

Drick dig frisk!



Foto: Börje Thuresson

Havtorn, nonidryck och juice av tallbarr.

Här är de nya superdryckerna som håller vinterns sjukdomar borta. Söndag hjälper dig välja rätt.

Vinter – förkylningstider, snöblask och rusk. inte konstigt om du känner dig trött och hängig. Men nu kan du komma igång med de nya superdryckerna som börjar ta över i hälsokosthyllorna och dagligvaruhandeln. Dryckerna är sprängfulla med exotiska frukter och bär, så kallade superfruits. De innehåller vitaminer, antioxidanter och aminosyror som sägs hålla både knopp och kropp i trim.

–Människor börjar bli mer och mer intresserade av hur de kan påverka sin hälsa på egen hand. Det ligger i tiden att söka lindring i naturen, säger Ann-Christine Söderström på A-C Body Life i Stockholm som har specialiserat sig på nonijuce från Tahiti.

Bota vissa sjukdomar

I början på 1980 talet spekulerade vetenskapsmän om att Amazonas växtlighet innehöll det mesta av världens apotek när det gällde att bota vissa sjukdomar. Nu, 25 år senare, har man hunnit forska på flera exotiska bär och

örter och det är det vi ser resultatet av i butikshyllorna.

I Sverige anses havtorn och blåbär stärkande. Japan har sitt gröna te. Asien mangosteen och i Finland dricker man tallbarrsjuice när man känner sig krasslig.

–Många av frukterna och terna har använts sedan urminnestider av den inhemska befolkningen och nu börjar allmänheten få upp ögonen för vad dryckerna kan göra, säger hon.

”Det ligger i tiden att söka lindring i naturen”

”Välkänd dryck”

Nonidrycken är en sådan traditionellt använd dryck, som är väldokumenterad, exempelvis att den är en adaptogen. Det innebär att den anses kunna ge kroppen en ökad motståndskraft mot påfrestningar och på så sätt ha en sjukdomsförebyggande verkan.

–Nonidrycken är en välkänd dryck och det är många som dricker den som en kur på hösten eller våren för att de tycker att de får mer energi, säger Ann-Christine.

Agneta Elmegård

agneta.elmagard@aftonbladet.se

PIGG OCH KRY. Med de nya superdryckerna kan du hålla dig pigg och sjukdomarna borta.

Foto: STEFAN MATSSON



Mot feber och diarré

Namn: Blåbär och Acai från Brämhufts. **Beskrivning:** Blåbär, marktäckande buske (20%) och acai (10%) palmfrukt från Amazonas. **Aktiva ingredienser:** fenolföreningar, antocyaniner, antioxider och fettsyror. **Traditionellt använt mot:** Feber, diarréer och synproblem. Blåbär sägs stärka synen och acai kan påverka höga kolesterolvärden. Båda bären anses stärka immunförsvaret. **Så dricker du det:** Som en shot eller måltidsdryck. **Kostar:** 20 kronor på Ica. **Mer info:** www.superfruits.se

Mot magproblem

Namn: Aloe Vera juice från Biona. **Beskrivning:** Liljeväxt som växer i torra områden. **Aktiva ingredienser:** Innehåller 20 aminosyror, salicylsyra och vitaminer samt aloe-polysackarider. **Traditionellt använt mot:** Matsmältningsbesvär, brännskador, svamp och som allmänt stärkande. **Så dricker du den:** 6–24 cl 1–2 ggr /dag väl kyld eller med annan dryck. **Kostar:** 1 l kostar 160 kronor. **Mer info:** www.biona.se



Dämpar inflammationer

Namn: Karis bärträdsextrakt. **Beskrivning:** Tallbark och tallbarr mals till dryck. **Aktiva ämnen:** Pycnogenol, antioxidanter, katekin och glykosider. **Traditionellt använt mot:** Förkylningar, fibromyalgi och virusinfektioner. Sågs stimulera immunförsvaret och dämpa inflammationer och eksem. **Så dricker du det:** 1-2 dl/dag innan måltid. **Som kur:** 3-4 dl. **Kostar:** 65 kronor för 6 dl. **Mer info:** www.tb-produkter.nu



Avgiftande verkan

Namn: Mangosteenjuice från Earth Bounty. **Beskrivning:** Regnskogsfrukt med hårt skal och vitt sött fruktkött. **Aktiva ingredienser:** Xantener och antioxidanter. **Traditionellt använt mot:** Dysentri, eksem, febersjukdomar som malaria. Forskning tyder på att den har en avgiftande verkan på tungmetaller i kroppen och hämmar inflammationer. **Så dricker du den:** 3 dl om dagen. **Kostar:** 1 liter 355 kr. **Mer info:** www.lifeproducts.se



Bra för matsmältningen

Namn: Aronia ekologisk örtdryck från Vita Biosa. **Beskrivning:** Liten buske med svarta eller röda bär, tillhör rossläktet. **Aktiva ämnen:** C-vitamin, bioflavonoider, antocyaniner, fenolföreningar och antioxidanter. Drycken innehåller dessutom 7 olika mjölksyrekulturer. **Traditionellt använt mot:** Urinvägsinfektioner, och stärkande. Anses ha antibakteriell effekt. **Som kur:** bra för matsmältningen. **Kostar:** 5 dl, 249 kr. **Mer info:** www.vitabiosa.dk



Mot urinvägsinfektioner

Namn: Tranbärsjuice från Bph. **Beskrivning:** Rött beskt bär släkt med ljung. Vanligt i Norrbotten. **Aktiva ingredienser:** Tanniner och proantocyanidin som är en slags garvsyror som gör att bakterier inte kan fästa på urinblåsans väggar. **Traditionellt använt mot:** Kan förebygga urinvägsinfektion. **Så dricker du det:** Koncentrat som du späder ut med 4 delar. **Kostar:** 59 kronor för 5 dl. **Mer info:** www.bph.se



Avgiftande & stärkande

Namn: Chlorella Wakasa CGF. **Beskrivning:** Grön japansk sötvattenalg. **Aktiva ingredienser:** Alger, nukleinsyror, klorofyll. **Traditionellt använt mot:** Allmänt stärkande, mot magåkommor och allergier. Nya rön visar att algen kan ha en avgiftande effekt på tungmetaller i kroppen. **Så dricker du det:** 30 ml per dag. **Kostar:** 1 l, 395 kr (!). **Mer info:** www.chlorella.se



För sköra slemhinnor

Namn: Havtomssaft från Wideum. **Beskrivning:** Gula bär som växer på mager mark längskusterna i norra Sverige, Finland och Ryssland. **Aktiva ingredienser:** Antioxidanter, fettsyran omega-7, a- och c-vitamin. **Traditionellt använt mot:** Förkylningar. Invärtas mot torra slemhinnor och utvärtes mot atopiskt eksem. **Så dricker du det:** Som juice utspädd med vatten i tre delar. **Kostar:** 5 dl kostar 69 kronor. **Mer info:** www.nordiccrown.se



Sänker kolesterolvärdet

Namn: Nonijuice från Tahiti. **Beskrivning:** Frukt från träd som gillar att växa i lava- och vulkanjord. **Aktiva ingredienser:** Xeronin, scopoletin och damnacanthal som kan reparera skadade celler i laboriemiljö. **Traditionellt använt mot:** Allmänt stärkande, parasitdödande. Sågs sänka kolesterolvärdet. **Så använder du den:** Väl kylt eller spä ut den med vatten eller annan juice. **Kostar:** 518 kronor för 1 l. **Info:** www.acbodylife.se



Mot höga blodfetter

Namn: Granatäppledryck från Jarow. **Beskrivning:** Frukten har ett hårt rostfärgat skal med massor av kärnor. **Aktiva ingredienser:** Polyfenoler, tanniner, flavoner, antioxidanter och bitterämnen. **Traditionellt använt mot:** En preliminär klinisk prövning i Israel visar att saften från granatäpple kan reducera risken för återkommande prostatasjukdom, motverka åderförkalkning och sänka höga blodfetter. **Kostar:** 35 cl 189 kr. **Mer info:** www.lifeland.se



Mot yrsel och hudproblem

Namn: G3 med cili, bocktörne och havtom från Nuskin. **Beskrivning:** Cili, orangegul vildväxande frukt och bocktörne, små röda bär från Kina. Havtom, gula bär på tomig växt. **Aktiva ingredienser:** C-vitamin, betakaroten, flavonoider och mineraler. **Traditionellt använt mot:** Cili stärker mentala funktioner. Bocktörne lindrar spänningar och yrsel. Havtom mot inflammationer och hudåkommor. **Så dricker du det:** 3 dl/dag. **Kostar:** 2 liter 759 kronor. **Mer info:** www.europe.pharmex.com

Liten ordlista

SUPERFRUITS: Samlingsnamn på exotiska frukter som traditionellt använts runt om i världen för sina rehabiliterande egenskaper och som i studier visat dokumenterade effekter på olika sjukdomssymtom.

ANTOCYANINER: Färgämnen som hämmar fria radikaler, finns i aronia vindruvor, blåbär, tranbär, svarta vinbär, och björnbär.

PROANTOCYANINER: Är blå-röda färgämnen med antioxidativa egenskaper som finns i flera frukter och bär.

FLAVONOIDER: Grupp av antioxidanter som i flera studier visar att de kan förebygga hjärt- och kärlsjukdomar.

Källa: Nationalencyklopedin