

HVAD GØR DU FYSISK?

Hvordan kan vi styrke vores immunforvar og undgå influenza rent fysisk? Det bedste værn mod influenzasmitten er et stærkt immunforsvar. Styrk det ved at:

- Sove otte til ni timer hver nat.
- Få nok D-vitamin, blandt andet ved at opholde dig udendørs i solens stråler – i de lyse måneder. Og spise fløde, smør, ost og æg, der indeholder D-vitamin.
- Dyrke motion, gerne udendørs i form af naturlig bevægelse.
- Beskytte dig selv mod rygning, både aktiv og passiv rygning.



HVAD GØR DU PSYKISK?

Hvordan kan vi styrke vores immunforvar og undgå influenza rent psykisk? Her er de vigtigste principper:

UNDGÅ STRESS: Man ved fra forskningen, at stress svækker immunsvaret. Dvs. hvis man er stresset, vil det svække immunforsvaret, og så vil man lettere blive smittet.

VÆR I GODT HUMØR: Få en god latter en gang om dagen. Se sjove film, læs sjove bøger, lær nye vittigheder, og gå i mor-skabsteater.

BRUG ÆTERISKE OLIER: En nano-diffuser i kontoret, i soveværelset og i dagligstuen er gavnlig, og med de rette æteriske olier kan du både løfte humøret, styrke immunforsvaret og nedkæmpe viruspartikler i luften. Brug kun én olie ad gangen. Her er de mest effektive æteriske olier for influenza: citrongræs, rosmarin, orangeblomst, kardemomme, gulerødsfrø, kamille, kanel, lavendel, citron, mandarin, myrte, petitgrain, ravintsara, tea tree eller timian.

SID I DAMPTELT I FEM MINUTTER: Kog vand i en stor gryde, stil den på et bord, kom et par dråber æterisk olie i, fx pebermynte, tea tree eller eukalyptus, sæt dig godt til rette med et lagen eller tæppe hen over hovedet og gryden, så du danner et 'telt', og ånd ind gennem næsen og ud gennem munden.



FORSKNING

En ny undersøgelse fra Taiwan har set nærmere på influenza og andre infektionssygdomme. I Taiwan og resten af Asien har man ofte store udbrud af bl.a. fugleinfluenza pga. varmen og store vådområder med mange fugle. Det er som regel fra Asien, sæsonens influenza kommer. Influenza smitter ved socialt samvær med syge, dels via dråber i luften fra nysen og hosten, hvor dråberne indeholder små viruspartikler, og dels via fysisk kontakt som håndtryk og knus. Undersøgelsen viste, at socialt samvær øger smitterisikoen. Den er mindre på hverdage, og når det er regnvej. En anden ny undersøgelse fra Korea har vist effekt af planteekstrakt på influenza. Man brugte et vandigt ekstrakt af den røde sennepsplante (*Brassica juncea*). Det 'fodrede' man i laboratoriet til cellekulturer, der var smittet med influenza. Man 'fodrede' også cellerne med ekstrakt af planten blandet op med mælk. Undersøgelsen viste, at ekstrakt af den røde sennepsplante havde 50 % antiviral aktivitet, dvs. langt større effekt på virus end alkohol eller kogende vand. Hvis man blandede planteekstrakt op med mælk, var der 39 % antiviral aktivitet, altså noget mindre effekt, end hvis man gav den rene planteekstrakt.

FOREBYGGELSE

Hvis vi skal forebygge at få influenza, er det vigtigt, at vi begrænser kontakt – og især nærkontakt – med andre mennesker. Her det jo så godt at bo i Danmark, hvor der er mange regnvejrsgange og mange arbejdsdage, hvor vi ikke er i nærkontakt. Vi har faktisk flere arbejdsdage end i mange andre kulturer, som ofte har langt flere traditionelle festdage og religiøse dage. Desuden er det vigtigt, at man bliver hjemme, indtil man ikke længere smitter, dvs. når man ikke længere pudser næse, hoster eller nyser.

Desuden kan det formentlig være gavnligt at indtage planteekstrakt (evt. i form af urtete) af den røde sennepsplante. Rød sennep er en dekorativ bladgrøntsag med dybt indskårne vinrøde blade. Plantens nye små blade kan bruges i salater, mens de lidt ældre større blade kan bruges i wokretter, supper og sammenkogte retter.

Men bladene kan også tørres og bruges til urtete.

Brug æteriske olier og invester evt. i en nano-diffuser, der kan pumpe duften ud. Kanel og citron kan blandt andet styrke immunforsvaret og nedkæmpe viruspartikler i luften.

MYTE

Vaccine mod influenza virker

Alle bør tage imod tilbuddet om at blive vaccineret og derved undgå at blive syge. På den måde kan folk passe deres arbejde hele vinteren igennem. Det overordnede formål er først og fremmest at undgå sygdomsmeldinger, der jo er meget dyre for virksomhederne. Derfor er der mange arbejdspladser, som tilbyder influenzavaccine gratis til alle medarbejdere.

FAKTA

Nej, influenzavaccinen kan give nye epidemier

For de fleste er det en dårlig idé at få influenzavaccine. Der er mange gode grunde til at sige nej. Influenzavaccinen svækker kroppens eget immunforsvar, så din krop ikke kan lære at bekæmpe influenzaen indefra. Når store dele af befolkningen bliver vaccineret, begynder influenzavirussen at mutere hurtigere, hvilket kan skabe nye influenza-epidemier – som igen kræver flere nye vacciner. Desuden kan du godt blive syg alligevel. Der er nemlig mange andre forskellige typer af virus og bakterier, som kan give de samme symptomer som influenza, som gør os syge i vinterhalvåret. Endelig kan det være sundhedsskadeligt at blive vaccineret. Kun hvis du tilhører en meget speciel risikogruppe, som ældre med flere alvorlige sygdomme, patienter i kemoterapi eller HIV-smittede, er det relevant at blive vaccineret mod influenza. WHO og Sundhedsstyrelsen anbefaler, at minimum 75 % i risikogrupperne bliver vaccineret. Alle andre bør undgå at blive vaccineret.

Giv dig selv en god start på vinteren

Gå vinteren trygt i møde med en af de lækre økologiske safter fra Beutelsbacher, eller de skønne nye Pukka kosttilskud og teer.



naturesource

Vi udvælger alle vores produkter med den største omhu. Vi har kun rene, naturlige og økologiske produkter af den allerbedste kvalitet.

www.naturesource.dk