



Frågeformulär för infektionsrisk och immunresiliens

Utvärdera din risk för virusinfektion samt verktyg för ett individanpassat åtgärdsprogram för immunresiliens

Frågeformulär och individanpassat åtgärdsprogram utformat av näringsmedicinaren Peter Wilhelmsson.

Det är bra att göra en egen riskutvärdering och ta praktiska steg för att höja den personliga immunresiliensen. Oavsett vilka mikrober inklusive virus du utsätts för behöver kroppen immunresiliens för att kunna bemöta angreppet av mikrober.

Ta gärna detta självtest och följ sedan de åtgärder som behövs för att förbättra immunresiliensen. Mina råd kan vara ett bra tillägg och komplement men är inte en ersättning för en mycket bra livsstil och en hälsosam växtbaserad kosthållning. De ersätter heller inte det egna ansvaret och ditt samarbete med din läkare.

Frågeformulär

Del 1: Riskfaktorer för sämre respons mot svårare infektioner (tillstånd det senaste året)

1 poäng per markering.

- Magbesvär och intag av flera antibiotikakurer.
- Intag av saltsyradämpande läkemedel (protonpumphämmare), cellgifter eller läkemedel som hämmar immunförsvaret.
- Bor eller arbetar i en stad/på en plats med mycket luft- eller vattenföroreningar.
- Husmanskost bestående av minst 50 % processad mat, snabbmat, mikrovågsmat, socker och läsk.
- Sömnbesvär (mindre än 6 ½ timmars sömn per natt).
- Återkommande stress.
- Återkommande trötthet och/eller smärta.
- Stor konsumtion av media som förstärker din rädsla att bli sjuk.
- Genomgått ett trauma, en svår chock eller haft flera starka motgångar det senaste halvåret.
- Arbete, fritid eller sociala kontakter där du utsätts för många personer/folksamlingar.
- Isolering eller mobbing.
- Flera genavvikelser som ger nedsatt immunresiliens (enligt genanalys). Till exempel FUC2, FCGR2A, TNFa, IL 6, TLR4, HDL, VDR, PA1, HDL, med flera.
- En av följande blodgrupper som ökar infektionsrisk: A, B, Ab.

- Låga värden av vita blodkroppar/leukocyter (LPK), fibrinogen och ferritin. Blodprov inom de senaste sex månaderna.
- Förhöjda värden av HbA1C, glukos, insulin, CRP eller fibrinogen.
- Förhöjda mängder koppar, tungmetaller samt låg zinknivå. Enligt hårmineralanalys eller urinanalys.
- D-vitaminvärden under 50 ng/ml (125 nmol/L). Enligt blodanalys.

_____ **Total poäng del 1 vid riskprofil med information från några analyser från frågorna 11, 12,13, 14, 15 och16.**

_____ **Total poäng del 1 vid riskprofil utan information från analyser.**

Del 2: Riskfaktorer för sämre respons mot svårare infektioner

2 poäng per markering.

- Ålder över 70 år.
- Räkna 2 poäng för varje av följande besvär: autoimmuna sjukdomar, leversjukdom, astma, KOL, kardiovaskulära sjukdomar, högt blodtryck, njursjukdomar, diabetes.
- Inget** regelbundet intag av flera av följande kosttillskott dagligen: Multivitaminer, extra A-vitamin, C-vitamin, D-vitamin, selen, zink, probiotika, prebiotika, colostrum, immunstärkande örter eller medicinska svampsorter.

_____ **Total poäng del 2.**

Del 3: Respons vid tidigare infektioner

2 poäng per markering.

- Lätt smittad, mer än två förkylningar eller influensor per år.
- Vanligtvis har jag svaga reaktioner mot infektioner, förkylningar utan snabb feber och återhämtning. Brist på svettningar, och långdragna processer som fortskrider minst fyra dagar.

_____ **Total poäng Del 3.**

_____ **Total poäng del 1, 2 och 3 med del 1 labtestinformation.**

_____ **Total poäng del 1, 2 och 3 utan del 1 labtestinformation.**

Individanpassat åtgärdsprogram för immunresiliens

Lågrisk – öka immunresiliensen på lång sikt.

_____ Låga poäng inklusive flera svar från labbtestfrågorna (< 8 total poäng) i del 1, 2 och 3 av riskprofilen.

_____ Låga poäng vid riskprofil utan information från labbtestfrågorna (< 6 poäng) i del 1, 2 och 3 av riskprofilen.

Inta följande bastillskott regelbundet och drick/inta minst ett av téerna/en av örttinkturena dagligen under många månader och år för en långsiktig bättre immunresiliens:

- Multivitamin (hög dos), mjölksyrade grönsaker, colostrum eller probiotika, fiskolja/algolja och extra C-vitamin (500–3 000 mg) och D-vitamin (2 000–6 000 IE).
- Immunbalanserande örttéer (2–4 koppar dagl.): grönt té, vitt té, Pau darco té, chagaté, eller tillskott av astragalus eller propolis, eller intag av en eller flera medicinska svampar: cordyceps, maitake, chaga, coriolus, reishi/ganoderma.

Medelrisk vid sämre immunresiliens och flera riskfaktorer.

_____ Medelrisk poäng (8–14 poäng med labbtestpoäng inkl analysvar).

_____ Medelrisk poäng (6–12 poäng utan labbtestpoäng).

Lägg till minst två till fyra av ovanstående tillskott i tillägg till basprogrammet under flera månader, till exempel under perioder där du har ökad risk för infektioner eller under influensamånaderna.

Mät helst D-vitaminvärden en till två gånger per år. Ta tillräckligt med D-vitamin så att dina värden ligger mellan 50–80 ng/ml. Gör även andra analyser som är aktuella för en bättre näringsbalans och immunresiliens, helst hos en utövare utbildad inom näringsmedicin eller/och funktionsmedicin.

Högrisk eller pågående infektion, endast under 1–8 veckor.

_____ Högrisk poäng (> 14 poäng med labbtestpoäng) eller (> 12 poäng utan labbtestpoäng), samt om du har ett pågående förkylning eller infektion.

I tillägg till tidigare råd för medelrisk och basprogram, inta minst tre av följande tillskott under några veckor men högst under två månader. Komplettera helst med råd från en näringsterapeut, örtmedicinare, funktionsmedicinare eller integrativ läkare:

- Öka C-vitamin och D-vitamintillskottsdoser samt dubbla intaget av basörterna.
- Dagligt intag av: zink (30–60 mg) och selen (300 µg) samt quercetin (300–600 mg) och höga doser fiskolja (2–4 g EPA/DHA).
- 3–4 av följande i minst dubbla dosen jämfört med förpackningens dosering: oreganolja, olivbladextrakt, N-acetylcystein (Mucomyst), monolaurin, fläderextrakt (Sambucol), echinacea, propolis eller andrographis (Kan Jang), vitlöksextrakt och curcumin.

Annat som kan förbättra immunresiliens

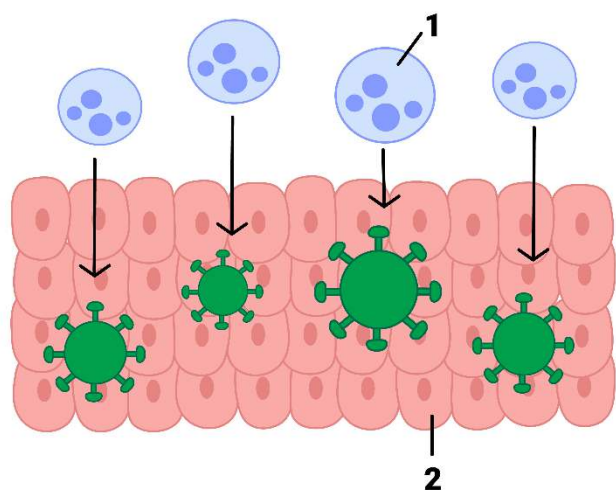
OBS! Använd nedanstående råd med större försiktighet vid låg immunitet och autoimmuna besvär.

Kombinera helst med 2–4 g lakritsrotpulver dagligen samt ha tätare kontakt med läkare.

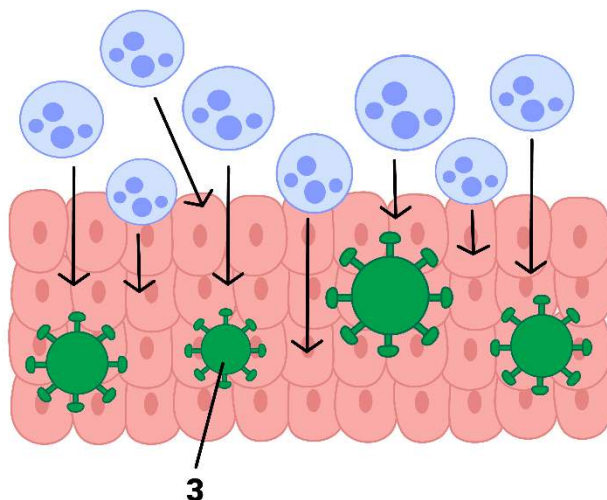
Cytokinstorm

Cytokiner är små antiinflammatoriska proteiner som skickar signaler till cellerna att agera mot oönskade inkräktare. En cytokinstorm kan uppstå om immunförsvaret överreagerar mot bland annat virus eller bakterier och okontrollerat sänder ut nya cytokiner. Då kan de antiinflammatoriska cytokinerna istället orsaka mer inflammation som i sin tur leder till att vissa cytokiner frisätts okontrollerat i kroppen. Cytokinstormar ökar bland annat risken att bli allvarligt sjuk i covid-19.

Normal immune response



Cytokine storm



1 - immune system cell; 2 - human cell; 3 - virus

Vid cytokinstorm/starka inflammationer

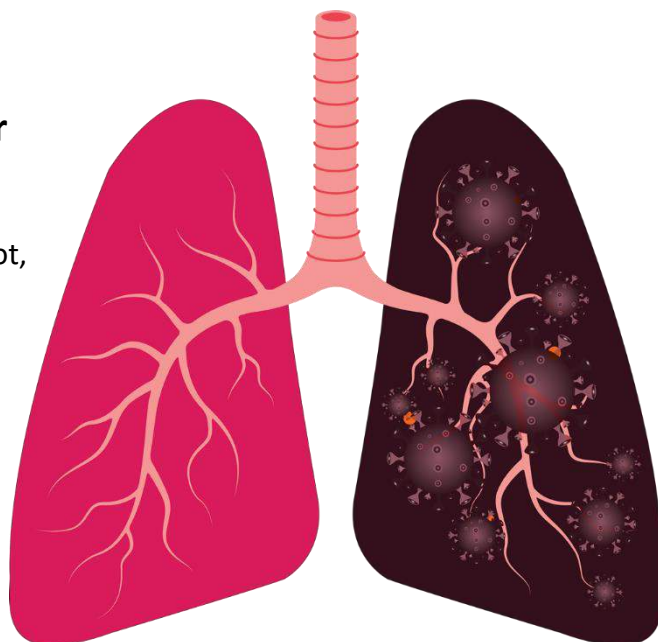
Propolis (helst även i nebulisator), 300–500 mg quercetin 3 gånger dagligen, fiskolja motsvarande 3–5 gram av EPA/DHA, liposomal curcumin.

Luftvägarna

För att förbättra funktionen vid kroniskt eller akut svaga luftvägar

Inta några av följande örter: kungsljus, timjan, thuja, ålandsrot, lungrot, Pau D'arco, cordyceps och N-acetylcystein (Mucomyst).

Samt andas in eteriska oljor från eucalyptus, oregano, rosmarin eller timjan.



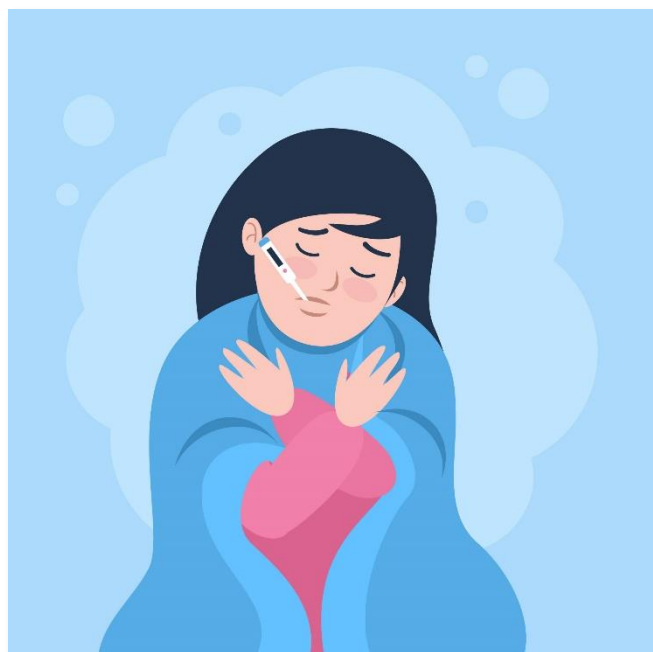
Feber

Det räknas som feber när din kroppstemperatur är 38 grader eller högre. Feber innebär att ditt immunsystem arbetar på högvarv för att bekämpa exempelvis virus, bakterier eller inflammationer.

Att öka svettning vid feber i början av en infektion

Drick flera koppar av några av följande téer eller ha i ett hett bad: fläder, kamomill, rölleka, hallonblad, pepparmynta, vitpilsbark, lindblad, björkblad.

Se till att få i dig tillräckligt med vätska.



VID MEDEL/SVÅRA AKUTA INFEKTIONER

ANVÄND HÖGRISK PROGRAMMET SAMT RING/BESÖK VÅRDCENTRALEN

Möjlig influensa eller covid-19-infektion vid fler av nedanstående symptom:

- Ovanlig trötthet och svaghet.
- Hosta och lätta andningsbesvär.
- Hög feber.
- Bristande luktsinne och smaklökar den senaste veckan
- Nya och udda hudutslag den senaste veckan
- Ovanliga magtarmsymtom
- Låg syresättning med pulsoximeter (< 95 %). Du kan enkelt skaffa din egen pulsoximeter.

Om du får ett värde på pulsoximetermätning på under < 94 % eller har medelsvåra/svåra andningssymtom, besök omedelbart www.1177.se eller ring 1177. Kontakta vårdcentral eller sjukhus vid behov.

Allt ovanstående ska alltid kompletteras med personligt ansvar, hänsyn till andra, sunt förnuft, riktlinjer från myndigheter, din läkare och vården.

Komplettera med en mycket sund kost och livsstil.

Lycka till med att bygga en bättre immunresiliens!

