

DET VIRKER FOR MEG

Er du, eller noen du kjenner, blitt frisk med alternativt medisin? Da er dette DINE sider. Ta kontakt med oss. Din historie kan hjelpe andre. Adressen finner du nederst på siden.

Astrid (57) jubler:

Seloljen fjernet leddsmertene

– Jeg knasket smertestillende tabletter for å holde ut «tannverken» i leddene. Nå inntar jeg selolje i stedet, og smertene er betraktelig redusert, sier Astrid Sande.

Tekst: Klara Høiseith Slettemoen
Foto: Bjørn Lunde

Jeg greide nesten ikke å bøye meg eller snu meg i sengen på grunn av stive ledd. De konstante leddsmertene var utholdelige, og jeg spiste mye smertestillende for å greie jobben min, forteller Astrid Sande fra Askøy.

Myk igjen

Astrid har Crohns sykdom, og hos henne har sykdommen også slått seg på leddene. Hos legen fikk hun en tidagerskur med selolje og ble dermed med i et forskningsprosjekt.

– Jeg må si at jeg var litt skeptisk på forhånd, men det var unødvendig. Tre ganger om dagen tok jeg ti milliliter av seloljen. Det er helt utrolig hvor bra jeg er blitt, smiler Astrid, og bøyer seg for å vise hvor myke leddene er. Astrids mageproblemer er også redusert.

– Jeg føler meg i så mye bedre form! Det er flott å kunne gå ned en bakke uten å ha vondt

i knærne, og nå snur jeg meg i sengen uten problemer. Legen mener at jeg sannsynligvis vil være bedre over lang tid, og blir det nødvendig, tar jeg gjerne en ny kur igjen. Selolje kan jeg absolutt anbefale til andre som plages med leddsmertes.

Vidunderkur?

Det er forskere ved Haukeland universitetssykehus og Nasjonalt institutt for ernæring og sjømatforskning (NIFES) som har funnet de oppsiktsvekkende resultatene med selolje.

– Vi har forsket på dette i drøyt fem år, og resultatene er utvetydige. De pasientene som har fått prøve seloljen blir smertefrie. For noen varer effekten i noen uker, og for andre varer det i mange måneder. Oljen er foreløpig forsøkt i en liten pasient-

gruppe, og vi har ikke sammenlignet med vanlig tran ennå. Det er kjent fra tidligere at tran også lindrer revmatiske leddsmertes, men effekten kan være svakere. Men vi utelukker ikke at tran er like bra, sier professor Arnold Berstad ved Haukeland universitetssykehus i Bergen.

– Om ti år er kanskje nettopp selolje den viktigste behandlingsformen for alle leddplager. Testene har pågått siden 1998, og både raffinert og uraffinert olje er brukt. Selens fett stivner ikke i kulden. Når våre pasienter får i seg dette fettet, blir de også myke i leddene, selv om det er kaldt, sier Berstad.

Det er ennå for tidlig å gi endelige svar på hvorfor seloljen lindrer leddsmertes, men

forskerne tror det skyldes de gode omega-3-fettsyrene som det er masse av i selolje. Nå har forskerne startet forsøk der de sammenligner tran og selolje, og pasienter med visse typer leddgikt skal også delta.

Vite mer?

Selolje selges i vanlige helsekostbutikker. 300 ml flytende selolje koster ca. 94 kroner, 100 kapsler selolje ca. 119 kroner. Selolje kan også kjøpes på Internett. Søk på «selolje», så finner du leverandørene.

NYTT LIV:
Jeg kan absolutt anbefale seloljen, sier Astrid.