



### Vitamin D är FEM GÅNGER SÅ EFFEKTIVT som influensa vaccin!

Av fd överläkare Bo Møgelvang

Ja, du läste faktiskt rätt...D-vitamin är fem gånger så effektivt som influensavaccin, visar en ny vetenskaplig undersökning.

Denna vetenskapliga undersökning (randomiserad, dubbel-blind, placebo-kontrollerad studie), har undersökt effekten av influensavaccin på barn. Undersökningen visar att bara 8 % av försöksdeltagarna hade effektivt skydd av vaccin, medan solvitaminet D3 minskade risken för influensa med 50%.

Resultatet på denna undersökning överraskar oss

**"I bästa fall är influensa vaccinet effektivt för 3% utav de som är vaccinerade!"**

inte alls, idag finns det hundratals undersökningar som visar på de många fördelar med ett regelbundet intag av D-vitamin i kroppen. Många av undersökningarna blir ofta kritiserade och undermineras indirekt av läkemedelsindustrin – oftast utan någon seriös vetenskaplig grund – då denna industri tjänar miljarder på försäljning av vaccin. Det är därför mycket positivt att se ännu en erkänd vetenskaplig undersökning publiceras i nutidsskrift.

#### Varför välja D-vitamin istället för influensa vaccin?

Känner du dig inte övertygad om

att D-vitamin är det bästa du kan ta i influensatider, titta då närmare på dessa fakta:

#### Influensa vaccin

- I följande analys, offentliggjord av Cochrane Collaboration är influensavaccinet relativt ineffektivt. Undersökningen visar, att i bästa fall är vaccinet effektivt hos 3 utav 100 människor, dvs bara hos 3% av dem som får vaccination.

- Detta betyder alltså att i bästa fall, är ett vaccin effektivt hos 3% av den befolkning som vaccineras, men **endast** under förutsättningen att tillverkaren av vaccinet har utvecklat ett effektivt vaccin mot aktuella influensastammar som faktiskt cirkulerar under en säsong, där man måste kunna matcha virusstammar för att skapa ett effektivt skydd inkluderat i ett och samma vaccin. Att tillverkaren utav vaccin lyckas med detta är inte alltid fallet menar undersökningens författare.
- De flesta influensavaccin har

### INNEHÅLL

Vitamin D är 5 gånger så effektivt som influensa vaccin (fortsat).....sid 2

Vad säger Dr. Bo Møgelvang om D-vitamin?.....sid 2

Om du vill undvika förkylningar - sov mera!.....sid 3

Dr Bo Møgelvangs rekommendationer .....sid 3

Vill du förebygga förkylningar - tänk "grönt" ..... sid 4

Är du förkyld eller har du influensa?.....sid 4

dessutom många biverkningar, såsom feber, huvudvärk, smärta, illamående, kräkningar och ont i halsen till mer allvarliga effekter som livshotande allergiska reaktioner. Kom ihåg att om du är allergisk mot ägg, så undvik vaccin eftersom det ofta utvecklas och odlas i ägg.

- De flesta influensavaccin innehåller dessutom Timerosal - ett konserveringsmedel som innehåller 49% kvicksilver, som vi vet är ett farligt gift.

Forts. på sida 2...

...Forts. från sida 2

### Vitamin D

• Vitamin D är mycket effektivt när det gäller att förebygga förkylningar och influensa. Faktiskt, fem gånger så effektivt jämfört med vaccin.

• Inga biverkningar vid rekommenderade doser.

• Vitamin

D är också billigt eller tom gratis om du har möjlighet att vara ute i solen, med mycket exponerad hud, i minst 30 minuter varje dag året runt.

• Finns även andra vetenskapligt dokumenterade positiva hälsoeffekter av att ha tillräckligt med D-vitamin i kroppen: minskar risken för vissa cancerformer,

hjärtsjukdomar, diabetes, astma och bakterie-, virus- och svampinfektioner. D-vitamin också hjälper till att reglera ditt blodtryck och kolesterol, förbättrar ditt humör och skyddar mot demens (senilitet). Och sist men inte minst - denna effekt känner du säkert redan till:

D-vitamin är viktigt för dig för att bibehålla starka ben och tänder.

• Så nästa gång du eller någon i din familj eller vänskapskrets nyser, kom ihåg - innan du får panik och springer iväg till närmaste läkarmottagning för att få influensavaccin - då är det alltså en bättre och mer effektiv lösning att komplettera med D-vitamin.

### D for Defense (Försvar)

I händelse av att du funderar på hur D-vitamin kan skydda dig och din familj från influensa och förkylningar, så är förklaringen i princip ganska enkel: Vitamin D aktiverar ditt immunförsvar. Mer specifikt är det sagt att D-vitamin aktiverar livräddande antimikrobiella proteiner som kan förstöra virus och bakteriella "angripare". Vitamin D är ett viktigt näringsämne i kroppen, och detta grundläggande behov vilket styrs aktivt av våra gener har varit oförändrade i flera miljoner år!

För mer information samt fler artiklar om de flertaliga och positiva hälso fördelar som kommer med rikligt intag av D-vitamin, är du välkommen att besöka vår hemsida: [www.doctorsnatural.co.uk](http://www.doctorsnatural.co.uk)

## Vad säger Dr. Bo Møgelvang om D-vitamin?

"Den senaste tidens vetenskapliga undersökningar visar klart och tydligt, hur viktigt det är med tillräckligt D-vitamin i kroppen. Brist av D3 vitamin ökar risken för att utveckla och drabbas av cancer, hjärtsjukdomar eller även av influensa, förkylningar och många andra sjukdomar. De flesta forskare är idag eniga om att 2000 IE D-vitamin per dag, eller mer, är en lagom och rekommenderad dos. Tror du att du får tillräckligt med D-vitamin enbart av solens strålar? Om du inte är ute i starkt solljus minst 30 minuter varje dag året runt, med mycket hud exponerad, så får du inte tillräckligt med D-vitamin för att undvika sjukdom. Eftersom D-vitamin som kosttillskott både är billiga och säkra, tar jag själv idag ett kosttillskott med vitamin D3 på mer än 2000 IE, vilket jag skulle vilja rekommendera de flesta att ta. Om du är osäker på om det är lämpligt för dig, kan du alltid kontakta en kosttillskottskunnig läkare eller sjuksköterska."

## 2,000 IE solstrålar i 2 vegetabiliska kapslar

Det har aldrig varit enklare och billigare att skydda sig mot förkylningar och influensa än med Doctor's Natural Vitamin D Extra.



FÖR MEDLEMMAR I DOCTOR'S NATURAL HÄLSOKLUBB



## OM DU VILL UNDVIKA FÖRKYLNINGAR – SOV MERA!

Ännu en gång vill vi dra uppmärksamhet till vikten av att få tillräckligt med sömn. För lite sömn påverkar din hälsa och ökar risken att du blir sjuk, visar många studier. Ett exempel: även mycket lätt sömnbrist kan faktiskt öka risken för att utveckla en förkylning med så mycket som 300%, visar denna undersökning. Men vad menas med lätt sömnbrist? Att sova mindre än sju timmar om dagen anses i vissa fall som mild sömnbrist. Men det är inte bara antalet timmar man sover, eftersom kvaliteten på din sömn är lika viktigt som kvantitet när det gäller att stärka ditt immunförsvar.

**“Brist på sömn ökar risken för att utveckla en förkylning med 300%”**

### Har du sömnbesvär?

Det finns många anledningar till varför du kan lida av sömnlöshet. En av de vanligaste är stress. Stress kan vara början på en ond cirkel: ju mer du stressar, desto mindre sover du, ju mindre du sover desto lättare blir du stressad. Vi vet alla att detta leder till att stressen försvagar vårt immunsystem och gör oss mer mottagliga för sjukdomar. Stress är inte bara obehagligt, den tömmer också kroppen på viktiga vitaminer och andra näringsämnen, som verkar i kroppen för att hålla oss friska, glada och sunda. Så vad är lösningen på detta problem?

Minska din stress och dämpa din kropps- och hjärnans behov av läkande antioxidanter och näringsämnen med Doctors Natural Anti-Stress.

Önskar du mer information eller vill läsa mer gällande positiva effekter samt hälsofördelar av denna produkt, är du välkommen att besöka vår hemsida: [www.doctorsnatural.co.uk](http://www.doctorsnatural.co.uk)



### Sammanfattning: Dr Bo Møgelvang rekommenderar dig följande för att förebygga förkylningar och influensa:

1. Tag ett kosttillskott med 2000 IE av vitamin D3 per dag (Doctor's Natural Vitamin D Extra).
2. Se till att du sover minst sju timmar om dagen och få hjälp att hantera din stress (Doctor's Natural Anti-stress).
3. Tag grönt te extrakt som kosttillskott ( Doctor's Natural Phyto-Synergy).
4. Stärk din kropp med viktiga vitaminer i effektiva doser (Doctor's Natural Extra Strength vitaminer).
5. Stärk din kropp med viktiga mineraler i effektiva doser (Doctor's Natural mineraler).
6. Ät en sund kost och varierad kost.

# VILL DU FÖREBYGGA FÖRKYLNING – TÄNK "GRÖNT"

Vill du veta vad mer kan hålla otäck förkylning och influensa i schack? Svaret är det hälsosamma och näringsrika gröna teet!

Enligt en vetenskaplig studie från 2007, är daglig konsumtion av grönt te-extrakt kosttillskott förenat med en lägre risk för infektioner med

förkylningar och influensa virus,

men om man trots allt har blivit sjuk, så är sjukdomssymptomen mildare, färre och mindre allvarliga.

## En medicinsk hälsodryck

De flesta av oss vet att grönt te är bra för hälsan. Och man skall inte bli överaskad, när nya vetenskapliga studier regelbundet upptäcker nya hälsofrämjande egenskaper

hos det gröna teet. Bland annat vet vi idag att grönt te hjälper till att förhindra, bland annat: förkylningar och influensa, vissa typer av cancer, hjärtsjukdom, men också mindre allvarliga sjukdomar som karies i tänderna. Grönt te kan även förbättra ditt humör, minska trötthet och

främja viktminskning. De hälsosamma egenskaperna hos grönt te är många.

## Hur mycket grönt te ska man dricka?

Ingen vet exakt hur många koppar grönt te du bör dricka för att förebygga förkylningar, influensa samt dra nytta av alla hälsomässiga fördelar som det gröna teet har.

MEN, forskning tyder på att, minst fyra eller fem koppar om dagen är en god investering i din hälsa. Men realistiskt sett så kan nog inte många dricka så många koppar av grönt te varje dag samt kan den höga koffeinhalten orsaka sömnproblem. Så vad är lösningen? Ta koffeinfritt grönt te som kosttillskott.



Doctor's Natural Phyto-Synergy innehåller koffeinfritt grönt te extrakt samt andra fantastiska immunförsvarstärkande växtextrakt.

För mer information eller för att läsa fler artiklar om det gröna teet och dess många positiva hälsofördelar, kan du besöka vår hemsida: [www.doctorsnatural.co.uk](http://www.doctorsnatural.co.uk)

## ÄR DU FÖRKYLD ELLER HAR DU INFLUENSA?

Du har ont i halsen, näsan är täppt så du knappt kan andas, du har feber samt känner dig allmänt hängig. Många människor har svårt att särskilja en förkylning ifrån influensa. Så hur vet du om du har det ena eller det andra?

Här är ett diagram från National Institute of Allergy och infektionssjukdomar (National Institutes of Health) som säkert kan hjälpa dig:

Symptom	Förkylning	Influensa
Feber	Låg feber (under 38°C)	Ofta hög feber(38-40°C)
Huvudvärk	Inte så vanligt	Vanligt
Diffus smärta i kroppen	Lättare smärta kan förekomma	Vanligt samt svårare smärta
Trötthet, yrsel, känsla att svimma	Av och till, men som regel i mild form	Oftast och kan pågå upp till 3 veckor
Utmattnings, extrem trötthet	Oftast inte	Mycket vanligt speciellt när influensan utbryter
Täppt i näsan	Ofta förekommande	Ibland
Nyser	Ofta förekommande	Ibland
Ond i halsen	Ofta förekommande	Ibland
Tryck över bröstet och hosta	Mild till måttlig hosta med slem	Mycket vanliga och mer uttalad, men ofta med en torr hosta

### Referenser:

Rowe, C.A. & all. "Specific formulation of Camellia Sinensis prevents cold and flu symptoms and enhances T cell function: A randomised, double-blind, placebo-controlled study." Journal of the American College of Nutrition. Vol. 26, 5. 2007; Cabrera, C. & all. "Beneficial effects of green tea - a review." Journal of the American College of Nutrition. Vol. 25, 2. 2006. & många fler. För en komplett lista av referenser vänligen kontakta Doctor's Natural.

**Disclaimer: Skribenter i Doctor's Natural Nyhetsbrev är bland andra:** Författare till Doctor's Natural Nyhetsbrev är bl a fd överläkare Bo M. Nielsen, och följande oberoende skribenter: Fd professor vid Karolinska Institutet Magnus Nylander Ph.D., överläkare Allan Larsen, Ph.D., specialistläkare i ortopedkirurgi, Klaus Hancke, specialistläkare, Vitalrådet, samt Birgitte M. Nielsen, Fysioterapeut, Nutrition advisor. Information som ges i detta nyhetsbrev baseras på forskningsresultat och läkarnas erfarenhet. Denna information ersätter inte läkemedel, medicinsk rådgivning, diagnos eller behandlingsförslag som ordinerats av patients läkare eller annan kvalificerad sjukvårdspersonal. Doctor's Natural återger endast forskningsresultat och hänvisar till källan. Nyhetsbrevet är endast avsett för medlemmar i Doctor's Natural's hälsoklubb och får ej - utan skriftligt tillstånd från nyhetsbrevets redaktör - varken helt eller delvis offentliggöras, spridas till icke-medlemmar i Doctor's Natural's Hälsoklubb, kopieras eller på annat sätt spridas till tredje part.