

Peters Immunresiliens Topp 12 Förbättringsområden



Peter Wilhelmsson, Naturläkare (SNLF), Klinisk Näringsterapeut (NMTF), Anti-Aging Expert (A4M) och Funktionsmedicinsk terapeut (IFMCP).

Bättre än att boosta ditt immunsystem: Bygg en bättre och mer långsiktig immunresiliens!

Det är inte nödvändigt att bli sängliggande i dagar eller veckor på grund av en förkylning, influensa eller annan infektion. Allergi, överkänslighet eller autoimmun sjukdom är varken nödvändigt eller normalt. Du är inte starkare än din svagaste länk. Här är mina topp 12 förbättringsområden att utforska och ta hand om för att skapa bättre immunresiliens.

Följande områden kan störa ett friskt, robust immunsystem:

- 1 Dina tankar, känslor, rädslor, attityder, tillstånd eller djupt liggande trauma kan alla minska hälsosam immunfunktion.** Din positiva attityd, tacksamhet och glädje är smittsam och bygger en starkare immunitet. Omge dig med positiva och kärleksfulla människor. Skratta och ha kul. Dessa är alla viktiga för ett hälsosamt immunsystem. Att vara deprimerad, rädd, negativ, ledsen, etc., försvagar ditt immunsystem. Få lämplig professionell hjälp om du fastnar i en negativ spiral av rädsla, ångest och depression.
- 2 Stresshantering och sömn.** En stressig miljö eller livsstil som stör ett hälsosamt immunsystem. Uppgradera dina stresshanteringsverktyg och vanor som meditation, andning, medvetenhet och EFT-, TFT-tapping. Sömnstörningar dränerar både din energi och ditt hälsosamma immunsvår. Få 7–8 timmars sömn mellan kl. 22.00 och 07.00.
- 3 Brist på kärleksfulla relationer och stöd.** Isolering och ensamhet. Gå med i en klubb, utveckla en hobby och delta i gruppaktiviteter, volontärarbete, etc. Detta för att hjälpa andra och skapa band med positiva kärleksfulla människor som delar dina värderingar, hobbyer eller intressen. Gå ut!
- 4 Otillräcklig eller överdriven hygien.** Tvätta händerna med tvål och vatten om du är i riskzonen eller har en infektion. Kolloidalt silver kan också användas som ett effektivt desinfektionsmedel på hud och ytor. Kontrollera ventilationen och använd luftfuktare och aromaterapi-defusers för att rena luften.
- 5 Skräpmat eller "modern" diet.** Minska på skräpmat och livsmedel som du är intolerant eller känslig för. Dessa irriterar tarmen och immunsystemet. Socker och processad mat skadar normal immunförsvarsfunktion. Att äta en växtbaserad diet med massor av grönt och extra lök, vitlök, granatäpplen, bär, äpplen, citroner, surkål, kimchi och curry ger extra skydd. Se också upp för allergener, tillsatser och miljögifter i din mat och dina kosmetiska produkter, personlig hygien och inomhusluften i hemmet. Eliminera sockerhaltiga drycker, läsk och överflödiga alkohol. Drick minst åtta glas vatten dagligen och fyra koppar örter, särskilt grönt té, vitt té, Pau D'arco och Chaga-té dagligen.
- 6 Toxicitet.** Exponering och känslighet för miljögifter, kemikalier, tungmetaller eller toxisk inomhus- eller utomhusmiljö. Regelbunden avgiftning med bastu, fasta, intermitterande fasta, periodisk fasta, supermat och detox-té hjälper till att rensa ut gifter som gör dig sårbar för infektioner.
- 7 Tidigare eller nuvarande infektioner som drar energi och sätter ned immunfunktion.** Många människor har långvarig virusrelaterad kronisk trötthet, upprepade anfall av influensa, herpes eller borreliasjukdom som kvarstår under långa perioder. Hitta hjälp från en integrerad eller funktionsmedicinsk terapeut eller läkare för att eliminera ihållande infektioner och balansera ditt immunsystem.
- 8 Brist på aktivitet och rörelse.** Rörelse och motion sätter fart på lymf- och blodcirkulationen för att rensa toxiner. Sätt av minst 30 minuter per dag för rörelse, dans, aerobisk träning, motion, yoga, pilates, stretching, gruppsporter eller styrketräning. Mixa och ha kul med det. Prova nya rörelser, både i grupp och på egen hand.

9

Brist på stöd från rätt kosttillskott.

Vid akuta eller långvariga infektioner eller långvarig stress återgår inte immunsystemet alltid till sitt friska och balanserade tillstånd. Kosttillskott kan göra en enorm skillnad för bättre immunförmåga. Ta optimala mängder av följande superstars bland näringsämnen:

a. Vitaminer och mineraler: A-vitamin, B-vitaminfamiljen, C-vitamin, D-vitamin och mineralerna magnesium, selen och zink. Dessa kan förmodligen hittas i tillräckligt stora mängder om du tar 6 kapslar av ett högkvalitativt multivitamin-mineraltillskott.

b. Adaptogener: örter, Superfoods och svampar: Ta flera av följande: Ginseng, Astragalus, Rysk rot, Ashwagandha, Fläder, Pau D'arco, Chaga och Reishi (Ganoderma/Lackticka).

10

Din tarmflora: Immunsystemet påverkas starkt av bakteriefloran i tarmen. Ät en växtbaserad diet med prebiotiska livsmedel som surkål och kimchi. Dessutom stöder du din immunitet genom att ta probiotiska tillskott som råmjölk/colostrum, kombucha, högkvalitativa yoghurt och kefirer och vid behov probiotiska blandningar.

11

Var redo när en aggressiv smitta slår till. Ta extra mängder kosttillskott och drick té så snart du känner symptom, svaghet och feber. Få gott om vila, sömn, vatten, extra vitaminer A, C och D förutom zink och selen. Tillsätt några immunförstärkande örter under dagen som oreganolja, olivblad, Pau D'arco, Fläder, Echinacea och Andrographis. Ät främst näringsrika soppor som benbuljong, kycklingsoppa eller curryrätter som innehåller ingefära, lök och vitlök.

12

Åldrande och immusenescens. Immunsystemet behöver extra stöd under åldrandet, eller efter år av dålig kost och livsstil, sjukdom, flera antibiotikabehandlingar eller intag av mediciner. Se till att få rätt labbtester gjorda och rådgivning från en näringsmässigt kompetent integrativ eller funktionsmedicinsk terapeut eller läkare. En skicklig och erfaren utövare kan individualisera ett program för att bygga din immunresiliens. Det kan hjälpa dig att komplettera din nuvarande behandlingsplan med funktionsmedicin och få råd och förslag på terapier och tillvägagångssätt som är livsstilsbaserade. Se ifm.org för mer information.