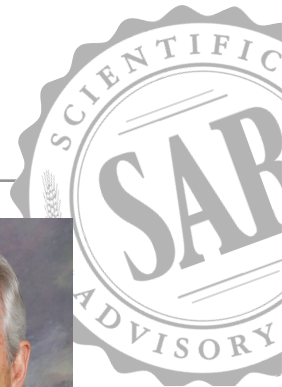




# DITT IMMUNFÖRSVAR: DITT FRÄMSTA SKYDD MOT ALLT!



Vårt immunförsvar utsätts ständigt för utmaningar från vår omgivning. Det har alltid varit så och kommer att fortsätta på det sättet. Det är, kan man säga, priset vi betalar för den fantastiska biologiska mångfald som naturen står för.

Det senaste "spöket" är "svininfluensan" eller mer korrekt H1N1-viruset. Det får stora rubriker över hela världen och ledande hälsomyndigheter varnar allmänheten.

*Så vad ska man göra? Hur skyddar vi oss?*



**JOHN MILLER**  
International Vice President  
of Science & Technology

## DETTA KAN DU GÖRA IDAG:

Fokusera på att få ditt immunförsvar riktigt starkt och skydda din hälsa varje dag med dessa tre grundläggande steg:

- 1. Ät hälsosam mat med mycket frukt och grönt, fullkorn och färsk fisk.**
- 2. Sköt din personliga hygien:**
  - a. Tvätta dina händer regelbundet.
  - b. Försök att nysa eller hosta i en näsduk eller servett och be andra att göra samma sak.
  - c. Håll dig på avstånd, så gott det går, från personer som har, eller misstänks ha, H1N1-influensan.
- 3. Komplettera din kost för att försäkra dig om att du får i dig tillräckligt med näring som stödjer immunförsvaret varje dag.**
  - a. Våra Pro Vitality-produkter: Tre-en-en Kornkoncentrat, Carotenoid Complex och Omega-3 Salmon Oil Plus – för näring ifrån hela födoämnen.
  - b. Formula IV och Formula IV Plus – för vitaminer och mineraler.
  - c. Vitamin C - för ökat immunförsvar.



# ATT FÖRBEREDA IMMUNFÖRSVARET ÄR NYCKELN!

De näringsgrupper och produkter vi nämner här är i grund och botten samma rekommendationer vi ger alla som söker optimal hälsa, energi och ett så långt liv som möjligt. Det beror på att optimal hälsa och optimalt immunförsvar är nära relaterade i så hög grad att det faktiskt är omöjligt att separera dem.

Som alla saker som har att göra med hälsa är det bäst att agera varje dag för att skydda och stärka oss själva och vårt immunförsvar mot alla typer av hälsonebbsättningar. Det är

mycket svårare och inte lika effektivt att vänta tills du har fått problem och då försöka stärka ditt immunsystem.

I ljuset av de ständigt ökande utmaningarna för vårt immunsystem och vår hälsa måste vi vara medvetna om att till syvende och sist är det immunsystemet som hjälper oss om vi skulle utsättas för smitta.

Att agera och ge ditt immunförsvar vad det behöver och på så sätt stärka det är en klok och förständig åtgärd.

---

## HÄR FÖLJER NÅGRA SAKER ATT HA I ÅTANKE NÄR VI BLICKAR FRAMÅT:

- Ditt immunsystem fungerar som många andra delar av vår hälsa och vitalitet. Det har en maximal potential och hur mycket av den potentialen vi uppnår är något som vi till stor del kan påverka själva. På samma sätt som många inte når sin fulla potential när det gäller fysisk styrka, snabbhet eller uthållighet när, sorgligt nog, många inte heller sin fulla potential när det gäller immunförsvaret. Många lever varje dag med ett immunsystem som är försvagat vilket leder till att de är utsatta för risker i högre grad än de behöver.
- Det är ett välkänt faktum att näring lägger grunden till din hälsa. Om du har ett bristfälligt näringsintag har du med största sannolikhet en sämre hälsa, om inte idag så i framtiden. Detsamma gäller styrkan hos ditt immunsystem och dess förmåga att skydda dig. Näring spelar en mycket stor roll. Ett uppenbart sätt att förstå vikten av god näring för immunsystemets kapacitet är att inse att en brist av ett grundläggande näringsämne alltid leder till att immunsystemet äventyras. Faktum är att ett försvagat immunsystem är ett av de första tecknen på näringsbrist.
- Att stärka grunden till ditt immunsystem genom att ge din kropp ett brett spektra av viktiga näringsämnen är en bra plan. Många näringsämnen spelar en viktig roll i att stärka immunförsvaret. Karotenoider är ett bra exempel på viktiga näringsämnen som påverkar immunförsvaret. Redan för två decennier sedan visade forskare deras fantastiska kraft då de bevisade att karotenoid-statusen "reglerar" immuniteten. Data påvisade att när karotenoider saknas i kosten

är immunkapaciteten lägre. Och omvänt; när det finns tillräckligt med karotenoider i kosten är immunkapaciteten hög. Den inflytelserika undersökningen som bevisade denna effekt hos karotenoider från hela födoämnen framkom när forskare från Amerikanska Jordbruksministeriet (USDA) klart visade genom kliniska provningar att GNLDs Carotenoid Complex hade förmågan att förstärka immunkapacitetet.

- Allt handlar om cellerna! I själva verket handlar det alltid om cellerna. Faktum är att hälsosamma, vitala och effektiva celler löper mycket mindre risk att bli invaderade och infekterade än veka, ineffektiva och slöa celler. Det är logiskt om du tänker på det.
- Dessutom, vårt immunsystem är baserat på våra celler; lymfocyter och makrofager, immunsystemets "krigare" är själva celler. Liksom alla celler är deras effektivitet direkt relaterad till hur lätt näringsämnen kommer in och avfallsprodukter kan komma ut och göra sitt jobb; vilka alla har samband med membranet. Att ge näring till cellerna stödjer membranfunktionen och således också ditt immunförsvar.

Genom att göra dessa enkla men viktiga steg varje dag kan du minska risken att få H1N1 och om du har oturen att drabbas kan det skynda på ditt tillfrisknande.

Bra näring lägger grunden  
till din hälsa!