



10 gode urter

Ti urter og planter med gode egenskaper og helsevirkninger.

Vi ser her på helseeffekten ved bruk av:

- Gurkemeie
- Kanel
- Rosmarin
- Ingefær
- Basilikum
- Johannesurt
- Hvitløk
- Andrografis
- Tindved
- Kudzu

ADVARSEL! Noen planter kan forstyrre effekten av visse viktige medikamenter. Det gjelder blant andre preparater mot høyt blodtrykk, diabetes, depresjon og blodfortynnende midler.

Ved inntak av kosttilskudd vil det derfor alltid være best å kontrollere med lege på forhånd.

Følg alltid dosering og andre anvisninger på pakningen eller vedlegget.

1. Gurkemeie

Gurkemeie inneholder det betennelsesdempende stoffet curcumin.

Krydderet kan være spesielt gunstig for personer med leddgikt og hindrer smerte og hevelse rundt leddene.

Planten har også vist effekt mot tarmkreft.

I en mindre studie fra 2006 så forskere ved Johns Hopkins at curcumin i kombinasjon med kversetin (en type antioksidanter funnet i løk, epler og kål) reduserte forekomsten av polypper i tarmene. Slike dannelser i tarmene er et kjent forstadium til kreft.

2. Kanel

En tysk studie fra 2007 tyder på at et daglig inntak av kanel reduserer blodsukkeret med ti prosent.

Tidligere undersøkelser har vist at kanel senker kolesterolet og kan minske risikoen for hjertesykdom.

3. Rosmarin

Forskere ved Kansas University så at rosmarinkrydret kjøtt hadde lavere produksjon av HCA (heterosykliske aminer). HCA dannes når kjøtt tilberedes ved høye temperaturer. Det er funnet en sammenheng mellom HCA og økt risiko for kreft i mage, tarm, bukspyttkjertel og bryst.

Rosmarin inneholder antioksidanter som hindrer framstillingen av HCA. Urten kan tilsynelatende også begrense ondartede svulstdannelser, ifølge dyrestudier.

Forskere ved University of Illinois matet rotter som var utsatt for kreftframkallende stoffer med rosmarin. Både skader på DNA og forekomsten av svulster avtok.

4. Ingefær

Denne planten kan trolig forebygge kvalme av ulike grunner, som for eksempel ved graviditet eller reisesyke.

Ingefær blokkerer effekten av serotonin, et stoff som dannes i hjerne og mage ved kvalme. Den hindrer også produksjonen av frie radikaler som kan gi en ubehagelig magesfølelse.

En undersøkelse på cruisepassasjerer i høye bølger viste at ingefær var like effektivt som medikamenter mot reisesyke.

Planten har muligens også virkning mot leddgikt og kreft. Forskere ved University of Miami fant at ingefærekstrakt mildnet symptomer ved slitasjegikt i knærne. Kollegaer ved University of Michigan så i 2006 at ingefær i pulverform var like effektivt som kjemoterapi ved eggstokkreft.

5. Basilikum

Urten har ved flere dyrestudier vist at den har stressreducerende evner.

Studier på mus tyder på at te av basilikum minsker omfanget av svulster, blokkerer svulstenes blodtilførsel og hindrer spredning.

6. Johannesurt

Forskning har vist at denne urten virker like godt som medikamenter ved milde former for depresjon og angst.

Johannesurt er gjerne også noe for personer med søvnproblemer. Den inneholder melatonin, et hormon som styrer søvnsyklusen. Den øker også kroppens egen produksjon av hormonet.

Johannesurt kan forstyrre behandling med andre medikamenter. Rådfør deg derfor med lege før bruk av urten.

7. Hvitløk

En undersøkelse fra 2006 viser at høyt inntak av hvitløk reduserer sjansen for kreft i eggstokker, tarmen og andre områder.

Forskere ved UCLA fant at hvitløk kan forebygge hjerneslag og blodpropp.

En bør spise fem fedd til dagen for å oppnå disse gunstige virkningene. Kosttilskudd er også et alternativ.

8. Andrografis

Andrografis er kanskje bedre kjent som produktet "Kang Yan Sinnatagg" i Norge. Planten har vist effekt mot øvre luftveisinfeksjoner og forkjølelse.

En studie i tidsskriftet Phytomedicine konkluderer med at urten kan mildne symptomer som tretthet, søvnproblemer, sår hals og rennende nese med opp til 90 prosent.

9. Tindved

Tindved har demonstrert god virkning mot tørre slimhinner i skjeden hos kvinner. Det skyldes plantens innhold av fettsyrer som også finnes i huden til mennesker.

Den har ikke bare fuktende, men også helbredende egenskaper.

10. Kudzu

Kudzu kan trolig kutte ned alkoholinntaket ditt.

En gruppe 20-åringere med middels høyt alkoholforbruk halverte ølinntaket sitt etter en uke med kapsler av denne kinesiske urten, ifølge en studie publisert i tidsskriftet Alcoholism: Clinical and Experimental Research.

Forskerne tror kudzu får hjernen din til å raskere oppfatte at du har fått nok alkohol.

Kilde: Prevention Magazine 2007

