

# Smør leddene med nyper

Visste du at nypepulver virker både smertelindrende og betennelsesdempende?

Artrosepasienter kan kutte ned på smertestillende medikamenter dersom de tar nypepulver som kosttilskudd. Det viser flere studier som er gjort de siste årene. Spesialbehandlet nypepulver hevdes å ha like god smertelindrende effekt som Ibuprofen, Paracetamol og Aspirin. Sist høst presenterte danske forskere en studie som viste at den aktive ingrediensen GOPO, som finnes i nypen Rosa Canina, er mer smertelindrende og betennelsesdempende enn det vanligste middelet mot leddplager, glukosamin. I Stabæk Fotball bruker flere skadde spillere nypepulver. Ifølge fysioterapeut Tor Østhagen fungerer det som girolje på leddene. Nypepulveret selges under navnet Litozin i helsekostbutikkene.



## Tren på blå resept

I stadig flere fylker og kommuner tilbys helsevesenet trening på blå resept, i stedet for medisiner. Dette innebærer at du kan få et treningsopplegg under veiledning- gratis. Sjekk med din fastlege!

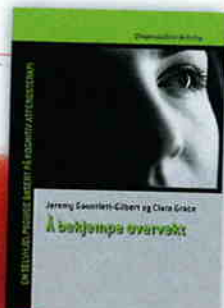
## Når livet blir hett

Visste du at en sjokoladebit kan fremkalle hetetokter? Mange av oss kvinner, midt i livet, har erfart det. I denne ukens Allers har vi et intervju med den kanadiske naturmedisineren Bev Maya som har ry på seg for å være flink med overgangsalderplager. Her kommer hun med flere konkrete råd.

Overgangsalderplager er et tema som vanligvis ikke blir sett på som viktig. Det blir ikke skrevet så mye om det, på tross av at så mange er plaget. Derfor mangler også mange kunnskap om hva de selv kan gjøre. Hos legen kan du alltid få en resept på østrogen, men skepsisen til kunstige hormoner har økt veldig etter at det er påvist en sammenheng med brystkreft. Det kan i alle fall være lurt å prøve noen bivirkningsfrie naturmetoder først!

## Annerledes slanking

«Å bekjempe overvekt» skiller seg fra andre slangebøker. Det er en selvhjelps-guide basert på at alle endringer må starte innenfra. Du får tips om konkrete teknikker. Skrevet av Jeremy Gauntlett-Gilbert og Clare Grace, gis ut av Tapir Akademisk Forlag, kr 195.



## Detox til frokost

Hva med å starte dagen med en frisk og sunn smoothie, og som også virker rensende på kroppen? Ingrediensene mikses godt i en blender.

### Bloody smoothie

- 1 dl gulrotjuice
  - 500 g tomater (hermetiske går fint)
  - 4 stilker stangselleri (renskåret, i skiver)
  - 1 dl grovhakkert persille
  - 1 dl frisk mynte
  - 2 pakker Sun Chlorella pulver
- Oppskrift fra [soma.no](http://soma.no)



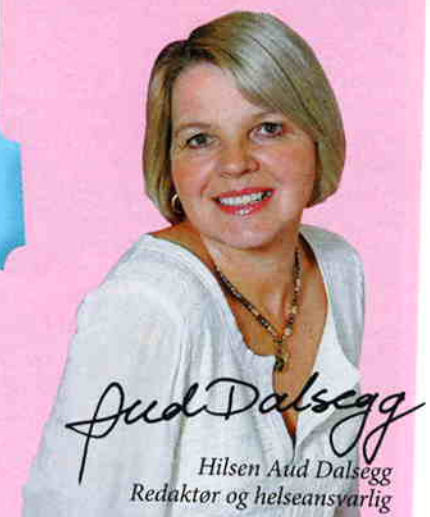
## Lesernes helsetips



### Bot mot veps

Blir du stukket av en veps i sommer, så fort deg å klemme en våt tepose mot stikkstedet. Da gjør det ikke så vondt lenger! Jeg har prøvd det på barna, og erfart at det hjelper.

Hilsen en mamma



Aud Dalsegg  
Hilsen Aud Dalsegg  
Redaktør og helseansvarlig

Har du et godt helsetips du vil dele med andre? Send det til [helsetipset@allers.no](mailto:helsetipset@allers.no) eller et brev til Allers, p.b 1169 Sentrum, 0107 Oslo



Få kokebok

Skriv til oss!