



Nype-ekstrakt gjev god effekt

5 milligram nypeekstrakt om dagen reduserer smerter ved artrose (slitasjegikt) i knea. Det synar eit stort vitnskapeleg studie og det er ingen rapporterte biverknadar.

Det opplyste professor i revmatologi Hans-Jacob Haga under møtet i Helgheim der han orienterte grundig også om bruk av naturmedisin mot denne lidinga.

Grønn te var eit anna middel han kom inn på og den dempar betennelse og beskyttar bruske, men det er få studiar på effekten.

Det er derimot mange studiar på ingefær som alle bekrefter god effekt ved giktsjukdom. Den inneheld eit stoff som dempar betennelse og hemmar immunsystemet på samme måten som biologisk medisin.

Boswellia Serrata er ei beroligande plante som ofte vert seld saman med ingefær under namnet Serra Vie og som dempar smerte og betennelse. Eit førebels studie tyder på god effekt ved leddgikt.

Professoren var også inn på chilli og cayenne som vert laga som krem og som blir smurd direkte på huden og dempar smerte. Vidare har djevleklo ein smertestillande og betennelsesdempande effekt men den må ikkje gjevast til gravide. 5 studier har vist at den har verknad ved artrose og ryggmerter.

Også ekstrakt av ask og asp har smertedempande effekt ved giktsjukdommar.

Artrose er den mest alminnelege leddsjukdom og har som konsekvens at brusken blir brote ned. Den aukar med alderen og er meir vanleg hos kvinner enn hos menn.

Av Ola Matti Mathisen



100 hørde professor Haga