

Nyponpulver för smärtande leder

40% av alla svenskar i åldern 45-64 år är drabbade av ledvärk och två tredjedelar är kvinnor. Detta gör ledvärk till vår vanligaste kroniska åkomma. Nu har danska och svenska forskare hittat ett kosttillskott, baserat på strandnypon, som lindrar värken och ökar rörligheten redan efter 3 veckor.

En av de senaste studierna, publicerad 2006, genomfördes på kvinnor med ledvärk. Huvuddelen av kvinnorna var redan innan studien började fullt ut medicinerade med smärtlindrande medicin.

Kvinnorna delades in i två grupper, där den ena gruppen fick nyponpulver medan den andra fick placebo (verkningslöst pulver). Båda grupperna fick dessutom fortsätta med sin vanliga medicin. Efter tre månader kontrollerades resultatet. Åtta av tio kvinnor som hade fått nyponpulvret upplevde tydlig lindring. Dessutom, vilket var minst lika intressant, kunde de kvinnor som fått nyponpulvret halvera intaget av sin vanliga smärtmedicin.



- Det är omponerande att något så naturligt och nyttigt faktiskt kan ha en så här dramatisk effekt på ledbesvär, säger överläkare Kai Winter, som varit med och gjort studien. Vi har tidigare dessutom kunnat visa att effekten kommer relativt snabbt, 80% av patienterna får en tydlig lindring redan efter tre veckor.

Nyponpulver kan man köpa som kosttillskott i landets hälsobutiker.

Källa: Kropp & Sjä