



UNDGÅ SYGDOM – FOREBYG MED ET STÆRKT IMMUNFORSVAR

Af tidl. Overlæge Bo Møgelvang

Med efteråret kommer også sygdomme og infektioner, forkølelser og influenza. Hvis du vil undgå disse sygdomme er det nødvendigt at opbygge et stærkt immunforsvar.

Hvad kan jeg gøre for at opbygge og bevare et stærkt immunforsvar?

Immunsystemet forsvare kroppen mod virus, bakterier, svamp, parasitter og andre mikroorganismer, der konstant angriber din krop. Derfor er et sundt og stærkt immunforsvar uundværligt for et godt velbefindende. De følgende råd vil medvirke til, at du får mere energi og et bedre og sundere liv: lev uden eller med mindre stress,

få nok søvn, spis nærende mad, undgå usunde fødevarer, sørg for at få den rette mængde af den rigtige fysiske træning – og ikke mere. Undgå cigaretter og for megen alkohol, få en masse sol, men overdriv ikke. Undgå forurening og giftige kemikalier. Vask dine hænder ofte.

En sund og varieret kost er altafgørende for dit immunforsvar

Vitaminer, mineraler og antioxidanter forhindrer nemlig nedbrydningen af din krops celler. Antioxidanter findes i mange fødevarer som æbler, løg, grøn te, nødder, broccoli, havregryn og fuldkornsbrød.

INDHOLD

Vitamin D er altafgørende for dit immunforsvar.....side 2

Hvordan finder jeg ud af, om jeg har tilstrækkeligt med D vitamin i blodet?.....side 2

Døde Mozart på grund af vitamin D mangel?.....side 3

Phyto-Synergy hjælper dig til at opbygge et sundt og stærkt immunforsvar.....side 3

Vitaminer og mineraler er fundamentet for et stærkt immunforsvar.....bagsiden

Vidste du?.....bagsiden

I denne udgave af Doctor's Natural nyhedsbrev kan du læse om, hvilke kosttilskud du bør tage for at opbygge et stærkt immunforsvar.

Grundlæggende har immunforsvaret tre opgaver:

1. At identificere fremmede stoffer som f.eks. bakterier, vira, parasitter og kemiske giftstoffer.
2. At udvikle en strategi for at udrydde hver enkelt type indtrængende fjende - det dur ikke med en strategi for samtlige ubudne gæster.
3. Opbygge og vedligeholde en "indbygget" hukommelse, således at kroppen kan genkende en bestemt indtrængende organisme, næste gang den trænger sig på.

VITAMIN D ER ALTAFGØRENDE FOR DIT IMMUNFORSVAR

Forskere fra Københavns Universitet har for nyligt bevist, at D-vitamin er fuldstændigt afgørende for at aktivere de specialtropper (immunceller) der skal beskytte os mod sygdom.

Immuncellerne er på arbejde 24 timer i døgnet, året rundt – de er en del af det medfødte immunforsvar og "støvsuger" kroppen for bakterier og virus og kan forebygge mange infektioner.

Hvis du for eksempel får influenza

eller lungebetændelse vil dette aktivere kroppens "specialtropper" – også kaldet T-celler, som derefter vil suse rundt i dine blodkar og destruere "fremmede" elementer som bakterier eller virus.

I mange videnskabelige undersøgelser har det vist sig, at mangel på vitamin D øger din risiko for at udvikle sygdomme som f.eks. sukkersyge, kræft, Alzheimer's og mange andre sygdomme.

Dagligt kosttilskud med vitamin D mindsker din risiko for influenza med 40%

I en af de nyeste videnskabelige undersøgelser har det vist sig, at dagligt tilskud af vitamin D3 kan mindske din risiko for at få influenza med 40%.

Hvor meget vitamin D?

De personer der deltog i undersøgelsen fik 1200 Internationale enheder (IE) af vitamin D3 hver dag, - de fleste forskere anbefaler idag at du tager mindst 1000 IE hver dag og endnu mere effektivt er 2000 IE dagligt.

Hvordan finder jeg ud af, om jeg har tilstrækkeligt med D vitamin i blodet?

Da alle har et forskelligt optag af vitamin D og derfor forskelligt behov, er det en god ide at checke sit vitamin D i blodet. Det er en meget simpel blodprøve, som du kan bede din læge om at henvise dig til at få foretaget på nærmeste laboratorium. Du skal blot bede om at få den mest nøjagtige blodprøve test, som kaldes 25-hydroxyvitamin D – bedre kendt som 25(OH)D. Skemaet nedenfor viser dig om du har behov for at få kosttilskud med vitamin D3:

Decideret vitamin D3 mangel	For lavt vitamin D3 niveau	Fornuftigt D3 vitamin niveau	For meget vitamin D3 i blodet
<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 gennemsnit stiger vitamin D niveauet i blodet med 10 ng/ml efter hvert tilskud på 1000 IE. Det vil sige, at hvis en test viser, at dit vitamin D i blodet er 40 ng/ml bør du tage mindst 1000 IE af vitamin D hver dag for at holde det indenfor den anbefalede niveau på 50 til 80 ng/ml. Det er derfor en god ide, at få sit vitamin D i blodet testet hvert halve år for at sikre, at du er indenfor det anbefalede niveau.

Ring til en af vore sundhedsrådgivere på telefon 70 23 03 05 eller besøg vores NYE website: www.doctorsnatural.co.uk og få GRATIS og PERSONLIG rådgivning.



2000 IU SOLSTRÅLER I EEN DAGLIG DOSIS

Styrk dit immun system og beskyt dig selv og dine nærmeste mod influenza og forkølelse med Doctor's Natural Vitamin D Extra.



Ring til en af vore sundhedsrådgivere på telefon 70 23 03 05 eller besøg vores NYE website : www.doctorsnatural.co.uk og få yderlige information om vitamin D.



Døde Mozart på grund af vitamin D mangel?

Wolfgang Amadeus Mozart døde som 35 årig og led af mange smitsomme sygdomme, herunder katar, feber, ondt i halsen og forkølelser. De fleste af disse sygdomme udviklede han i perioden fra midten af oktober og til maj.

I Salzburg og Wien i Østrig er solens ultraviolette-b stråling netop i disse seks måneder om året så lav at den umuligt kan danne tilstrækkeligt med D-vitamin i kroppen.

Mozart døde den 5. december 1791, da han var ca. 3 måneder inde i den 6-måneders periode, hvor mange mennesker ikke danner tilstrækkeligt med D vitamin til at have et stærkt immunforsvar.



DOCTOR'S NATURAL PHYTO-SYNERGY – HJÆLPER DIG TIL AT OPBYGGE ET SUNDT OG STÆRKT IMMUNFORSVAR



Videnskabelige undersøgelser har vist, at to af ingredienserne i Phyto-Synergy (broccoli og grøn te) styrker dit immun forsvar.

Broccoli har anti-aldrende (anti-aging) effekt og forbygger nedbrydning af dit immunforsvar

Jo ældre vi bliver jo flere frie radikaler producerer vi – de frie radikaler svækker vores immunforsvar og virker ødelæggende på vores celler. Resultatet er, at vi ældes for tidligt og øger vor risiko for at udvikle mange kroniske

sygdomme.

En videnskabelig undersøgelse på University of California i Los Angeles (UCLA) viser, at broccoli indeholder antioxidanterne lutein og zeaxanthin, to stærke antioxidanter som bekæmper de frie radikaler og forstærker immunforsvaret.

Hvis du får antibiotika kan grøn te hjælpe med til at bekæmpe bakterier

En anden ingrediens i Doctor's Natural Phyto-Synergy, grøn te,

har vist sig at have en stærk effekt i bekæmpelsen af selv hårdføre bakterier og infektioner, hvis du drikker grøn te/eller tager kosttilskud med grøn te sammen med antibiotika. En videnskabelig undersøgelse har vist, at antibiotika sammen med grøn te er i stand til at bekæmpe mere end 28 forskellige mikrober. Grøn te gør antibiotika-resistente bakterier mere sårbare overfor antibiotika.



Opbyg et stærkt immunsystem og bekæmp infektioner med Doctor's Natural Phyto-Synergy. Phyto-Synergy indeholder koffein-fri ekstrakt af grøn te, ekstrakt af broccoli og andre stærke antioxidanter.

Ring til en af vore sundhedsrådgivere på telefon 70 23 03 05 eller besøg vores NYE website: www.doctorsnatural.co.uk og få GRATIS RÅD OG VEJLEDNING.

VITAMINER OG MINERALER ER FUNDAMENTET FOR ET STÆRKT IMMUNFORSVAR!

De kosttilskud, vi har nævnt i vores nyhedsbrev er specielt gode til at give dit immunforsvar et boost. Men glem ikke, også at tage dine vitaminer og mineraler – hver dag. Vitaminerne og mineralerne giver din krop alt det nødvendige, den behøver for at være i top form til at kunne bekæmpe infektioner.

Folinsyre har vist sig at være meget vigtig for et stærkt immunforsvar ligesom vitamin E hjælper vore hvide blodlegmer mod invasion af infektioner. Mineralet zinck og C vitamin hjælper til med at mildne symptomerne og varigheden af en forkølelse.



DOCTOR'S NATURAL MULTIVITAMIN OG MULTI-MINERALER INDEHOLDER ALLE ESSENTIELLE VITAMINER OG MINERALER I DE MEST EFFEKTIVE DOSER OG HJÆLPER SÅLEDES TIL AT OPBYGGE ET STÆRKT IMMUNFORSVAR!

RING TIL EN AF VORE SUNDHEDSRÅDGIVERE PÅ TELEFON 70 23 03 05 ELLER BESØG VORES NYE WEBSITE: www.doctorsnatural.co.uk FOR YDERLIGERE OPLYSNINGER.



**Vidste du...?
At løg og æbler beskytter dig mod infektioner – især hvis du udøver sport på amatør eller professionelt plan**



Det er en substans, man har fundet i æbler og løg – Quercetin – som kan beskytte dig mod infektioner og samtidig hjælper med til at styrke dit immunsystem samtidigt med, at det har antivirale effekter. Fordi sport udøvelse øger risiko for infektioner i øvre luftveje kan specielt idrætsudøvere have specielt gavn af daglig dosis af Quercetin.

Hvis ikke lige du holder af æbler og løg – så fortvivl ikke! Doctor's Natural Phyto-Sunergy indeholder daglig dosis på 400 mg Quercetin.

Ring til en af vore sundhedsrådgivere på telefon 70 23 03 05 eller besøg vores NYE website : www.doctorsnatural.co.uk to learn more!

Referencer:

- 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 Nyhedsbrev er blandt andre:

Udover Tidl. overlæge; Bo Møgelvang Nielsen er følgende forfattere helt økonomisk uafhængige af Doctor's Natural; Overlæge Allan Larsen, Ph.D., speciallæge i Ortopædkirurgi, Professor Karl Arfors, Karolinska Institutet, Stockholm, tidl. professor på Karolinska Institutet, Stockholm, Magnus Nylander, Ph.D. Information givet i dette nyhedsbrev er generelt baseret på forskningsundersøgelser og/eller lægernes egne kliniske erfaringer og erstatter ikke lægemidler, medicinsk rådgivning, diagnose eller behandlingsforslag ordineret af patientens læge eller anden kvalificeret sundhedsperson. Doctor's Natural fralægger sig ethvert ansvar for de i teksten forekommende informationer. Dette nyhedsbrev er KUN for medlemmer og må ikke helt eller delvis anvendes til offentliggørelse, må ikke kopieres eller på anden måde videregives til tredje part, uden at der foreligger en skriftlig accept fra bestyrelsen.al.