

Raskere frisk med rød solhatt

Kjenner du at en forkjølelse er på gang kan det være verdt å prøve rød solhatt. En helt ny studie slår klart fast at urten har god effekt på sykdomsdager og symptomer.

Tekst: Grethe Rønningen Foto: iStockphoto og Colourbox.com

Rød solhatt skapte furore på 90-tallet. I de senere år har det vært stille rundt planten, helt til nå som nye kliniske, dobbeltblindede tester er utført og med oppsiktsvekkende resultater.

Skeptisk professor

Jeg var litt skeptisk til å begynne med. På forkjølelssenteret gjør vi jo fire til fem undersøkelser pr. år på ulike medikamenter og midler. Jeg forventer meg som regel ikke så mye, men vi så at effekten mot forkjølelse og influensa er svært bra, forteller professor Ronald Eccles ved Common Cold Centre and Healthcare, Cardiff i Storbritannia.

755 personer i alderen 18 år og oppover, var med i forsøkene. De var generelt friske og hadde i snitt to forkjølelser pr. år.

–Mange av deltagerne i studien, tilhører for en stor del studentpopulasjonen i Cardiff som er en universitetsby. De har en livsstil og -situasjon som gjør at de er ekstra utsatt for forkjølelssmitte, sier professor Eccles.

I halve gruppen inntok hver person 0,9 ml (ca. 20 dråper) solhattdråper av merket A.Vogel Echinaforce, tre til fem ganger pr. dag. Placebomiddelet ble gitt i samme mengde til den andre gruppen.

Det ble tatt blodprøver før og etter

behandling med solhatt. Forsøkene gikk over fire måneder (oktober 2009 til mai 2010) ved Cardiff University.

To virkemåter

Tallene talte sitt tydelige språk. Antallet tilfeller av forkjølelse, sykedager og forkjølelssymptomer gikk ned. Lengden på sykdomstiden gikk ned med 26 prosent, viser studiene. Behovet for annen medisin ble tydelig redusert.

Virustester viste at risikogrupper som slet med blant annet stress og lite søvn, og dermed er mer i faresonen for smitte, hadde større effekt av rød solhatt enn andre grupper som tok tinkturer.

–De som har tilbakevendende symptomer, har mest nytte av rød solhatt. Også de som hadde nedsatt immunforsvar hadde langt færre tilbakefall, sier Professor Pleschka ved Institute for Medical Virology, Justus-Liebig University Gießen i Tyskland.

Rød solhatt, Echinaforce, er ferskt høstet. 95 prosent er av selve urten og fem prosent er roten.

–Det viser seg at Echinaforce kombinerer to reaksjoner, forteller professor Dr. Stephan Pleschka:

–Den ene er at den røde solhatten stimulerer immunsystemet når det trengs. Immunsystemet gjør noe når det får ordre/signaler og slår seg av og på.

Den andre er en bred antiviruseffekt hvor penetrasjonen av virus i cellene blokkeres. Reproduksjonen saboteres og spredning fra den infiserte cellen stoppes, forteller professor Pleschka.

Han understreker at blant annet stress, dårlig håndhygiene dårlig søvn og røyking gjør deg ekstra utsatt.

–Ved de første symptomene på forkjølelse, kan du «stenge» infeksjonen og formeringen (kopieringen) av virus. Du kan faktisk bli kvitt symptomene allerede første dag, sier professor Pleschka.

–Kanskje den ideelle terapi for forkjølelse er å dempe symptomene. Forkjølelse er ikke en livstruende sykdom hvor det er nødvendig med medisiner som har bieffekter som er MYE mer skadelig enn virusene. Dette er en plagsom tilstand som kan dempes, sier Eccles.

–Diagnose av forkjølelse trenger du ikke å få av legen. Du vet best og gjør det best selv. Forkjølelse er uansett vanskelig å påvise hos lege og med kliniske tester, sier professoren fra Cardiff.


Demper symptomene

Man regner med at forkjølelse rammer hver av oss to til fem ganger i året, og for skolebarn er tilsvarende tall syv til 10 ganger. Vi har 200 forkjølelser i løpet av livet. Dette er én av de dyreste tilstandene i samfunnet og én av de vanligste grunnene til at vi oppsøker legehjelp vinterstid.

Syv typer virus er mest aktive når det gjelder forkjølelse og influensa. Det mest vanlige er Rhinovirus som står for 30–50 prosent av forkjølelsene.

Andre hyppig forekommende forkjølelsvirus er Coronavirus (10–18 prosent) og Influenza (5–15 prosent). Man regner med at 20–30 prosent av forkjølelsene skyldes ukjente virus.

I den store studien som er publisert i tidsskriftet Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, viste det seg at Echinacea er virksom mot flere av virusene. Faktisk er det ikke selve viruset som gjør særlig skade, men immunre-



sponsen. Det er den som forårsaker tett nese og eventuell feber, og ikke viruset.

–Noen utvikler få symptomer, andre utvikler mange. Noen få kan faktisk dø mens andre merker lite, forteller professor Eccles.

Han understreker at stort sett er forkjølelse en ufarlig tilstand.

–Vi vil fortsatt rammes av forkjølelsesvirus og bli mer eller mindre syke, men undersøkelsene våre viser at vi kan korte ned sykdomsperioden kraftig og dempe symptomene slik at man ikke føler seg så syk som man normalt ville gjort. En forkjølelse kan gi influensalignende tilstander i mange tilfeller, sier professor Eccles.

–Undersøkelsen viser at med rød solhatt kan andelen tilfeller med kraftige symptomer dempes og i stedet komme inn under gruppen med mildere symptomer med rød solhatt, sier professor Eccles. ●

NB! Studien ble på oppdrag fra firmaet A.Vogel som lager velkjente produkter med rød solhatt, blant annet Echinaforce tinktur og kapsler (uten alkohol). Forskerne som utførte studien understreker, på spørsmål, at de er uavhengige og ikke har forbindelser til A.Vogel.

Ikke spar på dråpene

Ikke ta for lite solhatt. Det er ingen fare for bieffekt, så ta mer enn det som står på pakken. Merker du at du blir litt groggy i hals og nese, kan du ta 20 dråper i et glass og blande det med litt vann. Gurgle det i halsen i noen sekunder før du svelger. Echinaforce fra A. Vogel kan du kjøpe på de fleste helsekostbutikker og på Apotek1. Urten er godkjent av Statens legemiddelverk.

Dersom du må holde deg helt unna alkohol, bør du gå for kapslene i stedet for tinkturen. Har du allergier, bør du prøve deg litt fram. Etter fire ukers bruk, bør du uansett ta en pause.

HÅP I SIKTE: Rød solhatt seiler igjen opp som en hjelpende urt i nøden, og ny forskning tyder på at forkjølelse- og influensasesonen kan kortes ned med solhattdråper.