

Nypon - superbär som lindrar ledvärk

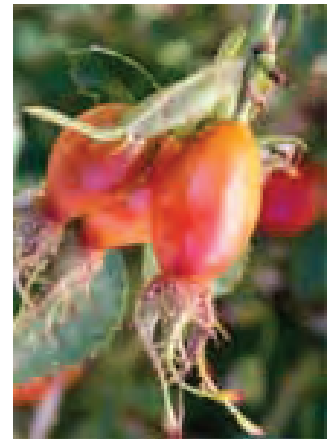
Det sägs att ett enda nypon ger oss hela dagsbehovet av C-vitamin. Nypon innehåller många nyttigheter och en av dem är GOPO, galactolipid. GOPO har antiinflammatorisk verkan och minskar ledvärk som till exempel artros.

Ledvärk är vanligt redan från 45-årsåldern och drabbar var tredje svensk. Ungefär en miljon svenskar äter idag smärtstillande läkemedel, dom flesta mot artros. Men det är inte riskfritt eftersom biverkningarna är många.

Något som däremot är riskfritt är nypon. Nypon har i flera studier visat sig vara effektivt mot ledvärk som till exempel artros och reumatoid artrit. Så bra att man nu vill klassa nyponpulver som läkemedel istället för som naturmedel.

Nypon hämmar cancer

Studier vid Sveriges lantbruksuniversitet har visat att nypon även kan hämma delningen av tjocktarms- och bröstcancer celler. Ju starkare nyponkoncentrat desto mer hämmades cancer cellerna.



Först trodde forskarna att det var C-vitaminet i nyponen som hämmade cancerdelningen, men när man provade med bara C-vitamin, askorbinsyra, så fick man inte alls samma effekt. Troligen är det C-vitamin i kombination med andra ämnen i bären som ger den goda effekten.

Nypon innehåller flera viktiga antioxidanter som flavonoider, karotenoider och antocyanider som visat sig vara effektiva mot såväl cancer som hjärt- och kärlsjukdomar.

GOPO

En av de aktiva substanserna i nypon är GOPO, galactolipid. GOPO består av fettsyror och sockerarter. Enligt danska forskare så verkar GOPO antiinflammatoriskt och skyddar våra celler.

Studier visar att GOPO i nypon kan skydda våra broskceller. Forskare vid Institutionen för kost och hälsa i Basel, Schweiz, har upptäckt att GOPO hämmar dom gener som producerar proteiner och enzymer som tros vara inblandade i uppkomsten av inflammationer och nedbrytning av broskceller. GOPO hjälper även till att producera kollagen och brosk som skyddar lederna.

Forskarna tror att nyponpulvret verkar lokalt genom att minska de vita blodkropparnas väg mot inflammationen. När blodkropparna rör sig långsammare minskar smärtan och svullnaden och ledernas rörlighet ökar.