

# L2: DE TRE FÖRSTA STEGEN AV IMMUNSKYDD OCH IMMUNRESPONS

## HUR HANTERAR DU EN POTENT NY SMITTA?

L1: INTRODUKTION: RESILIENS OCH IMMUNRESILIENS.

**L2: TRE FÖRSTA STEGEN I IMMUNFÖRSVAR OCH IMMUNRESPONS.**

L3: M.A.L.T., G.A.L.T., MEDFÖDD (OSPECIFIK) IMMUNITET.

L4: ADAPTIV (SPECIFIK) IMMUNITET + MER, CELLULÄR SKADA, NEDBRYTNING AV VÄVNAD OCH FUNKTION, ÅTERHÄMTA OCH ÅTERSTÄLL.

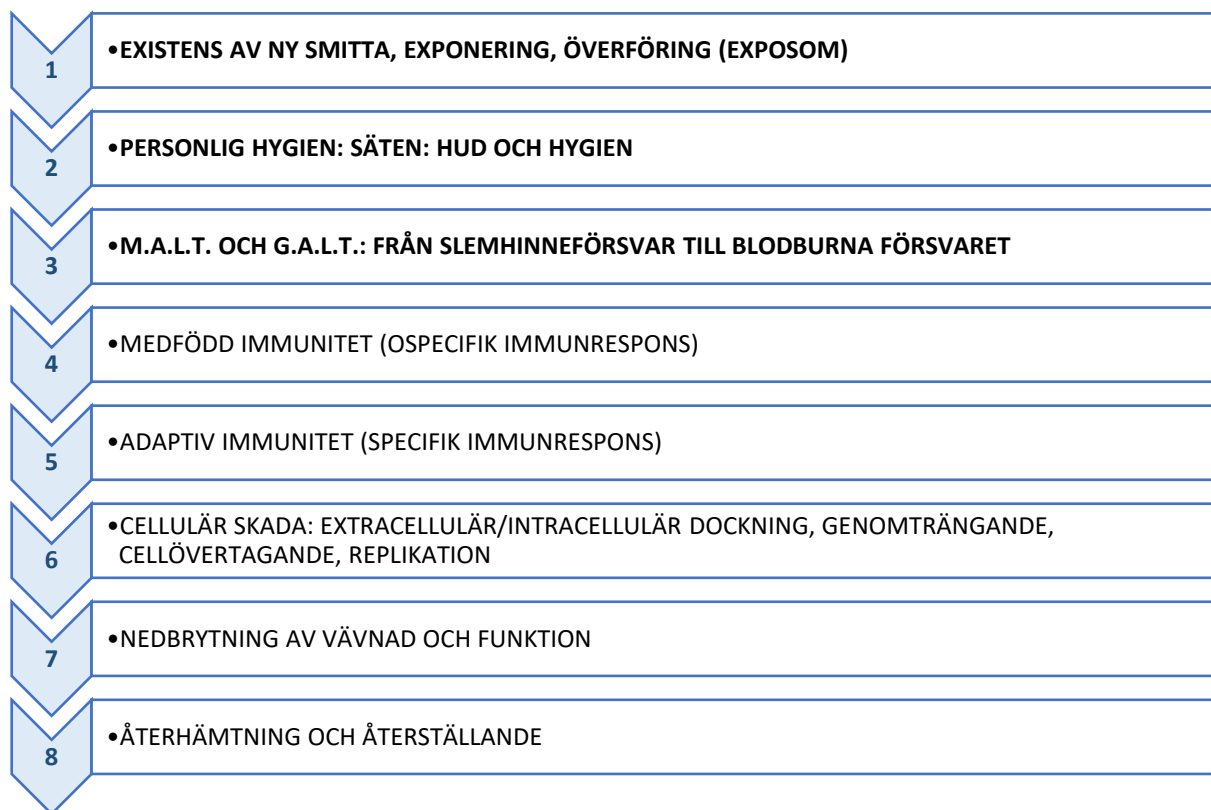
L5: IMMUNSENESENS.

L6: IMMUNRESILIENS LIVSSTIL.

L7: IMMUNRESILIENS NÄRING.

L8: IMMUNRESILIENS TERAPIER OCH BEHANDLINGAR FÖR EGENVÅRD.

## ÅTTA VIKTIGA STEG I IMMUNPROCESSEN



1

Isolering,  
distans,  
renlighet

*Hud,  
luftvägar,  
ögon, tarm,  
underliv.*

2

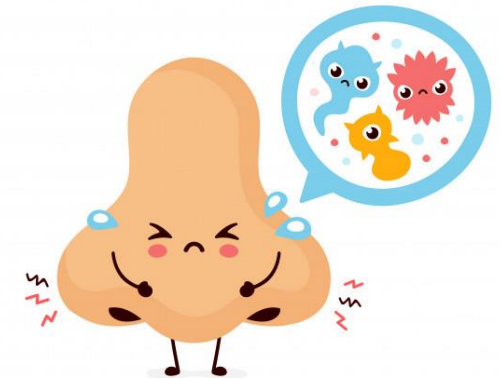
Skydda din  
hud och  
dina ögon

*Hygien, mask,  
undvik gnugga  
ögonen.*

3

Slemhinnor,  
luftvägar,  
tarm

*Mucous Associated Lymphoid  
Tissue (M.A.L.T.), Gut  
Associated Lymphoid Tissue  
(G.A.L.T.), IgA, nashår, HCl.*



**ÅTGÄRDER FÖR OFFENTLIG HÄLSA:  
REKOMMENDATIONER FÖR ATT SKYDDA  
ALLMÄNHETEN FRÅN EN SMITTA: MIKROBER:  
VIRUS, BAKTERIER, PARASITER, SVAMP, MÖGEL**  
*Samhällsskydd mot exponering (exposom) och  
överföring.*

**REKOMMENDATIONER ELLER BEGRÄNSNINGAR FÖR  
PERSONLIGT VÅRD SOM ISOLERING, DISTANSERING, MASK,  
HANDTVÄTT, DESINFEKTIONSMEDEL, UNDVIK GNUGGA I  
ÖGONEN**

*Skydd mot ytsmitta till M.A.L.T och G.A.L.T. system.*

# M.A.L.T. OCH G.A.L.T. – DITT TREDJE FÖRSVARSSYSTEM

MUCOUS ASSOCIATED LYMPHOID TISSUE (M.A.L.T.), GUT ASSOCIATED LYMPHOID TISSUE (G.A.L.T.) FRÅN SLEMHINNEFÖRSVARET TILL DET BLODBURNA FÖRSVARET

M.A.L.T. och G.A.L.T. systemet fångar upp och förstör mikrober innan de kommer in i blodsystemet.

Dessa våta, klibbiga ytor som omger tarmen (G.A.L.T.) och näsborrar (del av M.A.L.T.) stöds av stora mängder IgA-antikroppar inbäddade i slemhinnan i dessa system.

G.A.L.T. slemhinnorna i en frisk tarm får även hjälp av dendritceller samt friska tarmbakterier—allt för att skydda mikrober och toxiner från att tränga in sig i blodomloppet.

