

omega-6. Mangler vi disse fettsyrene, har vi større risiko for å bli syke. Mange tar i dag derfor ekstra omega-3-tilskudd, enten flytende eller som kapsler, men forskerne er usikre på om dette har noen effekt. Muligens er det bedre å spise mye fisk, slik at kroppen også får i seg alle de andre næringsstoffene fisken inneholder.

– Til tross for flere store forskningsstudier er effekten av omega-3 fortsatt usikker. Så fremt du ikke har økt risiko for sykdom eller økt sykkelighet, er det uvisst om du trenger ekstra tilskudd av omega-3. Det er riktignok helt ufarlig å ta ekstra tran eller trankapsler, men forskerne har ikke klart å finne ut hvor mye som er nok. Vi ser ingen forskjell hos personer som er friske og sunne, uansett om de får i seg lite eller mye omega-3, sier professor og avdelingssjef Kristian Bjerve ved medisinsk biokjemi ved St. Olavs Hospital i Trondheim.

Han har forsket mye på fettsyrer, og tilføyer at selv om produsentene av omega-3-tilskudd strør om seg med lovord i reklame, kan ingen love at det har noen effekt på deg.

– Spiser du ikke nok fisk, må du gjerne ta omega-3-tilskudd. Spiser du riktig, kan imidlertid ingen love deg bedre helse selv om du tar kapsler i tillegg, mener Bjerve.

*camilla-harbu.bielecki@  
hm-media.no*



Professor og avdelingssjef Kristian Bjerve ved medisinsk biokjemi ved St. Olavs hospital i Trondheim.



*Kristin har  
psoriasis artritt*

# Færre plager med oljer

**Kristin er klesdesigner og helt avhengig av at hendene fungerer. Derfor er det vondt, i dobbelt forstand, når leddene verker og låser seg. Men nå har hun funnet noen oljekapsler som virker.**

TEKST: EVA GLORVIGEN FOTO: ANNE ELISABETH NÆSS

**H**ar du vondt nå? Hun vegrer før hun svarer: – Ja, jeg har vel det.

– Hvor da?

– Egentlig har jeg vondt i hele

meg, sier hun og krøller seg sammen i lotusstilling på gulvet. Idet hun bretter bena under seg, sier hun: – Dette hadde vært helt utenkelig for et år siden...

Hun er ikke sikker på om

hun vil kalle det en sykdom, en lidelse eller en plage. Kristin Berger Mortensen (47) fra Moss er opptatt av ikke å sykeliggjøre sin livssituasjon, og hun snakker med ulyst om hvordan det egent-

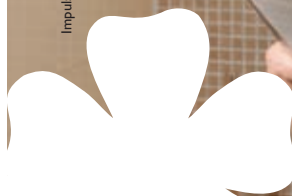


UTENKELIG: For et år siden var det utenkelig for Kristin bare å sette seg på gulvet, nå kommer hun både opp og ned uten større vanskeligheter. Datteren Birthe Line (7½) elsker å bruke mammas kjoler. Hvis du har lyst til å se mer av det Kristin lager, kan du gå inn på [www.kbmdesign.no](http://www.kbmdesign.no)



Må du lese  
hele bladet  
før du får  
gått på do?

Impuls Reklamebyrå



## Les dette i stedet!

Hver tredje nordmann sliter med å få gått på do. Mange har prøvd ulike metoder for å løse problemet, men ofte uten hell. Nå er løsningen her - **Oxytarm Plomme** setter fart på magen!

Denne velsmakende plommen med mye naturlig kostfiber har vært en del av asiatisk folkemedisin i hundrevis av år. Den har vist seg å fungere svært bra for personer med mage- og tarmproblemer.

Oxytarm Plomme er tilsatt gode melkesyrebakterier og andre naturlige virkestoffer som virker rensende, øker forbrenningen, bedrer fordøyelsen og styrker immunforsvaret.

Prøv Oxytarm Plomme og les ukebladet ditt i godstolen i stedet.



### Oxytarm Plomme – setter fart på magen

Oxytarm fås kjøpt i helsekostbutikker og vita. Produktet kan også bestilles på [www.almea.no](http://www.almea.no).

[www.med-eq.com](http://www.med-eq.com)



**GAIA**  
Medeq Gaiapharma



**DETALJER:** – Jeg vil lage klær til jenter i alle aldre og i alle størrelser. Til dem som vil ha noe spesielt og som liker å vise sin kvinnelighet, forteller Kristin. Hun legger mye kraft i detaljer, og da er det viktig å ha myke, medgjørlige hender.



lig står til. Men uansett hva hun velger å kalle det, har legene gitt henne en diagnose, psoriasis artritt. En tilstand med revmatisk, kronisk leddbetennelse, en form for leddgikt hos personer som har hudsykdommen psoriasis. Psoriasis artritt gir plager som morgenstivhet, generelle smerter og stivhet i leddene ved bevegelse, hevelse i noen ledd, ofte i knær og i hendene.

Kristin fikk diagnosen for 17 år siden. Da var hun AD i reklamebransjen, og hun elsket jobben. Hun er en kreativ sjel som trives med å jobbe hardt, og jobber godt under press.

– Jeg tror likevel at stresset i jobben var med på å utløse sykdommen, sier hun.

Den stillesittende jobben foran PC-skjermen ble etter hvert en for stor belastning for kroppen. Stive ledd som verket, og som stadig ble stivere. Det kunne ikke fortsette. Det var da hun gjorde et modig valg; hun hoppet av reklamebransjen og satte seg på skolebenken. Klesdesigner, det var det hun ville bli, i en alder av 41 år.

– Egentlig var ikke spranget så stort, for da jeg var ung, var planen min å bli klesdesigner. Jeg skulle til Paris, lære søm og design, men ble gravid og småbarnsmor isteden. Og det har jeg aldri angret på, sier hun.

Hun fikk tre barn på rappen. De er nå 29, 27 og 21 år gamle og ute av redet. For syv år siden kom en etterlengtet attpåklatt. Og hele tiden, ved siden av full jobb og unger, hus, ektemann og katt, laget hun klær. Da hun begynte på Moteskolen Esmod som ung, var det en drøm som gikk i oppfyllelse. Nå er hun tilbake ved skolen, men denne gang som lærer. Og samtidig produserer hun klær til sin egen kolleksjon.

### Viktig å tenke positivt

De første årene etter at hun fikk diagnosen klarte hun seg uten medisiner. Deretter fulgte noen år med svake doser cellegift, men den tålte hun dårlig. Så for tre og et halvt år siden var hun heldig og kom med blant dem som får Remicade. En behandling som settes intravenøst på sykehus hver åttende uke og som koster nesten 400 000 i året. Hun merket umiddelbar bedring på leddene og sin fysiske funksjon. Men når det går mot slutten av åtteukersperioden og det er dags for ny

behandling, blir hun dårligere. Da hun fikk diagnosen, spurte hun legene hva hun kunne gjøre selv for å bidra til å bedre helsen. Svaret hun fikk var: Omega-3, store doser hver dag. Bortsett fra det er det bare å leve sunt og normalt.

– Jeg skal love deg at jeg har spist omega-3. Jeg har vært gjennom hele hyllen på helsekosten, på apoteket, i dagligvaren, ja, til og med postordreprodukter har jeg prøvd. Jeg har ikke merket noen bedring, sier hun. Men hun tyttet i seg foreskrevet dose.

### Helhetsterapi

Kristin har aldri hatt noe å utsette på legenes behandling, men stilte seg likevel undrende til at de ikke vurderte henne som en helhet. En dag kom Berit Grevstad innom atelieret hennes. Hun er helhetsterapeut i Ski, utenfor Oslo.

– Hun hjalp meg å tenke positivt, for det er viktig når man skal leve med en slik diagnose. Hun har gitt meg kinesiologi og fotsoneterapi, blant annet. Og hun har gitt meg kostholdsveiledning. Etter å ha gjennomintervjuet meg og etter å ha ført kostholdsdagbok i 14 dager, viste det seg at jeg ikke spiste nok basiske grønnsaker, som rotgrønnsaker. Hele kroppen min var sur, noe som visstnok er vanlig for mange leddgiktspasienter. For et år siden spurte hun om jeg ville ta en fettsyrestet.

– Jeg var skeptisk. Hva skulle det være godt for? Etter tusenvis med omega-3-kapsler følte jeg at det var å lete i feil ende. På den annen side hadde Berit Grevstad gitt meg mange gode råd, så jeg lot meg overtale. Testen måler forholdet mellom omega-3 og omega-6 og helst skal det være et forholdstall som er under 5:1. Jeg hadde et forholdstall på 20, altså hadde jeg altfor mye omega-6 i forhold til omega-3.

### Trodde ikke på det

Kristin ble anbefalt «Oli 4 life»-kapsler i kombinasjon med Udos olje som er en plantebasert olje som ifølge Grevstad er bra for leddene.

– Jeg hadde ingen tro på at det skulle gjøre noen forskjell, sier hun.

Og hun merket ikke noe heller. Ikke før hun var på sykehuset til sin intravenøse behandling og skulle fylle ut det vanlige: «slik har jeg hatt det den siste perioden»-skjemaet.