

7 MYTER OM INFLUENZA

IMMUN- FORSVARSMIX

Rør en spiseskefuld honning med ¼ tsk lakridsrodspulver og ¼ tsk ingefærpulver og ¼ tsk gurkemeje. Spis det fem til ti gange dagligt, mens du har influenza.



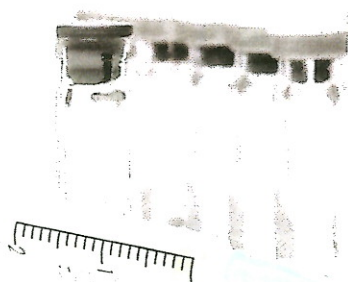
Influenzasæsonen er over os, og det samme er mange gode råd om virussygdommen, der giver dig feber, hovedpine og løbende næse. Skal du lade dig vaccinere? Hjælper motion? Læge Charlotte Bech stiller skarpt på vinterhalvårets forhadte virus og afliver syv myter om influenza.

AF MARGRETHE VADMAND

MYTE 1

DET ER KLOGT AT BLIVE VACCINERET MOD INFLUENZA

Kun hvis du tilhører en meget sårbar risikogruppe, som hiv-smittede eller ældre med flere alvorlige sygdomme som diabetes, hjerte-kar-sygdomme eller gigt. For alle andre er influenzavaccine en dårlig idé af mange grunde. Vaccine svækker kroppens eget immunforsvar, så den ikke lærer selv at bekæmpe influenzaen. Og når mange mennesker bliver vaccineret, begynder virus at mutere hurtigere, det vil sige at danne nye afarter, hvilket så kan skabe nye influenza-epidemier og nye vacciner. Der er en ond cirkel. Endelig er der stor risiko for, at vaccinen slet ikke har nogen effekt. For der findes flere forskellige typer, og influenzavirus er blot en enkelt af alle de andre vira og bakterier, du møder i vinterhalvåret. Desuden har der været skadelige vacciner på markedet såsom vaccinen mod svineinfluenza, der indeholdt kviksølv.



MYTE 3

DU KAN SAGTENS GÅ PÅ ARBEJDE, NÅR DU HAR INFLUENZA

Nej! Der er intet heltmodigt over at gå på arbejde, når du er smittet med influenza. Tværtimod er det meget dårligt af to grunde. Dels har din krop brug for masser af hvile og søvn, så den kan regenerere og helbrede sig selv. Og dels er du en smittespreder, når du har influenza, ligegyldigt hvor meget du passer på og hoster i ærmet. Rører du fx ved et dørhåndtag eller et tastatur spreder du smitten til den næste, der rører ved det. Så bliv hjemme og sov influenzaen ud af kroppen.



MYTE 2

DU KAN FÅ INFLUENZA AF AT BLIVE KOLD

Delvist sandt. Du får influenza af at blive smittet med influenzavirus. Og virus får gode betingelser, hvis dit immunforsvar er svækket, eksempelvis på grund af ophobede affaldsprodukter som rester af nedbrudte bakterieceller eller kroppens egne udtjente celler. Når din krop bliver kold, trækker blodkarrene og lymferne sig sammen, og udskillelsen af de nedbrudte celler kan ikke følge med. Det vil sige, at resterne ophober sig, og det er ren næring for vira og bakterier, som så kan få fodfæste i din krop. Er du først smittet, er det også vigtigt at være varmt klædt på, så kroppen kan svede ubalancen ud og regulere kropstemperaturen.

MYTE 4

SPIS DET, DU PLEJER, NÅR DU HAR INFLUENZA

Hvis du gerne vil af med smitten hurtigt, skal du hjælpe kroppen med at bekæmpe infektionen. Til det skal kroppen bruge alle sine indre ressourcer og har minimal energi til at fordøje tung mad. Spis og drik derfor noget letfordøjeligt som varme, nærrende grøntsagssupper med stærke krydderier som ingefær, hvidløg og chili. Gerne så stærk, at øjnene løber i vand! Drik varme drikke som urtete, ingefærte og varm frugtsaft af fx solbær og hyldeblomst. Alt, hvad du indtager, skal helst være varmt, for kroppen vil så gøre alt, hvad den kan for at skille sig af med varmen og dermed regulere kropstemperaturen. Undgå kød, fjerkræ, friturestegt mad, mælkeprodukter, is og fabriksfremstillede brød og kager. Hold dig generelt til flydende kost.



HVAD ER INFLUENZA?

Det er en smitsom virus sygdom, der giver hovedpine, snot, ømhed i leddene og feber. Fra du bliver smittet, til du får symptomer, går der som regel en uge. Influenza varer normalt tre til fem dage. Hvis du føler dig meget syg, og det varer længere tid, så kontakt din læge. For det kan være andet end influenza.



MYTE 5 INFLUENZA SMITTER KUN, SÅ LÆNGE DU HAR FEBER

Forkert! Influenza smitter, fra du mærker de første symptomer som nys, hoste og feber, og så længe du udskiller sekreter som snot og slim. Når du hoster, udskiller du millioner af viruspartikler, der lander på keyboards, kuglepenn, dørhåndtag, vand og mad. Der ligger partiklerne klar til at smitte den

næste person, der kommer i kontakt med dem. Husk derfor, både hvis du er smittet eller rask, at vaske hænder ofte og ikke tørre dem ikke i et håndklæde, men i papirservietter eller håndtørre. Hvis du kun har feber uden slim og snot, så smitter du som regel ikke.

MYTE 7 MOTION GØR DIG RASK

Hvis du først er syg, har kroppen brug for alle sine ressourcer til at bekæmpe infektionen. Det vil sige ingen motion, men masser af søvn og hvile. Til daglig, når du ikke er syg, er motion til gengæld supergodt til at styrke dit immunforsvar. Vælg en motionsform, du synes er sjov, så er der større sandsynlighed for, at du holder ved.



Charlotte Bech

Læge, har suppleret med uddannelse inden for akupunktur, aromaterapi og ayurveda. Hun er forfatter og en efterspurgt foredragsholder, der specialiserer sig i forebyggelse og behandling med naturlige behandlingsmetoder i samarbejde med patienternes egne læger, hospitaler og andre behandlere.



www.charlottebech.dk

MYTE 6 MEDICIN HJÆLPER MOD INFLUENZA

Antibiotika, næsespray, hostesaft eller hovedpinepiller? Rådene er mange og myterne ligeså. Det korte råd er at undgå alle fire. For antibiotika virker kun på bakterier og derfor slet ikke på influenzavirus. Næsespray med binyrebarkhormon udtørre slimhinderne og har mange negative bivirkninger. Dyp i stedet fingeren i sesamolje eller Mentholum og smør næseborene med det. Hostesaft på recept indeholder opium, der kan give bivirkninger i centralnervesystemet og i øvrigt gør dig sløv, så du ikke kan hoste slimen op. Det er vigtigt at få slimen ud, da du ellers kan risikere lungebetændelse. I stedet for hovedpinepiller, der kan give leverskader, kan du lave dig et dampfelt: Kog vand i en stor gryde, stil den på et bord, kom et par dråber æterisk olie i, fx pebermynte eller eukalyptus, sæt dig godt til rette med et badehåndklæde hen over hovedet og gryden, så du danner et »telt« og ånd ind gennem næsen og ud gennem munden. Gør dette et par gange om dagen, og det vil lette din hovedpine og give dig luft i næsen på en skånsom måde. Hvis du ønsker hovedpinepillernes opkvikende effekt, så drik en kop kaffe.



SÅDAN UNDGÅR DU INFLUENZA

- Sov otte til ni timer hver nat.
- Få nok D-vitamin, blandt andet ved at opholde dig udendørs i solens stråler, spis æg eller tag tilskud her i vinterhalvåret.
- Dyrk motion, som du godt kan lide.
- Hold dig varm på hovedet, halsen, hænderne og fødderne. Brug hue og halstørklæde om vinteren.
- Vask hænder ofte og tør dem ikke i et håndklæde, men i papirservietter. Afsprit hænderne, inden du spiser.
- Undgå at spise og drikke i samme rum som en person, der er smittet.
- Lad være med at ryge.
- Vær i godt humør. Omgiv dig med mennesker, der nærer og styrker dig.