

KROPP



Ved Ann Britt Hangerås

ann-britt.hangeras@hm-media.no

Illustrasjonsfoto: colourbox.com

& sjel

NYPER hjelper mot slitasjegikt

Har du slitasjegikt? I så fall kan du kanskje lindre smertene dine ved hjelp av nyper. Studier viser nemlig at smerter ved artrose kan reduseres med 37 prosent ved daglig inntak av det nypebaserte kosttilskuddet Litozin. Effekten er bedre enn ved bruk av paracetamol viser en nylig publisert oversiktsanalyse av tre forskningsprosjekter på nypepulverets effekt.

– Nypepulver er et veldokumentert produkt som jeg anbefaler til mine artrosepasienter som ikke ennå har behov for kirurgi. Det blir spennende å se langtidseffekten, sier dr.med. Arne Kristian Aune, som har doktorgrad i knekirurgi og driver artroseforskning ved Rikshospitalet.

Ifølge Norsk Revmatikerforbund har 300 000 nordmenn den revmatiske diagnosen artrose. Antallet øker, og artrose er antagelig den muskel- og skjelettlidelsen som forårsaker flest sykmeldinger og uføretrygdede.

Artrose har sammenheng med feilbelastning, sykdom i leddene, økende alder, overvekt og mangel på mosjon. Sykdommen forekommer oftest i hofter, knær og fingre, og gir nedslitt leddbrusk med stive, hovne og smertefulle ledd.



Lesernes beste KJERRINGRÅD

«Er du plaget av «muskeltrekk» i leggene om natten? Bruk ullsokker på føttene, det holder føttene varme, slik at blodstrømmen går fortere og leggene slapper av.» Hilsen Bjørg Sandaker

Send oss dine HELSETIPS

Har du gode, gamle kjerringråd og nyttige helse-tips som andre kan ha glede av, så send dem til Hjemmet, «Kropp og sjel», 0441 Oslo.



Middelhavsmat forebygger kreft

Bruker du mye olivenolje når du lager mat? Består kostholdet ditt dessuten av mye grønnsaker og fisk? Da gjør du kroppen din en stor tjeneste. Ifølge en stor undersøkelse publisert i British Journal of Cancer kan nemlig et slikt middelhavskosthold beskytte mot kreft. Forskerne har tatt for seg matvanene til over 25.000 grekere og konkluderer med at bruk av for eksempel olivenolje i stedet for andre alternativer, alene reduserer kreft risikoen med 9 prosent. Samlet sett vil middelhavsdiett kunne redusere kreft risikoen med 12 prosent, mener forskerne.

Test benstyrken din

40–49 år

Flere enn 27 knebøyninger:

Utmerket!

18–27: Bra

8–17: Middels bra

0–6: Dårlig

50–59 år

Flere enn 22 knebøyninger:

Utmerket!

15–22: Bra!

7–14: Middels bra

0–6: Dårlig

Slank med

MELK

Driker du ikke melk av frykt for å legge på deg? Glem det! Nyere forskning viser nemlig at det er lettere å gå ned i vekt når man drikker melk, skriver kliikk.no.

Ikke bare ser man at folk som har et høyt inntak av meieriprodukter generelt har mindre fett på kroppen enn de som bruker lite meieriprodukter, det viser seg også at det er lettere å gå ned i vekt når man får i seg nok meieriprodukter. En som drikker nok melk vil nemlig forbrenne mer fett og

miste mindre muskler enn en som drikker lite melk.

Det er kalsiumet i melken som er hemmeligheten. Jo mer kalsium du får i deg, desto større mengde fett vil kroppen nemlig kvitte seg med gjennom avføringen. Enten du får kalsium fra kosttilskudd eller fra melkeprodukter, vil kalsiumet kunne påvirke utskillelsen av fett gjennom avføring 500–2000 mg kalsium om dagen kan gi et tap på mellom 50–135 kcal form av fett i avføring.