



Du kan gjøre mye selv

Hold deg virusfri

Redd for å få influensa? Du kan selv bidra til å forebygge vinterens mange virusangrep.

I VINTERHALVÅRET er vi ekstra mottakelige for de mange lumskete angrepene på vårt immunforsvar og vår kropp. Før hadde vi stort sett bare den årlige vinterinfluensaen å frykte, men nå er ting i ferd med å endre seg radikalt. De siste årene har nye virus typer oppstått – først i land langt borte, for så å spre seg med rekord fart over hele verden. Vi husker godt fugleinfluensaen som skremte en hel verden for noen år siden. En stund fryktet forskerne at viruset skulle kunne smitte fra menneske til menneske og dermed føre til en verdensomspennende pandemi. Slik gikk det heldigvis ikke.

For to år siden kom svineinfluensaviruset, og flere hundre tusen nordmenn ble rammet. De

fleste var heldigvis mildt rammet, som en vanlig influensa eller litt hardere. Men Norge opplevde likevel de høyeste dødstallene i Skandinavia den gangen.

DE NYE VIRUSENE skremmer oss, fordi vårt immunforsvar er uforberedt på dem og trenger tid til å bygge opp et forsvar. Men også fordi de synes å være mer aggressive enn de fleste gamle virusene.

Ikke alle typer virus skaper luftveisinfeksjoner. For 2–3 år siden ble det oppdaget et nytt virus, XMRV, som tilhører samme gruppe som aidsviruset. I en undersøkelse av mennesker med kronisk utmattelsessyndrom (ofte kalt ME), fant man dette viruset hos 67 prosent, mens bare 3,7 prosent i den

friske kontrollgruppen hadde viruset. Forskningen har foreløpig ikke kommet så langt at man med sikkerhet har kunnet fastslå at viruset er den direkte årsaken til den kroniske utmattelsen. De siste studiene og gjennomgang av tidligere studier sår tvil om dette viruset er en egentlig årsak til ME likevel.

VIRUSENE ER altså i ferd med å bli en stor trussel mot folkehelsen både i vårt eget land og globalt. Og mange av dem lar seg ikke behandle eller er vanskelige å bli kvitt med dagens medisiner. Desto viktigere er det at vi gjør noen tiltak for å forebygge alvorlige virusinfeksjoner.

FOTO: SHUTTERSTOCK



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

5 gode tips!

1. Vask hendene ofte. Gode hygienevaner er ekstra viktig når du er ute blant folk og på offentlige steder.
2. Spis optimalt sunt med mye frukt og grønt og drikk te som inneholder rikelige mengder antioksidanter.
3. Ta gjerne tilskudd av vitaminer og mineraler, særlig magnesium, sink, mangan og selen, samt A- og C-vitaminer. Spis mat som inneholder disse antioksidantene.
4. Ta gjerne et spesialprodukt som ImmiFlex, som inneholder høyeffektive betaglukaner som stimulerer celleimmunforsvaret mot virus og bakterier (fås i helsekostbutikker og på nett). Andre gode produkter er Avant-Garden, Sambucol, Kan Jang og Propolis.
5. Sørg for nok og god søvn og daglig trim utendørs. Dette bedrer også ditt generelle immunforsvar.

Dr. Luneng

Dersom du er hyppig og langvarig plaget av virusinfeksjoner som gir deg sterke symptomer og svekker helsen din, bør du kontakte en dyktig biopat eller terapeut som kan gi deg immunstimulerende behandling inntil ditt immunforsvar blir normalisert. Da kan du oppnå en virusfri vinter med god helse.

Rolf Luneng