

Et smertestillende middel af den naturlige slags

Forskerne er enige. Det er de mange forbrugere verden over også. Det aktive stof curcumin i det indiske gulorange krydderi er stærkt inflammationshæmmende og virker derfor på rigtig mange typer af problemer i kroppen.

Det er der mange droger og andre stoffer fra maden, der gør, men gurkemeje adskiller sig på to store områder. For der er mere end 5600 forsøg med krydderiet, og det virker mere smertestillende end så meget andet.

Af Marianne Palm

Det er især ved de kroniske smerter, at Fortodol S kan gøre en forskel, både fordi gurkemejen virker inflammationshæmmende, og fordi den samtidig er smertestillende. Gurkemejen virker dog ikke som en her og nu smertestillende tablet, men er et vigtigt tilskud til dig, der døjer med hyppige smerter fx efter sportspræstationer eller endog med kroniske smerter.

Langvarige eller hyppige smerter

Tag en kur over et par måneder, begynd med fire kapsler daglig i et par måneder, hvis du har mange smerter, og trap derefter ned til to kapsler.

Kommer der nye perioder med smerter, kan du roligt trappe op igen, men ellers er det selvfølgelig som med så meget andet vigtigt at finde årsagerne til problemerne.

Ved lettere smerter kan du måske mærke en virkning inden for 48 timer.

Verden over rapporterer brugere om hjælp til smerter i:

- Muskler
- Sener
- Led
- Uspecifikke smerter, som springer rundt i kroppen
- Hovedpine
- Menstruationssmerter
- Smerter efter sportsskader eller sportspræstationer
- Kroniske myoser og spændinger

Andre anvendelser

Gurkemeje er også undersøgt for sin effekt på for højt kolesterol og på diabetes samt cancer. Gurkemeje kan således bruges som støtteterapi for en lang række sygdomme, og det helt nye er effekten på fx Alzheimer, en sygdom, som ellers er svær at behandle, da vi har en ret så kraftig barriere for, hvad blodet kan overføre til hjernen, så den bliver beskyttet bedst muligt.

Færre smerter, mindre stivhed og bedring af fysiske funktioner

I et af de mange forsøg med den nye Fortodol S, hvor der er tilsat fosfatidylcholin til bedre optagelighed i cellerne, så man, at der skete en signifikant, altså målbar, reduktion af smerter og stivhed i muskler og led, og derfor også en klar forbedring af de fysiske funktioner. Målingen blev foretaget over otte måneder, og der indgik i alt 100 forsøgspersoner i forsøget, hvor halvdelen af deltagerne fik snydekapsler. Ud over deltagerens egne udsagn om effekten målte man effekten på blodprøver, hvor man så en reduktion af de intreleukiner, som ellers angriber muskler, ledvæske og celler.

Hjælper også mod stivhed hos sportsfolk

Fortodol S er ikke kun velegnet til mennesker med kroniske sygdomme og smerter. I flere forsøg kan man se, hvordan sportsfolk hurtigere kommer af med deres fysiske muskel- og senesmerter efter en sportspræstation. Deltagerne havde 48 timer efter præstationen lettere ved fx at gå på trapper, og de havde mindre ondt i lænden end normalt. Tag fire kapsler dagene før og i ugen derpå.

Øg din gangdistance med Fortodol S

I et forsøg med 50 deltagere, der alle havde problemer med muskler og knogler, kunne man i den gruppe, der fik de aktive stoffer, øge gangdistancen med 201 % over en tomåneders kur, og endog øge yderligere med 44 % i den efterfølgende måned. Det var en forbedring på 49 % i Fortodol-gruppen sammenlignet med placebogruppen, hvor der kun var en forbedring på 3 %. Doseringen var fire kapsler daglig for dem, der havde størst problemer.

Læs om Alzheimer og curcumin på sund-forskning.dk

Man ved i dag med den nye forskning, at et vandopløseligt curcumin, som du fx finder i Fortodol S fra Anjo, kan mindske kaskaden af demensfremmende stoffer i hjernen.



Optagelighed af curcumin er et nøgleord for effekten

Den nye Fortodol S er sammensat af to forskellige gurkemeje ekstrakter. Fordelene ved at blande to ekstrakter er tydelige. Dels sikrer man en bedre optagelse i selve fordøjelsen, dels sikrer man en større biotilgængelighed helt ude i de enkelte celler. I den helt nye ekstraktion, hvor man har tilsat soya lecithin, får man tilført fosfatidylcholin, en fedtsyre, som gør cellemembranen fleksibel og gennemtrængelig, så man sikrer en hurtig tilførsel af de aktive stoffer ind i cellerne. Det har bl.a. betydning for, hvor hurtigt du kan regne med en effekt på dine mere akutte smerter.

Tre vigtige mekanismer for optagelighed i fordøjelsen

- 1. Optagelighed fra tyndtarmen. Ved at pakke curcumin ind i et fedtmolekyle, bliver det lettere nedbrudt af galde og optaget ind i blodstrømmen.*
- 2. Gennemtrængelighed. Ud over hjælp fra galdestrømmen skal curcuminen også hjælpes hen over tyndtarmens barriere ved at være ioniseret.*
- 3. Stabilitet. Ved at stabilisere produktet undgår man, at for meget mavesyre eller for mange basiske stoffer i tyndtarmen ødelægger effekten af de aktive stoffer. Den stabile form af curcumin vil endvidere blive frigivet og halveret langsommere end andre produkter med det fine gulorange krydderi.*

