

Nypon - mycket mer än klipulver

Nypon - kan vara en dunderkur

Att nypon kan användas som ett mycket effektivt klipulver har nog de flesta fått erfara som barn på skolgården, men användningsområdena för nypon är faktiskt många och varierande. I denna artikel följer några exempel på hur nypon, som många kanske främst ser som ett gott mellanmål, också kan vara rena dunderkuren.

Innehåller ovanligt mycket C-vitamin

Nypon är nog mest kända för deras höga halt av C-vitamin. Mellan 1 och 2 procent av den torkade massan består av vitamin C. Det innebär att en portion, cirka 2,5 dl, vanlig nyponsoppa ger oss hela det rekommenderade dagsintaget av vitamin C. Idag är C-vitaminets antioxidativa effekt bevisad, vilket innebär att nypon hjälper cellerna att försvara sig mot fria radikaler. Fria radikaler orsakar att celler bryts ner och påskyndar på så sätt åldrandet. Genom att äta mat rik på antioxidanter stärks immunförsvaret och kroppen blir bättre på att försvara sig. Nypon innehåller inte bara vitamin C utan även flavanoider och karotenoider, som båda är värdefulla antioxidanter.

Undvik att koka bort vitaminerna

Vitamin C i nypon är känsligt för upphettning och vatten, vilket innebär att när man tillreder varm nyponsoppa bör man inte låta soppan koka efter det att pulvret tillsatts. Det är heller inte lämpligt att låta soppan stå för länge innan den dricks.

Kan fungera smärtlindrande

Ny forskning har visat att torkat nyponpulver även kan ha god verkan vid reumatiska besvär. En studie i Danmark visade att en dryg portion, 45 gram, av torkat nyponpulver om dagen i två veckor gav ungefär lika god smärtlindring och förbättring av kliniska mätvärden som traditionella smärtlindrande antiinflammatoriska preparat av typen acetylsalicylsyra, hos patienter med osteoartrit.

Patienterna noterade tydliga förbättringar som kvarstod så länge de fortsatte ta pulvret. Då nyponpulvret inte visade några mätbara biverkningar samt är ett billigt, för att inte säga smakfullt, behandlingskomplement drog gruppen slutsatsen att ett tillskott av nypon till den traditionella behandlingen enbart kan vara av godo. Fortsatta studier är dock nödvändiga för att slutligen bevisa pulvrets fulla användningspotential. Nyponpulver säljs numera även i hälsokostaffärer.

Brett använt inom folkmedicinen

I folkmedicinen har nypon använts mot allehanda åkommor. Nyponrosens blomknoppar och blad har en mild laxerande effekt och sårhelningsverkan. Nyponen i sig användes för att bota skörbjugg, men även vårtrötthet. Nypon användes för dess toniska (sammandragande), mildt diuretiska (urindrivande) och mildt laxerande effekter. En dekokt på nypon kan fungera som ett utmärkt gurgelvatten för sårigt tandkött och kan ha effekt på tandvärk.

Skriven av: [Charlotte Flodmark](#), leg. apotekare

Uppdaterad: 2000-12-01