



FÖREBYGGA SJUKDOM GENOM ATT BYGGA ETT STARKT IMMUNFÖRSVAR

Av fd överläkare Bo Møgelvang

När hösten smyger sig på, så kommer också sjukdomar och infektioner, dvs den fruktade influensan och förkylningar. Det innebär en påfrestning på allas våra immunförsvar. Är du förberedd på utmaningen?

Vad orsakar ett försvagat immunförsvar?

Om man bortser från underliggande medicinska tillstånd som aids, allergiska tillstånd och auto-immuna sjukdomar, är följande mänskliga faktorer de vanligaste anledningarna till ett försvagat immunförsvar: stress, brist på motion, brist på sömn, övervikt, överanvändning av receptbelagda och receptfria

mediciner, dålig hygien samt dålig kost och i synnerhet konsumtion av för mycket raffinerat socker och dess substitut.

Kost är en viktig faktor i immunsystemets hälsa

Kost spelar en stor roll för hur bra, eller inte, vår kropp hanterar främmande inkräktare. Det beror på att vårt komplexa immunsystem är beroende av en god tillgång på vitaminer, mineraler, antioxidanter och andra viktiga näringsämnen för att göra sitt jobb ordentligt - för att skydda vår kropp från skadliga bakterier, virus och andra oönskade besökare.

INNEHÅLL

Vitamin D aktiverar immunsystemet.....sid 2

Hur tar man reda på sin nivå av D-Vitamin i blodet.....sid 2

Var brist på vitamin D orsak till Mozarts död?.....sid 3

Ingredienser i Phyto-Synergy förbättrar kroppens naturliga försvar.....sid 3

Grundläggande vitaminer och mineraler är basen i ett starkt immunförsvar!.....baskidan

Visste du att?.....baskidan

I detta nyhetsbrev kan du läsa om vilka näringsämnen du bör ta för att hjälpa ditt immunförsvar att stoppa förkylning och influensa innan det är för sent!

Vårt immunsystem har tre slags försvar

- 1. Fysiskt försvar:** hud och slemhinnor som hindrar bakterier från att komma in i kroppen.
- 2. Medfött immunförsvar:** om bakterier kommer förbi det fysiska försvaret, tar vårt medfödda immunförsvar över.
- 3. Adaptiva immunsystemet:** detta lager aktiveras när vårt inneboende svar inte kan hantera bakterier. Vita blodkroppar samlas för att inleda en kraftfull, specifik attack mot bakterier, vilket resulterar i långtidsskyddande immunitet.

VITAMIN D AKTIVERAR IMMUNSYSTEMET

Av alla de vitaminer som är nödvändiga för god hälsa, är D-vitamin ganska säkert den vitamin som bör vara högst upp på den hälso-medvetenes lista. Varför? Först och främst för att de flesta människor inte får tillräckligt med D-vitamin, speciellt under vinterhalvåret när solning på våra breddgrader är minimal. Dessutom har D-vitamin visats i många vetenskapliga studier att spela en viktig roll i skyddet av kroniska sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, benskörhet, cancer, autoimmuna

sjukdomar, Alzheimers, diabetes och många, många fler.

Den bästa nyheten under denna säsong är att D-vitamin också skyddar oss mot infektionssjukdomar, som en vanlig förkylning och influensa, genom att aktivera våra T-celler i immunsystemet, dvs vita blodkroppar som bekämpar infektioner. Utan tillräckliga nivåer av vitamin D i kroppen, skulle dessa T-celler inte kunna aktiveras för att skydda oss mot bakterierna och annat.

Dagligt tillskott av D-vitamin minskar risken för influensa med 40%

Vikten av vitamin D3 för vårt immunförsvar är uppenbart i en ny studie som visar att dagligt tillskott av vitamin D3 minskar risken att falla offer för influensa med hela 40%.

Hur mycket D-vitamin?

Deltagarna i studien fick 1200 IE av vitamin D3 per dag och de flesta forskare rekommenderar minst 1000 IE om dagen. Vi vet att 2000 IE ger ännu bättre skyddande effekt för de flesta.

Hur tar man reda på sin nivå av D-vitamin i blodet

Eftersom inte alla har behov av eller tar upp lika mycket D-vitamin, kan det vara en bra idé att kontrollera sina blodnivåer av vitamin D. Se till att hitta den mest exakta testen för vitamin D i blodet, som mäter 25-hydroxyvitamin D, även känd som en 25 (OH) D test. Använd följande diagram för att fastställa din nivå av D-vitamin i blodet:

Mycket under	Otrillräckligt	Optimalt	För mycket
<20 ng/ml eller <50 nmol/L	<50 ng/ml eller <125 nmol/L	50-80 ng/ml eller 125-200 nmol/L	>100 ng/ml eller >250 nmol/L

I genomsnitt ger 1000 IE extra intag dagligen av D-vitamin, en ökning av D-vitamin med 10 ng / ml i blodet. Om till exempel testen visar att D-vitamin i blodet är 40 ng / ml behöver du ta minst 1000 IE D-vitamin som kosttillskott varje dag, för att vara inom det lägsta optimala intervallet 50 till 80 ng / ml. Det är en bra idé att testa sitt D-vitamin i blodet var sjätte månad för att se till att man ligger i det optimala intervallet.

Ring vår hälsorådgivare på 08-5000 6608 eller maila oss för gratis och personlig rådgivning, eller besök vår NYA hemsida: www.doctorsnatural.co.uk

2000 IE AV SOLSTRÅLAR I EN DAGLIG DOS



Finjustera ditt immunförsvar och skydda dig mot influensa och vanlig förkylning med Doctor's Natural's Vitamin D Extra.

Ring vår hälsorådgivare på 08-5000 6608 eller besök vår NYA hemsida: www.doctorsnatural.co.uk för mer information om vitamin D.





Var brist på vitamin D orsak till Mozarts död?

Orsaken till Mozarts tidiga död vid enbart 35 år, har diskuterats av forskare i årtionden. I själva verket har över 100 teorier lagts fram, men med all sannolikhet orsakades hans död av ett antal faktorer som mycket väl kan inkludera en ny teori om att D-vitaminbrist spelat en avgörande roll. Under hela sin livstid, drabbades Mozart av många kroniska och smittsamma sjukdomar som bronkit, lunginflammation, sepsis (SIRS), hjärtsjukdom, njursjukdom och depression. Vi vet nu att dessa symtom är starkt korrelerad till lågt D-vitamin i blodtester.

Man vet dessutom att han inte fick mycket solexponering eftersom han oftast komponerade på natten och sov under dagen. Detta tillsammans med det faktum att i Österrike är solstrålarna mycket svaga under sex månader av året, gör det mycket troligt att Mozart, tillsammans med många andra invånare, hade brist på vitamin D.

Kunde D-vitamin ha räddat Mozart från tidig död? Ingen vet säkert, men det kan vara en rimlig teori och bara ett exempel som visar att vi alla bör se till att ha optimala nivåer av D-vitamin!



INGREDIENSER I DOCTOR'S NATURALS PHYTO-SYNERGY FÖRBÄTTRAR KROPPENS NATURLIGA FÖRSVAR



Två ingredienser i Phyto-Synergy (broccoli och grönt te) har visats i vetenskapliga studier, förbättra kroppens immunsystem.

Broccoli skyddar mot åldersrelaterad försämring av immunförsvaret

När vi åldras producerar vi mer och mer fria radikaler - mycket reaktiva, instabila molekyler som försvarar immunsystemet och orsakar cellskador, vilket i sin tur resulterar i för tidigt åldrande och många olika kroniska sjukdomar.

En studie från University of California, Los Angeles (UCLA), har visat att broccoli innehåller en antioxidant som kallas sulforaphane, som neutraliserar fria radikaler och förbättrar immunförsvaret hos äldre.

Om du tar antibiotika, hjälper grönt te att döda bakterier

En annan ingrediens i Doctor's Natural Phyto-Synergy, grönt te, visade sig hjälpa antibiotika att förstöra bakterier,

även sk antibiotikaresistenta bakterier. Studien fann att antibiotikan var mer effektiv på att döda mer än 28 typer av mikrober när det tas tillsammans med grönt te. Grönt te visade sig också göra 20% av antibiotikaresistenta bakterier känsliga för antibiotika.



Bygg upp ett starkt immunförsvaret för att bekämpa bakterier med Doctor's Natural Phyto-Synergy. Phyto-Synergy innehåller koffeinfritt grönt te, broccoliextrakt och andra potenta antioxidanter.

Ring våra hälsorådgivare på 08-5000 6608 eller besök vår NYA hemsida: www.doctorsnatural.co.uk för mer information och gratis rådgivning.

GRUNDLÄGGANDE VITAMINER OCH MINERALER ÄR BASEN I ETT STARKT IMMUNFÖRSVAR!

Näringsämnen vi har nämnt i detta nyhetsbrev är bra för att ge immunförsvaret en kick, men glöm inte att också ta grundläggande vitaminer och mineraler. Detta kommer att ge ditt immunsystem alla de näringsämnen det behöver för att vara i toppskick inför kampen mot infektion.

Till exempel är folsyra viktigt för ett starkt immunförsvaret och E-vitamin hjälper våra vita blodkroppar bekämpa invaderande bakterier. Dessutom har mineralen zink och även C vitamin visat sig minska svårighetsgraden och varaktigheten av förkylning.



DOCTOR'S NATURAL TILLSKOTT AV MULTIVITAMIN OCH MULTIMINERAL INNEHÅLLER ALLA VIKTIGA VITAMINER OCH MINERALER I DESS MEST EFFEKTIVA DOS OCH RATIO FÖR ATT HJÄLPA TILL ATT BYGGA ETT STARKT IMMUNFÖRSVAR!

**RING VÅR HÄLSORÅDGIVARE PÅ 08-5000 6608 ELLER BESÖK VÅR NYA HEMSIDA:
www.doctorsnatural.co.uk FÖR ATT LÄSA MER!**



Visste du att...?

Om du idrottar regelbundet kan äpplen och lök skydda dig mot influensa



En antioxidant som finns i äpplen och lök som heter quercetin kan skydda dig mot influensa genom sina immunökande och antivirala effekter. Eftersom ansträngande träning ökar risken för övre luftvägsinfektioner och influensa, kan idrottare dra nytta av dagligt intag av quercetin.

Får du inte i dig äpple och lök i stora mängder? Oroa dig inte! Ta i stället Doctor's Natural Phyto-Synergy som innehåller en daglig dos på 400 mg quercetin och andra antioxidanter.

**RING VÅR HÄLSORÅDGIVARE PÅ 08-5000 6608 ELLER BESÖK VÅR NYA HEMSIDA:
www.doctorsnatural.co.uk FÖR ATT LÄSA MER!**

Referenser:

- Geisler, C. & all. "Vitamin D controls T cell antigen receptor signalling and activation of human T cells." *Nature Immunology*. 2010.
- Ginde, A.A. & all. "Association between serum 25-hydroxyvitamin D level and upper respiratory tract infection in the Third National Health and Nutrition Examination Survey." *Archives of Internal Medicine*. 2009.
- Urashima, M. & all. "Randomised trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in school children." *American Journal of Clinical Nutrition*. 2009.
- Grant, W.B. & all. "Vitamin D deficiency contributed to Mozart's death." *Medical problems of Performing Artists*. 2011.
- Kim, H.J. & all. "Nrf2 activation by sulforaphanes restores the age-related decrease of TH1 immunity: role of dendritic cells." *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. 2008.
- Kassem, M.A. & all. "Influence of green tea on the antimicrobial activity of some antibiotics against multiresistant clinical isolates." 2008
- Davis, J.M. & all. "Quercetin reduces susceptibility to influenza infection following stressful exercise." *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*. 2008.
- Singh, M. & all. "Zinc for the common cold." *The Cochrane collaboration*. 2011-09-09
- Ren, Z. & all. "Dietary supplementation with tocotrienols enhances immune function in C57BL/6 mice." *Journal of Nutrition*. 2010.

Disclaimer: Skribenter i Doctor's Natural Nyhetsbrev är bland andra: Författare till Doctor's Natural's 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.