

Förkylningar

Förkylningar stärker immunförsvaret. Det är bra att gå igenom förkylning . Immunförsvaret i kroppen bildar minnesceller, antikroppar. Om man träffar på en liknande bakterie eller virus har man ett viss skydd. Vi vaccinerar oss själva.

Under hösten florerar många olika bakterier och virusar. Därav långa höstförkylningar. Man är sällan sjuk av samma bakterie eller virus någon längre tid. Ofta blir man reinfekterad av sin omgivning. Det blir en slags ping-pongmekanism.

Förkylning bakterier / virus är en luftvägsburen smitta , dvs när någon i närheten hostar eller nyser. men den smittar även om man rör i något som en som har bakterier på händerna har rört i. ex dörrhandtag, kundvagnar.

När man får en infektion sväller slemhinnorna i luftvägarna. Då fäster virus och bakterier mycket lättare, och man hamnar liksom i en " ond cirkel".

Om personen har astma har men en kronisk inflammation i bronkerna som medför slemhinnesvullnad. Det innebär att man lättare blir förkyld om man inte har underhållsbehandlat sin astma rätt.

Bakteriella infektioner kan behandlas med pencillin. Virus kan inte behandlas. Det får självläka (kan ta upp till 4 v)

Man är mest känslig för att få en ny infektion 2 dagar EFTER avslutad pencillinkur.

Man kan träna fast man äter pencillin.

Man får däremot ALDRIG träna med feber.
Varför ? Vid infektion kan man ha en maskerad hjärtmuskelinflammation . Hjärtmuskeln blir då " mjuk" och kan spricka . Då är det kört.

.....
Tips för att skydda sig mot infektioner:

SOVA på natten.
Varför? På natten är immunförsvaret mest aktivt. Då svämmas de vita blodkropparna ut i blodet, transporteras vidare ut i vävnaderna och angriper virus och bakterier.

ÄTA rätt.
Varför: en kropp med negativ energibalans utsätts för stress. Då ökar stresshormonerna , som även påverkar immunförsvaret negativt (stress och utmattningssyndrom är mera infektionskänsliga)

TVÄTTA HÄNDERNA ofta.
Varför: minskar risken för överföring av smitta.

I familjen- HOSTA OCH NYS I ARMVECKET , inte i handflatan.
Varför? Då minskar risken för smittspridning

UNDVIK STORA FOLKSAMLINGAR i värsta förkylningstider- ex konserter, krogen.
Varför? Där det vistas mycket folk ökar risken för smittöverföring

VISTAS UTMOMHUS så mycket som möjligt.
Varför? Frisk utomhusluft stärker slemhinnorna i andningsorganen och minskar risken att virus och bakterier får fäste.

Använd MÖSSA och vantar höst/vinter.
Varför? Avkylning ökar mottaglighet för infektioner. Den största värmeavgången sker via huvudet.

Daglig NÄSSKÖLJNING med koksalt (ex MIWANA nässpray.)
Varför: Dokumenterat god effekt genom att skölja bort virus och bakterier , öka transporten i slemmet i näsan som cilierna transporterar. Smuts ,

bakterier, virus fastnar i slemmet och transporteras bort.

.....
(MIWANA nässpray - koksalttässpray, -många infektionsläkare och öron, näsa halsspecialister förespråkar detta , och använder det själv. Ev skulle vi kunna få nässpray gratis från MIWANA, om vi gör någon liten studie på idrottsmän och infektioner. Det är inte gjort. Har tidigare blivit erbjuden att göra en studie åt dem med iriktning på infektioner. Kanske kan vi då oxå få ekonomisk sponsring.... Bara en tanke. Preparatet är bra och vanlig koksalt. Görs i Gällivare. Söls över hela Sverige på apoteket. Ågaren är aktiv inom fotbollen, så jag har haft en del kontakter med honom där.)

#Om man har astma ska man dubbla dosen Pulmicort så fort man märker att man blir förkyld.(2-4 v) Då minskar svullnaden i slemhinnorna, och man blir fortare frisk.