

Bladet for deg! Ailer

Nr. 4 • 18. januar 2019 • Kr 79,00

MOTE-GODBITER:

**GJØR KUPP
PÅ SALG!**



Ainas fargeglade
BESØKSGÅRD

INTERIØR



TEAM INGEBRIGTSEN:

STRIKK

guttas fine gensere!

TID FOR PAI

+ salater og
desserter



Lilli Bendriss (72):
– 70 er det nye 50



A close-up photograph of a person's hand, palm up, holding a small pile of supplements. There are several translucent yellow capsules and a few white, irregularly shaped tablets. The background is a blurred white fabric.

FOR SIKKERHETS SKYLD:
Helsemyndighetene mener at flertallet voksne ikke trenger å ta kosttilskudd. Unntaket er D-vitamin om vinteren og B-vitaminet folsyre for kvinner som planlegger å bli gravide. Uansett tar 53 prosent av oss tilskudd.

Kosttilskudd kan hjelpe mot forkjølelse

Gode valg for immunforsvaret

Når forkjølelsetiden er over oss, tyr mange til kosttilskudd for å forebygge eller dempe plagene. Her er en oversikt over de mest populære og dokumenterte produktene.

TEKST TONE SOLBERG OG AUD DALSEGG FOTO NTB SCANPIX

legger å bli gravide (B-vitaminet folsyre).

Er du blant de mange som likevel sverger til en immunforsvarsbooster, er dette noe av det du kan tenke på.

BETAGLUKANER: Mye forskning (blant annet utført ved Universitet i Tromsø og ledet av daværende professor Jan Raa) viser at stoffet betaglukan 1,3/1,6 kan beskytte kroppen mot bakterier og virus. Dette er et sukkermolekyl som befinner seg i celleveggene i vanlig bakegjær, men også i enkelte orientalske matoppper, som shitake og maitake. Inntil oppdagelsen av betaglukaner trodde ikke legevitsenskapen at det var mulig å påvirke vårt medfødte immunsystem. Dette forsvaret er «førstelinjen» i kroppen, og tar seg av 99 prosent av de bakterielle og virusangrep vi utsettes for.

nbg 24:7 (som er fremstilt av norske forskere) og **Immi-Flex** er begge kosttilskudd som inneholder betaglukan 1,3/1,6.

PLANTENES FORSVAR:

Avant-Garden er en immunforsvarsbooster som vakte oppsikt da den kom på markedet for nærmere 20 år siden. Kosttilskuddet ble utviklet av bergenseren Endre Vik. Han var utdannet landskapsarkitekt fra Ås, og var svært opptatt av planters vekstvilkår. Etter hvert skjønte han at planter har sitt eget forsvarsystem, nemlig lektiner. Dette er proteiner som finnes i de fleste planter, bær og frukter. Når planter angripes av insekter eller mark, økes konsentrasjonen av lektiner som en del av dette forsvaret. Disse lektinene er igjen antatt å ha en positiv helseeffekt for mennesker, noe senere års forskning har gitt flere bekræftelser på.

Avant-Garden er basert på lektiner fra fire planter: sauetang, grønnkål, rødbeter og tomater, som er presset til tabletter.

VITAMINER: Ifølge dr. Fedon Lindbergs hjemmeside (fedon.no) er mangel på **vitamin D** den mest sannsynlige årsak til vinterinfluensa, og ikke selve viruset. Doktoren mener at den beste strategi for å unngå alle typer infeksjoner, er å ta et tilskudd av D-vitamin gjennom hele vinterhalvåret. Vitenskapskomiteen for mattrygghet (VKM) har konkludert med at maksimalgrensen kan økes fra 10 til 20 mikrogram daglig, noe de fleste D-vitamin tilskudd på markedet nå inneholder.

Mange tar **C-vitamin** for å styrke immunsystemet i forkjølelsessesongen. Om vitaminet faktisk kan knekke en forkjølelse strides forskerne om. Derimot er det godt dokumentert at næring som inneholder C-vitamin hjelper kroppen til lettere å ta opp jern fra maten vi spiser og de gode virkestoffene fra tran (omega 3). Spiser vi fem frukt og grønnsaker om dagen, får

Husk også...

- Sov nok! Du kan sove av deg en forkjølelse. Både stress og for lite søvn svekker immunforsvaret slik at du lettere blir syk.
- Vask hendene. God håndhygiene er viktig for å unngå smitte.

de fleste i seg tilstrekkelig med C-vitamin fra maten. Vil du forsikre deg gjennom et tilskudd, viser studier at **Ester C** er blant de pillene som opptas lettest i kroppen.

Fiskeolje er et must i vinterhalvåret. Siden de fleste får i seg for lite fet fisk i det daglige kostholdet, kan det være lurt å ta tilskudd i form av flytende **tran** eller **omega 3-kapsler**. Omega 3 kan ha gunstig virkning på alt fra gikttildelser til hjerte- og karsykdommer, belastningsskader og depresjon.

«Cirka 53 prosent av alle voksne nordmenn tar kosttilskudd. Flertallet er voksne kvinner, eldre og de som trener mye.»



ELDGAMMEL MEDISIN: Det er påvist at hvitløk er bra for immunforsvaret.

I Norge selges kosttilskudd og helsekostprodukter for over to milliarder kroner per år. En undersøkelse (Norkost3-undersøkelsen/ntfe.no) viser at cirka 53 prosent av alle voksne nordmenn tar kosttilskudd. Flertallet er voksne kvinner, eldre og de som trener mye.

Dette til tross for at Nasjonalt råd for ernæring mener at flertallet av den voksne befolkningen ikke trenger å ta slike tilskudd i det hele tatt. Unntaket er de mange som ikke får tilstrekkelig med sol gjennom vinterhalvåret (D-vitamin) og kvinner som plan-

SINK: En studie viser at om man tar sinktilskudd innen 24 timer fra tidspunktet når forkjølelssymptomene starter, kan det lindre og forkorte sykdomsperioden.

HVITLØK: Hvitløk er kjent for å styrke immunforsvaret. I 2013 ble det gjennomført en studie på hvitløksekstraktet **Kyolic Age**. Den viste at deltakerne som spiste dette raskere ble kvitt forkjølelsen og fikk færre sykedager. Forskerne kunne også konstatere at de som fikk hvitløksekstraktet hadde fått flere immunceller. Studien er publisert i *Clinical Nutrition*. Kyolic er verdens best dokumenterte hvitløksprodukt.

SOLHATT: En studie utført ved the Cardiff University Common Cold Centre, viser at urten echinacea, eller solhatt, kan beskytte mot forkjølelse. Ifølge forskerne, som gjennomførte tester på over 750 personer, ble antall forkjølelser kraftig redusert etter at pasientene/deltakerne tok tre daglige

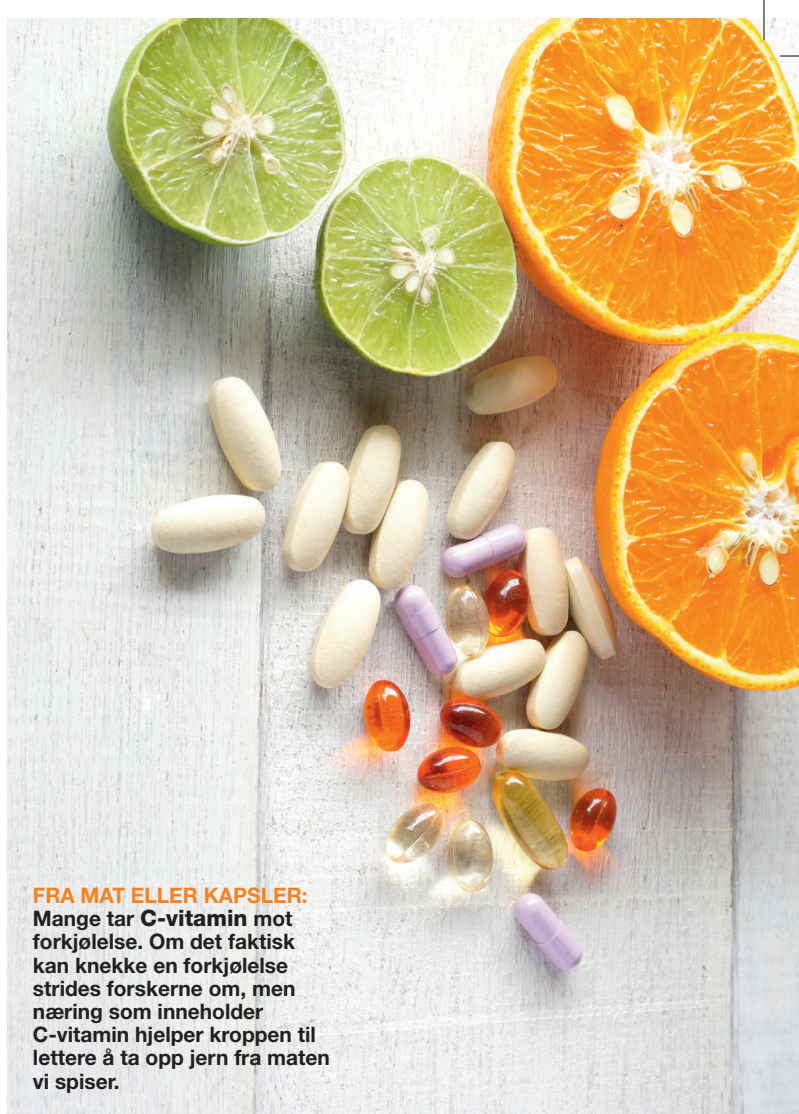
doser echinacea i løpet av fire måneder. I tillegg viste det seg at lengden på sykdomstilfellene gikk ned.

Resultatene ble publisert i tidsskriftet *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.

Echinaforce fra det sveitsiske firmaet A. Vogel er det best dokumenterte av alle solhatt-produkter på markedet.

PROBIOTIKA: Et probiotikum er et helseprodukt som inneholder levende organismer, vanligvis bakterier – særlig melkesyrebakterier, som skal forbedre balansen i mage-tarm-kanalens bakteriesammensetning og dermed styrke tarmhelsen. Siden en stor del av immunforsvaret sitter i tarmen, kan probiotika også forebygge forkjølelser. De som tar melkesyrebakterier regelmessig har vist seg å få færre forkjølelser.

Det finnes mange produkter på markedet. Blant de mest solgte er **Bio-dophilus**, **Vita-Biosa** (flytende), **Udos Choice probiotika**. 



FRA MAT ELLER KAPSLER: Mange tar C-vitamin mot forkjølelse. Om det faktisk kan knekke en forkjølelse strides forskerne om, men næring som inneholder C-vitamin hjelper kroppen til lettere å ta opp jern fra maten vi spiser.

Sverger til urtebrygg

Ann Helen er en av de mange hundre tusen nordmenn som daglig tar kosttilskudd og opplever at det har positiv effekt. Hun sverger til et urtegjærekstrakt.

– Aldri en dag uten en spise-skje urtegjærekstrakt, sier Ann Helen Sandøy (55) fra Nesbyen i Hallingdal.

Hun er overbevist om at dette kosttilskuddet (Strath) er noe av det som holder henne gående.

For ca. 20 år siden klippet hun helt sammen. Ann Helen har hatt et liv som har tæret på kreftene, både psykisk og fysisk. For halvannet år siden mistet hun en datter som hadde vært multihandikappet hele livet, og ble bare 27 år.

Anne Helen ble tilbudt antidepressiva av legen, men hun dro heller til helsekostbutikken der hun ble anbefalt

å forsøke kosttilskuddet Strath, som skulle styrke immunforsvaret.

SVEITSERNES TRAN

Strath (som inntil nylig ble solgt som Bio-Strath) betyr det samme for sveitsisk folkehelsen som tran gjør for den norske. «Alle» som er født etter 1960, har fått sin daglige måleskje gjennom vinterhalvåret.

Det ble oppdaget av Fred Pestalozzi på 1950-tallet – en ung mann som led av Ménières sykdom. Denne kjennetegnes av øresus og kraftige svimmelhetsanfall. Han ble kvitt sykdommen

etter noen måneders bruk av et urteeliksir som hadde gjennomgått en gjæringsprosess.

I dag selges Strath i 67 land over hele verden.

Det som skiller Strath fra andre helsebringende urteblandinger, er ganske alminnelig bakegjær. Elikesiren fremstilles ved at gjærsoppen mates med ekstrakter fra utvalgte urter. Til sammen inneholder Strath 50 forskjellige urter, samt betaglukaner fra bakegjær. Urtegjæren skal sørge for bedre opptakelse av næringsstoffer, og dermed for en bedre utnyttelse av maten du spiser.



DET VIRKER: Ann Helen Sandøy valgte bort antidepressiva til fordel for sveitsisk «tran».

DAGLIGE TURER

Ved siden av den daglige dosen med det sveitsiske tilskuddet, sørger Ann Helen for å gå daglige turer. To ganger i uken er hun på jobb i Ål. Der ligger også skolen hvor hun har tatt fatt på en utdanning innen helse og oppvekst.

At omsorgsoppgaven er over har også, midt i sorgen over tapet av datteren, inspirert henne til å tenke nytt. Og hun er glad hun har energi til å gjøre nye ting.