. Min ex-kæreste og hendes søster var med, men de skulle ikke i Stillehavet denne dag. Jeg var næsten lige ankommet friskblegt fra det kølige Danmark, og min utrænede krop var ikke egnet til lange solnøgne seancer. 10-15 minutter max. Så det vidste jeg, og plaskede derfor kun rundt så længe. Med tørringstiden efterfølgende gik der nok lidt længere tid, så. Men alt inden for rammerne at det, som følte behageligt, og det var derfor noget overraskende, da jeg om aftenen kunne se at kroppen alligevel var mærket, idet jeg havde små røde prikker over det hele. En let solskoldning så klart. Men den gjorde ikke ondt. Så vi kunne fortsat elske hele natten, min ex og jeg, hvis vi havde villet det. Søsteren skulle bare sove.

En uges tid efter kom jeg til at føle på vorterne, og til min overraskelse syntes de at være anderledes. Vel nærmest mindre. Spøjst, mystisk og i sandhed forunderligt var det. Mine røde prikker var vist nok væk på det tidspunkt, men alligevel sprang mine tanker straks tilbage til min badetur, og den lette solskoldning. Første gang i mange år at jeg udsættes for en skoldning, og straks begynder mine evigtvoksende vorter at mindskes! Det kunne ikke være en tilfældighed. Så jeg besluttede mig for at dyrke det lidt mere systematisk, og startede med at solbade, nøgen, 5-10 minutter, hver dag. Og som du nok har gættet: Efter 1 til 2 måneder var de helt forsvundet!

Det er nu et par år siden, og der er ikke tegn på tilbagekomst overhovedet. Og det selv om jeg ikke har soldyrket min gudekrop systematisk siden da.

At have rendt rundt i den mexicanske sol i mange år, som jeg havde gjort, var tilsyneladende ikke nok, til at sætte en immunologisk reaktion i gang. Jeg har konsekvent gået rundt med lange ærmer og bukser, og det har derfor kun været mit ansigt og mine hænder som har været udsat for solen i systematisk grad. Om effekten så kun opstår, efter at man har kick-startet processen med en skoldning, eller om det drejer sig om procentdelen af hud, som bliver eksponeret, ved jeg ikke. Jeg vil tro det sidste, dog. For jeg husker også derhjemme, da vi var unge, at jeg havde en ven som begyndte at få mange vorter, som ikke var til at komme af med. Også dengang skar, brændte og isede de af hjertens lyst, men med kun begrænset effekt.

Men de forsvandt til sidst. Det skete dog ikke før end efter, at vi i vores pubertetsfornøjelige selvforherligelse begyndte at soldyrke os selv, så vi kunne blive pigelækre. Min ven var desværre ikke så heldigt disponeret i livet at pigerne ville ham, så måske derfor trøstede han sig med at fortsætte soldyrkningen på et plan, hvor vi andre for længst var holdt op. Der gik nok noget tid,

måske endda nogle år, soldagene i Danmark er forholdsvist begrænsede, men til sidst var alle hans vorter forsvundet, og jeg bliver i dag nød til at konkludere, som jeg også har gjort det nu her i mit eget tilfælde, at solen på huden var det, som skulle til.

Som erstatning for den manglende danske sol, er det nok værd at forsøge sig med solariesol i stedet for.

### **Rene tænder og stabilt sind**

Med alderen at pleje sin krop endnu mere omhyggeligt end i de yngre år. Det er en nødvendighed, men også en behagelig og nærmest ydmyg måde at tilgå livet på. Derfor havregrød til morgenmad. Billigt og sundt.

Når man bor i Mexico, er det dog ikke det første og mest naturlige valg. Er vel nærmest en eksotisk spise her. Men alligevel besluttede jeg for et par uger siden at begynde at spise det konsekvent til morgenmad for at komme i sundere balance (kan fås i alle supermarkeder). Og til min overraskelse, har jeg opdaget at de belægninger (tandsten) som kontinuerligt gror op omkring tænderne, stille og roligt er forsvundet af sig selv.

At det lige er havregrødens fortjeneste tillader jeg mig at konkludere, idet jeg ikke har ændret på andre parametre, hverken hvad angår kost eller tandhygiejne.

Det er nærliggende at forestille sig, at den basiske kvalitet som havregrøden besidder, har en direkte effekt på belægningerne, som forårsages af en ubalanceret syreholdig kost. Men da grøden som regel kun befinder sig (for) kort tid i munden, til at kunne nå at have effekt, tænker jeg, at effekten nok snarere kommer indefra, via de stoffer som havren tilfører kroppen.

Og ud over denne slående og positive egenskab, er det også tydeligt, at de langsomme kulhydrater, som havren består af, har en positiv effekt på hjerneaktiviteten. Intet mindre. Jeg mener helt bestemt at kunne mærke, at jeg ikke bliver påvirket af humørsvingninger i samme grad, som før jeg begyndte at spise grøden, og det virker også som om, at jeg har lettere ved at tænke klart.