Bären som botar

Försvara dig mot de fria radikalerna. Ät antioxidanter. Just nu helt gratis i vår svenska natur. På med stövlarna, fram med korgen – det är dags att plocka bär.

TEXT: HELENA THORÉN

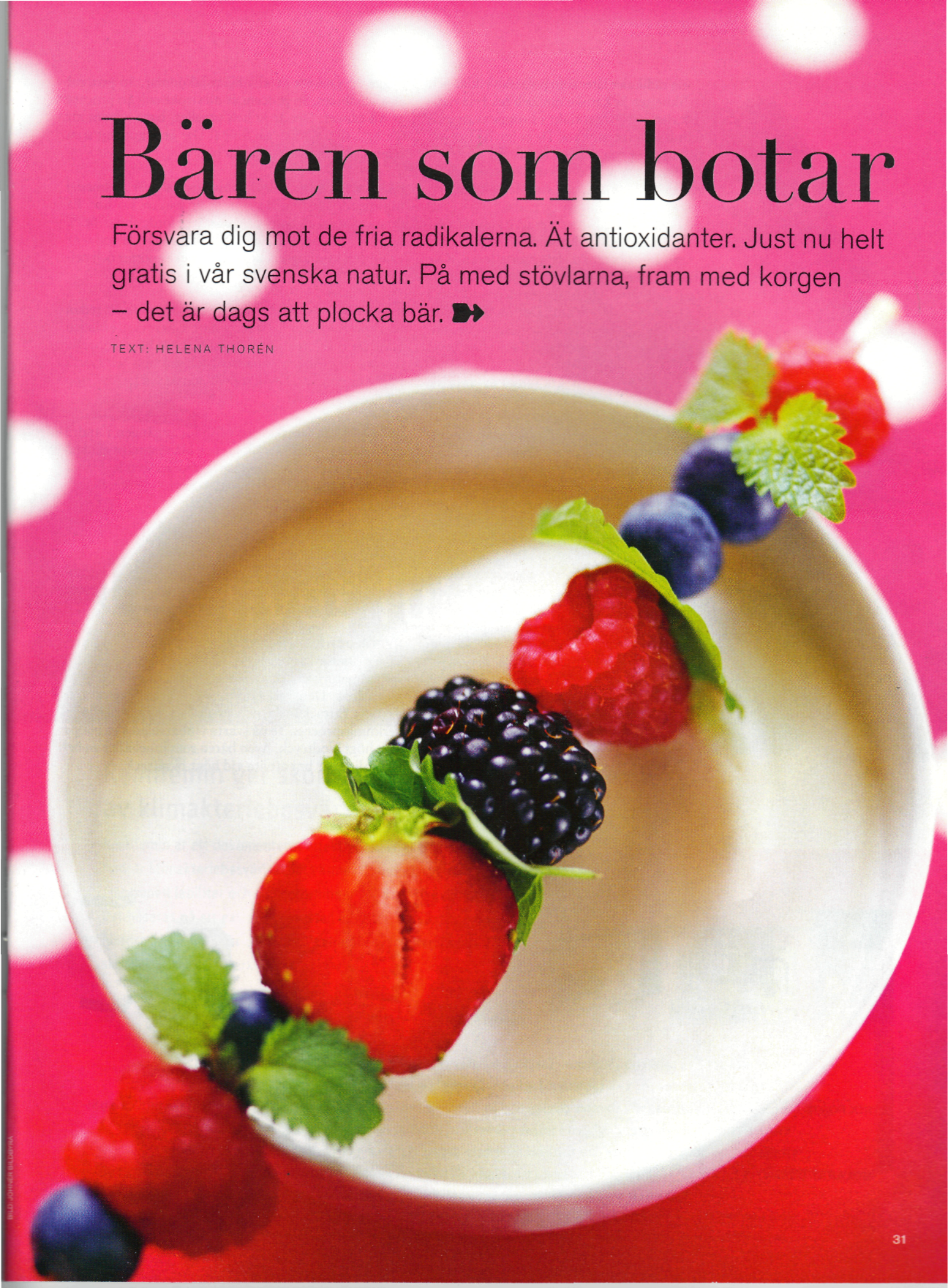

BILD: JOHNER BILDBYRÅ

Fria radikaler låter som politiska vildar och liknelsen är kanske inte helt fel. Fria radikaler är en biprodukt i kroppens energifabrik som skapar kaos. De är huvudorsaken till att kroppen åldras, för de förstör våra blodkärl. De skadar också vårt DNA och de ökar det skadliga kolesterolet i kroppen. Dåliga nyheter, men nu kommer de goda.

Antioxidanter, bland annat flera vitaminer och spårämnen, är vår räddning. De binder sig till kärlens väggar och försvarar oss mot de fria radikalerna. Riktigt hur antioxidanter verkar, vet man inte säkert. De flesta forskare är inne på att antioxidanterna jobbar i team. Det är det totala antalet samarbetande antioxidanter som har betydelse.

De mesta av antioxidanterna sitter i skalet, det gäller alla livsmedel. Därför ska man vara försiktigt med uppvärmning. Bären i skogen innehåller sannolikt fler antioxidanter än konventionellt odlade grödor. Skälet är att bäret som utsätts för kyla, torka, hög höjd eller starkt ljus skyddar sig mot oxidativ stress genom att bilda antioxidanter. Plantan som står i ett växthus behöver inte utveckla lika starkt skydd.

"Bären i skogen innehåller sannolikt fler antioxidanter än konventionellt odlade grödor."

I USA HAR FORSKARE följt över 200 000 personer i tjugo år. Studierna antyder att ju fler livsmedel med antioxidanter vi äter ju färre kroniska sjukdomar får vi. Världshälsoorganisationen WHO menar att om vi kan rå på brister i kosten, tillsammans med brist på fysisk aktivitet och rökning, skulle vi kunna förebygga 80 procent av alla hjärtsjukdomar, 80 procent av all diabetes, 80 procent av all stroke och 40 procent av all cancer. Det är ju helt otroligt, bara genom att äta bra, röra på sig och fimpa! Det är argument som biter: ut i skogen och plocka bär.

BÄR ÄR TOPPEN! På tio i topp-listan över livsmedel fullmatade med antioxidanter är fem av tio bär. På första plats står björnbär, därefter jordgubbar (3:e), tranbär (5:e), hallon (7:e) och blåbär (9:e). De andra är valnötter, kronärtskockor, kaffe, pekannötter och nejlikor.

BJÖRNBÄR OCH HALLON är släkt och de användes redan på 1700-talet mot hjärtåkommor. Garvsyran i bladen läkte sår och infektioner. Te på torkade blad stoppade diarréer. Björnbär mognar sent och ska vara helt svarta innan de plockas. De växer vilt, gärna vid kusten, upp till norra Svealand.

BLÅBÄR hade kanske betydelse för utgången i andra världskriget. Brittiska piloter fick blåbärsmarmelad på smörgåsarna som gav dem bättre mörkerseende. Blåbär ger klart bättre synskärpa och kontrastseende. Blåbär trivs i skuggan i gamla granskogar.

TRANBÄR ska helst plockas när de blivit frostnupna eftersom de har en syrlig smak. De användes förr kokta med honung till barn som fått mask. Idag lindrar tranbärssaft urinväginfektioner hos kvinnor. Tranbär, som är släkt med lingon, växer i fuktiga marker.

NYPON OCH SVARTA VINBÄR är rena rama C-vitaminkurer. Dansk forskning visar att nypon både är antiinflammatoriskt och smärtlindrande, bra till exempel vid artros. Den verksamma substansen i nypon är extremt värmekänslig och därför krävs en speciell tillverkningsprocess. Te på svarta vinbärsblad kan hjälpa mot högt blodtryck. Även bären som innehåller en hel del kalium är bra att äta vid högt blodtryck. ■

BLUE BERRY Två tabletter dagligen. Tas med ett glas vatten. 60 tabl ca 228:-, 120 tabl ca 413:-

AMDEXYN Amdexyn. 1–2 tabletter dagligen. Dosen bör inte överskridas. 120 tabl ca 179:-

STRIX FORTE De första två veckorna två tabletter dagligen, därefter 1–2 tabl per dag. Tas med ett glas vatten. 60 tabl ca 298:-

CRAN BERRY Två tabletter dagligen i minst två veckor, därefter en tablett per dag. 60 tabl ca 231:-

TRANBÄRSDRICKA 3–5 dl per dag fördelat över hela dagen. 75 dl ca 53:- (1 dl späd med 4 dl vatten)

SOLARAY CRANATIN En kapsel fyra gånger dagligen i tre dagar, därefter en kapsel två gånger per dag. 90 kapslar ca 229:-

TRANBÄR 1–2 kapslar tre gånger dagligen. 100 kapslar ca 189:-

LITOZIN Fyra kapslar per dag. 200 kapslar ca 279:-