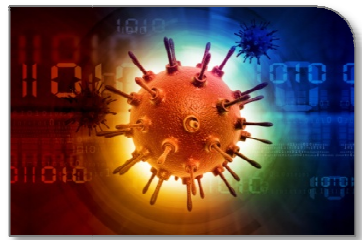


Beskyt og styrk dit immunforsvar

Af Mads Wedel-Ibsen, heilpraktiker og formand for May Day



Vi møder milliarder af bakterier, vira, mikrober og patogener hver eneste dag. En lillebitte andel af disse er identificeret og udråbt til syndebukke for en række sygdomme. Det er dog en misforståelse, at bakterier og vira er årsag til sygdom. Hvis det var tilfældet ville ALLE der mødte disse patogener blive syge af dem – det er langt fra tilfældet.

Hvad er det så for mekanismer der afgør, om man er modtagelig overfor et patogen, og om man får et mildt eller et svært forløb med denne infektionssygdom? Ud over den påvirkning vores immunforsvar og forsvarsbarrierer er under angreb af dagligt, såsom kemikalier, tungmetaller, stråling, geopatiske påvirkninger, følelsesmæssig stress etc, så spiller vores ernæringsstatus en enorm rolle. Heriblandt vores krops niveauer af 3 vigtige vitaminer og 2 mineraler. Selvfølgelig er der mere i det, end jeg nævner her, men har man styr på sine "infektionsvitaminer" og de 2 mineraler, så er man godt på vej.

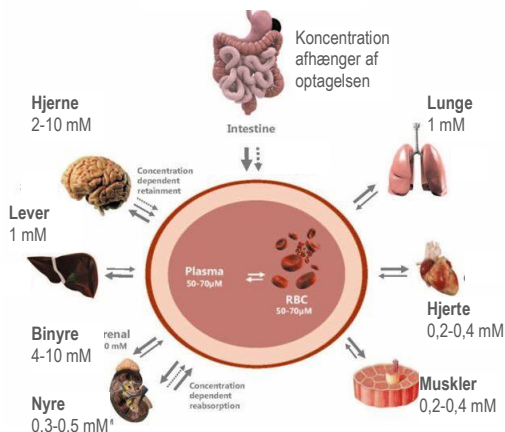
C-vitaminmangel

300.000 voksne danskere (7,5 % af 4 mio.) mangler C-vitamin, med forhøjet syge- og dødelighed til følge. Blandt andet fordi de bliver unødigt syge af diverse infektioner, herunder influenza, corona-vira og virale lungebetændelser. Mellem 5% og 10% af alle voksne har således så stor mangel på C-vitamin, at det påvirker deres evne til at afvikle infektionssyg-

domme på normal vis. (Lindblad, Tveden-Nyborg, & Lykkesfeldt, 2013).

Man måler ikke C-vitamin niveau i Danmark, fordi læger bildes ind, at ingen mangler C-vitamin. Halveringstiden på C-vitamin i kroppen er ca. 2 timer. Det er derfor praktisk talt umuligt at overdosere det, og sund fornuft at indtage regelmæssigt (ex hver anden time), især ved sygdom. Samtidig regulerer kroppen selv et eventuelt overskud ved at udskille det via fordøjelsen. Ernæringseksperter og Phd. Andrew Saul tog 2.000 mg hvert 6. minut (20.000 mg i timen) i 3 timer, da han fik viral lungebetændelse. (Saul, 2017) Læge Carsten Vagn Hansen (Radiodoktoren): "C-vitamin har vi brug for i meget større mængder, end man hidtil har vidst. Den anbefalede daglige tilførsel på 80 mg kan kun lige holde os fri for skørbug, men er helt utilstrækkelig til at sikre vores sundhed. I kampen mod forgiftninger og infektioner bruger kroppen store mængder af C-vitamin, hvilket kan ses af, at man kan indtage store mængder uden at få diarré, der er noget nær den eneste bivirkning af C-vitamin". (Vagn-Hansen, DK4 Doktoren - Radiodoktoren - Oversigtsartikel om C-vitamin, 2007) Læge Søren Flytlie: "De fleste mennesker lider af en "sub-klinisk" skørbug, som ligger lige på grænsen til de kliniske manifestationer (blødende gummer, hævede smertefulde led, langsomthelende sår og frakturer, blå mærker, næseblod og

Indtagelse af C-vitamin



C-vitamin fordeles forskelligt til kroppens organer. Som det fremgår, har hjernen en langt større omsætning end andre organer, ligesom koncentrationen i hjernen og nyrerne reguleres af den tilgængelige koncentration. Koncentrationen i blodet og intracellulært i de røde blodlegemer er konstant omkring 50-70µM. Af den grund kan der ikke påvises mangler i en almindelig blodprøve.

svækket fordøjelse). Mere interessant, mindre åbenbart, men langt før ovenstående symptomer ses imidlertid skrøbelighed overfor bakterielle og virale infektioner, gigt, arteriosklerose, hjertesygdom, autoimmune sygdomme og kræft."

(Flytlie S.)

Læge Claus Hancke: "Vi skal op på 300-3.000 mg C-vitamin pr. dag, som også chimpanser i zoologiske haver skal have, for at få et optimalt helbred. De anbefalede 80 mg (ADT) er ikke nok". (Hancke, Cancer - en anden vej? Læge Claus Hancke, 2018)

D-vitaminmangel

Radiodoktoren Carsten Vagn-Hansen skriver følgende på sin hjemmeside: D-vitamin

er egentlig ikke et vitamin, da vi selv kan danne det i huden, når der kommer UV-B stråler fra solen på den. Det er snarere et hormon. Dannelsen sker i huden ud fra kolesterol. Solen skal stå højt på himlen, og huden skal være nøgen for, at vi kan danne tilstrækkelig meget af det naturlige D3-vitamin. Mangel findes derfor især i de nordlige lande og er sjælden i de sydlige. I Skandinavien er det således kun i højsommeren, at der dannes nok D3-vitamin i huden, og går man tildækket, som for eksempel ældre og indvandrere, og er man mørkhudet, kan man også mangle D3-vitamin om sommeren. Unge og lyshudede, der ikke er bange for solen, klarer sig bedst.

Det hidtil anbefalede daglige tilskud har været alt for lavt. Det optimale niveau i blodet er nu oppe på 107,5 nanomol/liter, og det vil for de fleste om vinteren kræve en indtagelse på mellem 70 og 105 mikrogram D3 dagligt. Da D3-vitamin er fedtopløseligt, er det vigtigt at tage det til et fedtholdigt hovedmåltid.

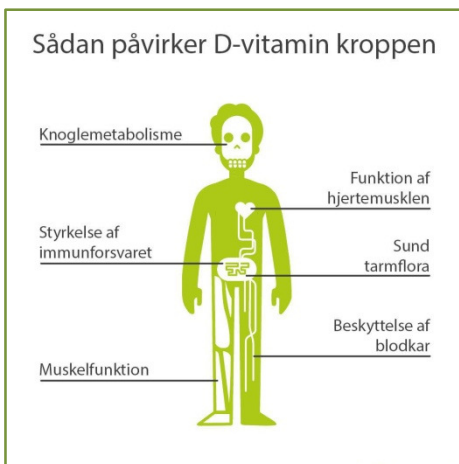
Det naturlige D3-vitamin er meget ugiftigt, så man skal op på meget store doser for at se bivirkninger. Under alle omstændigheder er der ikke nogen risiko ved at tage op til 250 mikrogram dagligt, og ved fx influenza kan man roligt mangedoble dosis i en kort periode.

(Vagn-Hansen, Radiodoktoren - D3-vitamin solskivitaminet, 2007)

D3-vitamin er et vitamin, som kunne spare mindst 15% (27 mia.) af udgifterne til sundhedsvæsenet siger overlæge Jens-Erik Beck Jensen, Hvidovre Hospital.

Læge Peter Qvortrup Geisling siger i udsendelsen: "Sundhedsminister Sophie Løhde vil ikke svare på Jens-Erik Beck Jensens

Sådan påvirker D-vitamin kroppen



kritik, om hvorfor sundhedsmyndighederne ikke adresserer problemet, så derfor må du tage tingene i egen hånd". (Qvortrup Geisling, 2016)

A-vitaminmangel

Den danske øjenlæge C E Bloch opdagede i slutningen af 1. Verdenskrig, at øjenssygdommen Xerophthalmi forsvandt næsten i samme øjeblik, der blev indført rationering på det smør, som man på grund af krigen, ikke kunne eksportere. Det betød, at alle børn og voksne hver uge fik 250 gram smør, og manglen på A-vitamin var stort set udryddet. (Semba, 2012).

A-vitaminmangel hæmmer den medfødte immunitet ved at hindre normal regenerering af slimhindebarrierer beskadiget af infektion og ved at nedsætte funktionen af neutrofiler, makrofager og naturlige dræberceller. A-vitamin er også påkrævet for adaptiv immunitet (det tilpasningsdygtige immunforsvar, red.) og spiller en rolle i udviklingen af T-hjælper-celler (Th) og B-celler".

ADT for A-vitamin er 800µg, men ligesom med D3-vitaminet, som også er fedtbaseret, kan man formentlig sagtens dosere det højere. Der er først set symptomer på overdosering fra 100.000 µg. Der er gjort mange forsøg på at miskreditere vitaminer og udråbe dem som farlige, men forskningen har igen og igen vist, at naturlige vitaminer tåles i meget høje doseringer uden negative effekter. (Vagn-Hansen, 2007)

Zink og selen

På mineralfronten bør man sikre sig et passende indtag af både zink og selen. Flytlie nævner zink i forbindelse med tilbagevendende infektioner og dårlig sårheling. Mineralelet indgår i over 200 enzymprocesser i kroppen men også en lang række neurologiske processer inkluderer zink. Zink og vitamin A arbejder sammen. Zinkmangel kan svække A-vitamin virkningen og omvendt. Zink bør indtages langt over den dosis, som er den officielle anbefalede tilførsel på 10 mg. Man kan vælge at dosere relativt lavt med 20 mg dagligt eller behandle i kortere perioder med op til 200mg dagligt. (Er man seksuelt aktiv udskilles der ved en enkelt sædudtømmning 2 mg zink) (Flytlie K. , 1999)

For 10-15 år siden var det daglige anbefalede tilskud af selen på 125 mikrogram om dagen. Så fandt man ud af, at vi ikke spiser ret meget selen her i landet, kun omkring 50 mikrogram om dagen. Derfor satte man det anbefalede daglige tilskud ned til 50, fordi vi jo derved fik opfyldt vores behov i den blandede kost, vi spiser. For et par år siden fandt man ud af, at vi faktisk kun spiser omkring 40 mikrogram selen om dagen. Så satte man det



Dagligt tilskud	ADT*	Terapeutiske doser
A-vitamin	800 µg	1000-5000 µg
C-vitamin	80 mg	300-3.000 mg
D-vitamin	5 µg	op til 250 µg
Zink	10 mg	20-200 mg
Selen	55 µg	op til 200 µg

* Fødevarerstyrelsens anbefalede daglige referencindtag

anbefalede daglige tilskud ned til 40 mikrogram om dagen. Med denne Ebberødgård-taktik kan man altså gøre det til en selvopfyldende profeti, at vi får ”tilstrækkeligt” i vores blandede kost, fordi man hele tiden nedjusterer det anbefalede daglige tilskud, så det kommer til at svare til vores elendige kost, siger Claus Hancke. – Det er jo en smart måde at få det til at passe, at en varieret kost er tilstrækkelig; – det er bare ikke sandt! Nogle af de bedste undersøgelser har vist, at omkring 200 mikrogram selen om dagen kan nedsætte risikoen for at få kræftsygdomme, og det kan bremse aldringsprocessen. (Hancke, Piller, pyramider eller gøre som vi plejer?, 2009)

5 gode råd

Sund kost, kosttilskud, behersket motion og masser af hvile og søvn er vigtige faktorer, når man har EHS. Afgiftning, genopbygning, vedligeholdelse og forebyggelse af tilbagefald bør indarbejdes som nye gode vaner i hverdagen.

1. Spis sundt

Ganske mange elektrosensitive oplever en bedring i deres tilstand, når de lever sundt og tager kosttilskud. Sund livsstil sikrer et stort indtag af antioxidanter, som EHS-personer har ekstra behov for.

2. Drik vand

Indtag af drikkevand af høj kvalitet nødvendig. Hver slurk vand du tager hjælper med at styrke dit immunforsvar. Mængden bør ligge på 2- 2,5 liter i døgnet.

3. Næringsstoffer

Kosttilskud er nødvendige for at opretholde et stærkt immunforsvar og godt helbred, især vitamin A, C, D, selen og zink.

4. Motion

Motion er et af de bedste midler til at holde sig sund og rask.

5. Søvn

Optimal søvn er nødvendig for et godt helbred. Søvnproblemer er dog meget almindelige hos personer med EHS. Tilskud af melatonin inden sengetid kan være en god idé.