

# Hjemmet

**Selolje  
mot gikt-  
smerter**

**Elisabeth (50):  
Smertene  
forsvant  
over natten**



**Lag noe  
spennende av  
kjøttdeig**



**Fine ideer  
i ung leilighet**

**Lekre  
sommer-  
klær**



**Linda  
Johansen  
(36):**

**Jeg skammer  
meg over  
FORTIDEN**





**NY LIVSGLEDE:** Elisabeth Larsåsen var så ødelagt av smerter at hun vurderte å gi opp alt. Nå har hun smertefri, velfungerende kropp. Det har gitt henne nytt pågangsmot og ny livsglede.

**Giktrammede Elisabeth (50) føler det som et under**

**Selolje gjorde meg smertefri over natten**



**Den ene dagen var Elisabeth Larsåsen en frisk, aktiv småbarnsmor. Den neste var hun fullstendig invalidisert av psoriasisleddgikt. I de 16 årene som er gått siden sykdommen rammet henne, har hverdagen bestått av smerter og smertestillende piller. Men det siste halvåret har Elisabeth utrolig nok ikke behøvd å ta en eneste pille.**



#### HJEMMET-REPORTASJE



Tekst:  
Ann Britt Hangeraa  
Foto: Svein Brimi

Kylling og selolje. Det er to næringsmidler Elisabeth Larsåsen forbinder med store omveltninger i livet sitt. Den første inntraff for 16 år siden. Da spiste Elisabeth og mannen hennes et kyllingmåltid som gjorde dem begge syke. Mannen ble bra igjen, mens Elisabeth ble kronisk syk. Den andre omveltningen skjedde for et drøyt halvår siden. Da tok hun den første slurken av en flaske med selolje. Siden har ikke livet vært til å kjenne igjen.

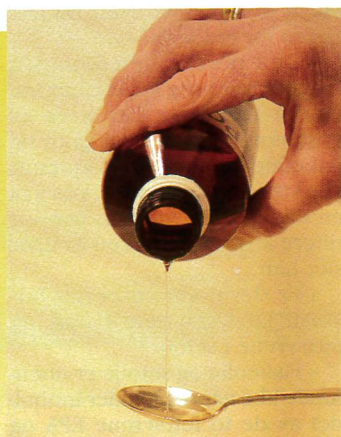
– Jeg er som et nytt menneske! For første gang på 16 år kan jeg være med på normale aktiviteter og utføre dagligdagse gjøremål – helt uten problemer. For meg er det som et eneste stort under, sier Elisabeth og sprudler av pur glede hjemme på Røa i Oslo.

– Jeg tok den første slurken med selolje en fredag i oktober i fjor. Mandagen etter spratt jeg nesten opp av sengen. Borte var den fryktelige stivheten som hadde hindret meg i å gjøre de enkleste ting. Borte var smertene som de siste årene hadde gjort meg så motløs og fortvilt at jeg flere ganger hadde mest lyst til å gi opp alt. Og i tiden som er gått etter at jeg stiftet bekjent-

skap med de fantastiske fett-syrene som selen har å by på, har jeg hatt det nesten like bra som jeg hadde det før den fryktelige sykdommen plutselig rammet meg og satte meg helt ut av spill i 1987, sier 50-åringen.

#### Syk av kylling

Psoriasisleddgikt. Det var diagnosen Elisabeth fikk et par måneder etter at sykdommen brått rammet i 1987.



**ÉN ER NOK: – En liten skje selolje daglig er utrolig nok alt som skal til for at jeg holder meg smertefri, sier Elisabeth Larsåsen.**

**▲ MESTRER DAGLIGLIVET: – Før Elisabeth Larsåsen «fant» seloljen, var hun så stiv og kraftløs i hendene at selv det å få lokket av kaffekannen var en umulig oppgave. Når går både det og langt tyngre oppgaver som en lek.**

(Foto: Ann Britt Hangeraa)

– Jeg spiste en salmonellainfisert kylling, og dermed eksploderte sykdommen i kroppen min. Jeg mistet først følelsen i bena, deretter kjentes det ut som om de sto i brann. Samtidig fikk jeg kraftig diaré. På legevakten skjønte de ingen ting. De hadde notert seg at flere var blitt forgiftet av kylling i det aktuelle tidsrommet, men mine symptomer hadde de ikke vært borti. Prøver som ble tatt, avslørte heller ikke hva som var i veien med meg. Og det mest skremmende av alt: Det ble bare verre og verre. Kroppen min ble satt helt ut av spill. Jeg hadde utslett overalt, føtter som verket slik at jeg ikke klarte å gå, og hender som var så kraftløse at jeg heller ikke klarte å ta meg frem på krykker. Så jeg ble liggende til sengs. Der lå jeg og var livredd, forteller hun.

#### Spådd et liv i rullestol

Det passet fryktelig dårlig. For på denne tiden hadde hun også to bleiebarn og trengte alt hun burde hatt av krefter. Etter et par

måneder på denne måten, oppsøkte Elisabeth på eget initiativ Revmatismesykehuset i Oslo.

– Der møtte jeg mennesker som tok vare på meg. Det ble tatt prøver som avslørte at noe var fryktelig galt i kroppen min. Jeg ble «åpnet opp», og legene fant ut at leddene mine nærmest hadde smuldret opp. De satte inn proteser både i håndledd og fingerknoker og opererte tærne mine. Samtidig ymtet de frempå om at jeg nok burde forberede meg på et liv i rullestol. Men sånt snakk ville jeg ikke høre på. Jeg er heldigvis fryktelig sta, og nå krøp jeg på alle fire for å holde meg i bevegelse, sier hun.

Før sykdommen så brått rammet, var Elisabeth idrettsaktiv og trente så å si hver eneste dag. Nå befant hun seg i et smertehelvete der hver minste bevegelse krevde en kraftanstrengelse.

– Mange dager kom jeg meg ikke opp av sengen i det hele tatt. Og selv på gode dager hadde jeg ikke så mye krefter at jeg klarte å skjære brød eller få korken av kaffekannen.





▲ **FRISK:** I løpet av det siste halve året har ikke Elisabeth måttet ta en eneste smertestillende pille.

Det gjorde meg svært deprimert i perioder, og mange ganger hadde jeg lyst til å gi opp. Men med to små barn kunne jeg ikke det. Så jeg knasket smertestillende piller og kom meg på et vis gjennom dagene. For et par år siden holdt det imidlertid hardt.

Som om jeg ikke hadde nok å stri med fra før, fikk jeg da også Bekhterevs sykdom. Da fikk jeg sånne smerter at jeg bare hadde lyst til å forsvinne fra denne verdenen. Smertestillende piller hjalp ikke lenger. Nå måtte jeg en periode ha morfin for å holde ut. Heldigvis fikk jeg etter hvert god hjelp, både i form av opptrening i basseng og en ny type revmatismemedisin, så ting normaliserte seg. Men det

å ha en kropp full av smerter var blitt mitt liv. Og sånn trodde jeg det måtte fortsette. Men så leste jeg altså en dag en artikkel om selolje, sier hun.

### Utrolig effekt

*Dette må jeg prøve!* var Elisabeths umiddelbare reaksjon etter at hun hadde lest om hvordan fettsyrer fra sel hadde hjulpet både dyr og mennesker med leddproblemer. Hun fikk tak

i en flaske og tok et par reale slurker. Dette var en fredag. Mandagen etter sto hun opp av sengen uten problemer og konstaterte forbløffet at hun overhodet ikke hadde vondt noe sted.

- For første gang på alle disse årene trengte jeg ikke ta en eneste pille. Det var en enorm opplevelse. Og i dagene som fulgte, var jeg utrolig nok like bra. Og leddene var ikke det eneste som nøy godt av seloljen: Også fordøyelsen min, som hadde vært temmelig ille, ble normalisert. Huden, som hadde vært hardt angrepet av psoriasis, ble bra. Hevelsene i bena ble borte, og selv håret ble mye blankere og penere. Nå er det snart et halvt år siden jeg tok den første slurken av oljen, og i løpet av denne tiden har jeg ikke trengt en eneste smertestillende pille. I stedet har jeg fått en kropp det går an å bruke igjen.

De siste månedene har jeg vært i stand til å gjøre husarbeid, jeg har til og med malt veggene her hjemme. Jeg løper i trapper, og føler i det hele tatt at nå er det ingenting som kan stoppe meg mer. Og denne utrolige forandringen har jeg ikke annet enn fettsyrene fra sel å takke for, sier Elisabeth Larsåsen, og legger til:

- Jeg kaller seloljen «min champagne». Den smaker ikke like godt, men den har fått meg til å sprudle av ren livslyst igjen. ♦  
*ann-britt.bangeraas@bm-media.no*

## Anbefaler selolje til alle med leddplager

- Vi er foreløpig forsiktig med å si at selolje er svaret på leddplager. Men det vi så langt har funnet, gjør at vi likevel anbefaler alle som har leddsmerter å ta selolje, sier programleder Livar Frøyland ved Nasjonalt institutt for ernærings- og sjømatforskning, NIFES.

I flere år har forskerne Livar Frøyland og Arnold Berstad ved Haukeland universitetssykehus i Bergen forsket på selolje. Resultatene er mildt sagt oppsiktsvekkende: Pasienter med leddsmerter blir kvitt smertene for kortere eller lengre tid.

- Studiene vi har gjort og tilbakemeldingene vi får fra pasientene, har gjort oss overbevist om at selolje virker dempende på leddsmerter. Men det gjenstår ennå mye forskning før vi med sikkerhet kan fastslå hva de aktive komponentene i selolje er, sier Frøyland.

Det har lenge vært en kjent sak at omega-3-fettsyrer fra fisk er bra for leddene.

- Den norske befolkningen får generelt i seg for lite marine omega-3-fettsyrer. Det er en av grunnene til at vi tør å gå ut og anbefale selolje for vi kjenner alle virkemekanismene. Ved å ta en daglig dose vil man uansett tilføre kroppen noe den trenger, sier han.

- Er det noen vesentlig forskjell på fettsyrene i tran og fettsyrene i selolje?

- Fiskeolje og selolje er noenlunde like når det gjelder innholdet av de to fettsyrene EPA og DHA. Den tredje fettsyren, DPA, er det imidlertid noe mer av i selolje. Den største forskjellen mellom de to oljetyperne er imidlertid hvor i grunnmolekylet fettsyrene sitter. Hvis du sammenligner fettsyrene med et klesstativ, vil omega-3-fettsyrene i fiskeolje

### VIL DU VITE MER?

Det finnes i dag flere typer selolje på markedet. Oljen Elisabeth Larsåsen bruker, heter Polarolje. Den er ikke å få kjøpt i helsekostforretningene, men selges direkte ved henvendelse til firmaet Polargodt, tlf.: 700 84 262.

sitte midt på, mens de i seloljen vil sitte på en endeknagg. Når seloljen virker så bra som den gjør, er det kanskje fordi fettsyrene er lettere tilgjengelige for kroppen. Det er uhyre vanskelig å studere dette i detalj. Men de positive funnene vi har gjort, bidrar til at vi vil forsøke å komme til bunns i hvorfor fettsyrene fra sel virker så bra som de gjør, sier Frøyland.

Han vil imidlertid presisere at de studiene som er gjort så langt, ikke er gjort direkte mot leddgikt.