

Livsstil för ett starkare immunförsvar: ett skydd mot förkylningar och influensa

Av Peter Wilhelmsson, Naturläkare (SNLF) och Näringsmedicinare (NMTF)

Att förbättra livsstilen för att stärka det egna immunförsvaret är det bästa skyddet mot förkylningar och influensa. Dessa åtgärder ger ett mycket bättre skydd än vacciner som kan ge obehagliga och sjukdomsalstrande biverkningar. Många är idag rädda och känner en uppgivenhet inför kommande höst- och vintersäsong p g a ökad risk för förkylningar, influensa och H1N1-pandemi. Det finns saker alla kan göra för att rusta sig för den kommande vågen av bakterie- och virusangrepp, oavsett om man väljer att vaccinera sig eller ej. Kroppen vet redan hur den ska övervinna smittsamma attacker, men den behöver hjälp och stöd för att få de bästa förutsättningarna. Med hjälp av topp-10-livsstils-, kost- och tillskottsåtgärder laddas immunförsvaret för att vara i högform när angreppen kommer. Den enda "biverkning" dessa åtgärder ger är ett bättre hälsotillstånd, en bättre viktkontroll, högre livskvalitet, mer energi, samt skydd mot många kroniska sjukdomar.

TOPP-10 livsstilsåtgärder för en frisk och vital hälsa

1. Kärleksfulla vänner, relationer och utveckling. Att älska och känna sig älskad är viktigt för immunförsvaret. Att ha ett starkt socialt nätverk är mycket bra för hälsan. En kärleksfull kärnfamilj är grunden till ett positivt samhälle.
2. Regelbunden motion minst fem dagar i veckan. Minst en halv timmes ansträngande motion per dag och helst varierad motion som innebär kondition, belastning och flexibilitet. Var försiktig med överträning som försvagar immunförsvaret.
3. En hälsosam växtbaserad kost.
4. Viktkontroll. Både övervikt (BMI av >25) och undervikt (BMI av < 18) ger ett sämre immunförsvar och ökad risk för utveckling av kroniska sjukdomar.
5. Ett meningsfullt arbete och stabil ekonomi. Ett bra jobb och positiva arbetskamrater ger en trygg ekonomi, självvärde samt ett positivt social nätverk. Skulder och oro för sysselsättning är nedsättande för immunförsvaret.
6. En positiv syn på livet och framtiden. Negativa tankar försvagar vita blodkroppar, ökar risk för infektioner och utveckling av kroniska sjukdomar.
7. God sömn. En god sömn är en förutsättning för ett starkt immunförsvar.
8. Intag kosttillskott av god kvalitet som bidrar till ett starkare immunförsvar.
9. Ren miljö. Undvik miljögifter från rökning, droger, mat, dryck, vattendrag, luften, inomhusmiljöer, plastvattenflaskor, amalgamfyllningar, vacciner, m m. Dessa är nedsättande för immunförsvaret
10. Regelbundna hälsokontroller. Det är bättre och lättare att hitta och åtgärda saker tidigare än senare.

TOPP-10 immunförsvarstärkande födoämnen

En hälsosam kost är en växtbaserad kost innehållande minst tio portioner frukt och grönsaker om dagen. Det kan vara t ex en GI/GB-kost, stenålderskost, medelhavskost eller vegetarisk kost. Spetsa din hälsosamma kosthållning med tio nedan immunstärkande ingredienser.

1. **Vitlök** – Suverän mat, krydda och medicin för immunförsvaret. Vitlök dödar alla mikrober, bakterier, virus, svamp och parasiter.
2. **Lök** – quercitin- och svavelrik grönsak som bör intas dagligen. Variera mellan stekt, ugnsbakad eller rå.
3. **Blåbär** – ett lättillgängligt hälsobär som är perfekt i en antioxidantrik smoothie eller på gröten.
4. **Kokosfett** – krutpaket med det starkt virusdödande ämnet laurinsyra. Bra vid matlagning, som pålägg eller i smoothie. Använd endast ekologiskt kokosfett utan tillsatser.
5. **Shiitakesvamp** – en japansk svampsort som odlas i Sverige och är utmärkt för immunförsvaret, främst p g a att den innehåller, lentinen, ett starkt virusdödande ämne.
6. **Surkål**, naturens antibiotika. Surkål ökar antal goda bakterier i tarmen.
7. **Yoghurt/Hälsofil/Proviva/Sojayoghurt** med innehåll av probiotika som stärker immunförsvaret och magfunktionen. Välj sylt och sockerfritt!
8. **Broccoli** – suverän för detox, immunförsvaret och mycket, mycket mer.
9. **Yamsrot/Sötpotatis/Morötter** – en koncentrerad källa av karotenoider. Utmärkt för lungorna och immunförsvaret. Ät någon av dessa varje dag.
10. **Rent vatten** – underskattad och underanvänd hälsodryck. Många sjukdomar inkl immunförsvarsproblem förbättras av att man dricker mer vatten. Livsviktigt för kroppens reningssystem. Drick 6–10 glas om dagen. Tillsätt gärna citron eller äppelcidervinäger två gånger varje dag, t ex före mat.

TOPP 10 födoämnen att utesluta eller äta mindre av

1. **Skadliga sockerkällor:** Främst vitt socker, farinsocker, aspartam, sukralos, högfruktosmajssirap. Sanera bort alla lightprodukter.
2. **Produkter av vitt mjöl:** Främst i bröd, pizza, pasta, makaroner, kex, bullar, mm.
3. **Vita fetter (transfetter):** Upphetning av mat med billiga/dåliga oljor som majsolja, solrosolja, matolja, sojaolja, m m. Margariner och raffinerad snabbmat.
4. **Vitt salt:** Minska med minst 80 %. Använd istället himalayasalt, havssalt och mycket mer kryddor, som t ex rosmarin, basilka, chili, curry, oregano, basilika, m m.
5. **Färdiga rätter som mikrovärms:** Satsa på basråvaror och mindre färdiglagad mat. Färdiga rätter har oftast färre antioxidanter och näringsämnen än de man lagar från färska och nyttiga råvaror.
6. **Läskedrycker:** Drick istället vatten, juice, örtteer, smoothies.
7. **Godis:** Byt ut godis mot en bit mörk choklad och lite kaffe. Ät nötter, frukt, avokado, nötpasta, frön, näringsdrycker och smoothies som mellanmål.
8. **Mjolkprodukter:** Svenska folket dricker för mycket mjölk och äter för mycket ost. Många är känsliga eller allergiska mot dessa utan att veta om det. Yoghurt, filprodukter och probiotiska produkter är snällare och bättre för magen och därmed också immunförsvaret.
9. **Snabbmat/kioskmat:** Minska snabbmaten och kioskmaten som oftast är av sämre kvalitet än det du lagar hemma. Välj restaurangbesök med omsorg och fråga efter hälsosammare rätter när du äter ute.

- 10. Efterrättsfällan.** Ät dig 80 % mätt och undvik sliskiga kakor, pajer, tårter och glass som sockerladdar dig så du blir övermätt. Efterrätten gör både dig och dina vita blodkroppar trötta och hängiga. Om du saknar detta för mycket, ät efterrätt en gång i veckan som "lördagsgodis". Lär dig att äta dig mätt men inte övermätt. Ett glas vin eller Ame´ med kvällsmaten kan vara din dessert.

TOPP-10 kosttillskott för ett bättre immunförsvar

Dessa kosttillskott kan användas i förebyggande syfte eller som extra förstärkning vid smitta, symtom eller sjukdom. Förebyggande dos intas dagligen under flera månader och benämns med (f) och akutdos med (a), vilken intas under 1–2 veckor vid sjukdomssymtom.

- 1. D-vitamin:** Mängder vetenskapliga studier det sista decenniet har visat D vitaminets suveränitet för att reglera immunfunktionerna. Det är en av de viktigaste skydden mot infektioner och är speciellt viktigt för nordbor som får lite sol under vinterhalvåret. Över 80 % av Sveriges befolkning får för lite D-vitamin för ett adekvat immunskydd. 50–100 µg (f). 150–300 µg (a)
- 2. C-vitamin:** En välbeprövad immunkämpe som ökar aktiviteten och antalet hos kroppens försvarsceller. 1 000–3000 mg (f). 10 000 –20 000 mg (a).
- 3. B-komplex:** Folsyra, B5 och B6 är alla viktiga för immunförsvaret. B-komplexet motarbetar också stress som är nedsättande för immunförsvaret. En optimal B-komplex kombination tillsammans med en multivitamin ska innehålla sammanlagt: minst 600 µg folsyra, 50 mg B6 och 200 mg B5 (f).
- 4. Zink:** Ett mycket viktigt mineral för immunförsvaret. Stimulerar immunförsvaret och motarbetar tungmetallsförgiftning och kopparförgiftning. Zinktillskott tillsammans med en daglig multivitamin ska ge: 40–60 mg (f). 60–100 mg (a). Multivitaminen bör innehålla minst 1 mg koppar vid större månadsdosering av zink. En hårmineralanalys kan visa zink/kopparförhållandet som är viktigt för immunförsvaret.
- 5. Selen:** Selen är ett starkt virusdödande mineral. Ju högre intag av selen, desto bättre skydd mot virus och tungmetaller. 200–300 µg (f). 300–600 µg (a)
- 6. "Greensdryck"/klorella:** Klorofyll, enzymer och spårämnen i spannmålsgräs (t ex korngräs, vetegräs, rajgräs) och klorella skyddar mot infektioner. Klorella, spannmålsgräs eller en kombination av båda: 5–10 g (f) 10–30 g (a)
- 7. Probiotika:** Det är svårt att få i sig tillräckligt stora mängder goda bakterier genom intag av fil- och yoghurtprodukter. Probiotikatillskott innehåller mer kraftfulla och koncentrerade mängder. 500–1 000 miljoner bakterier (f). 60–180 miljarder (a).
- 8. Immunadaptogener, t ex rysk rot, rosenrot:** Se kartongen eller rådfråga hälsobutikspersonalen för förebyggande dos. Oftast är det dagsdosen eller den dubbla dagsdosen som står på kartongen.
- 9. Akuta immunörter, t ex Echinacea, Kan Yang, fläder, lakritsrot, vitlök:** Ta 2–4 ggr den minimala dosen som står på kartongen första tre till sju dagarna eller rådfråga hälsobutikspersonal, naturläkare eller örtterapeut. Vid akut virusangrepp är det mycket viktigt att inta en stark och verksam dos. Risken för underdosering är större än överdosering.
- 10. Propolis:** Ett kraftfullt näringskoncentrat från bin som skyddar från infektioner. Propolis kan intas i förebyggande syfte och vid akuta tillstånd. 50–500 mg (f), 800–2 000 mg (a).

För den som vill ha en enkel, men kraftfull immunförsvärshöjare rekommenderas en kraftfull multivitamin som bas, med optimala mängder av vitaminer och mineraler. OBS! RDI-mängder räknas inte som tillräckliga! RDI skapades för att ge skydd mot bristsjukdomar, inte för att göra oss friskare! Komplettera med en morgonsmoothie med greenspulver samt extra intag av D3-vitamin, C-vitamin, zink och propolis. Från basprogrammet kan du komplettera med att följa råden i denna artikel. Skräddarsy ditt "immunförsvärspaket" så att det passar dina behov.

För ytterligare information:

- Under hösten/vintern kommer skriften *Influensaguiden* att ges ut via Örtagårdens bokförlag, författare: Peter Wilhelmsson.
- För mer information om influensa och svininfluensa se: www.stoppasvininfluensa.se och www.influensaguiden.se
- För mer information om miljögifter och hur de påverkar kroppen se www.kanariefåglarnaryter.se