



Jag har ett naturligt immunförsvar!

Joo, det har vi alla, av någon kvalitet. Och bra för dig, men vet du hur ditt immunförsvar mår, på riktigt? Är du också säker på att det skyddar dig mot ALLT?

Jag skulle testa följande:

- Eventuella **brister** eller **överskott** – vitaminer, mineraler = hårmineralanalys, alla vitaminer och dessa ska vara optimala värden – INTE världens ref.värden, passande för kanariefågelar som ligger i mitt tycke alldeles för lågt – t ex bör D3 ligga på 100, INTE 30-50! Dr Peter Martin/FunMed, åtminstone för personer med autoimmuna sjukdomar (och – mitt tillägg – Covid-tider.) Förgiftningsgränsen för D3 ligger vid 375! Jag tar 5.000 IU per dag av BRA märke okt-maj + Mg, K2 och på det A-vitamin varannan dag, för ett maximalt upptag.
- Rekommenderade värden (minimala), optimala värden (vettiga), terapeutvärden (kräver kunskaper – egna eller andras!) Se Bibeln inom näringsmedicin – **Näringsmedicinska uppslagsboken**, 2021, Peter Wilhelmson, typ 700 kr.
- **Tungmetaller, svamp**, för lite goda vs överväxt av dåliga **bakterier, patogener/parasiter?**
- **Omega 3/6** ratiot - ska ligga på 1-1/1-3, men inte 1-15! (undvik MLM-produkter!)
- **Blodsockervärdet** – fastesocket. Har du metabolt syndrom på väg till Diabetes 2 – en livsstilssjukdom eller ligger du på en bra och JÄMN nivå utan spikar.
- **Tuggar** du maten tillräckligt? 30-35 ggr per tugga eller dricker du kall mat (smoothies) utan förberedelse för enzymerna, eller sväljer det mesta i stora tuggor och snabbt? Har du brist på matsmältning enzymerna av någon sort? Laktas, proteas, sakras, lipas m fl?
- Hur mår din **magsyra** – är den tillräckligt sur och av tillräcklig mängd? Ditt andra (munnen/smaken är det första) försvar som ska sönderdela maten till geggamoja för att näringsdelarna ska bli upptagningsbara i **tunntarmen**. Äter du magsyrehämmande läkemedel när du egentligen borde göra tvärtom? (Det gjorde jag i 25 års tid pga diagnosen: **magkatarr** – hade för lite magsyra! Och pillren drogs in långt senare, de var cancerogena.)
- Hur mår din **tunntarm** med dess villi och mikrovilli – luddet som är urviktigt för vårt näringsupptag. Bristen på dessa gör att näringen ruschar iväg och hamnar i tjocktarmen, till bakteriernas festliga måltider (även de inte så hälsosamma varianterna där nere.)
- Hur mår ditt **lymfatiska system** inkl lymfnoderna? Är det fritt flödande eller stagnerat? Lymfödem, myxödem etc? Läs på för insikt hur viktigt det är - bl a i denna grupp och utanför. Lymfmassage, andningsteknik och lymfträning (lär dig själv), torrborstning, IR-bastu m m.
- Hur mår din **bindväv/fascia**? Bindvävsmassage gör svinont! Men är nyttigt. Kroppens största organ sedan 2017 (alltså inte längre huden.)



- **Fastar/detoxar** du? Urgammal huskur för att minska slaggprodukter, låta systemet göra en omstart m m. Finns 100-tals olika, inkl intermittent/periodisk fasta, 16:8, 18:6 etc. Alltså du har ett kortare ät och ett längre fastefönster.
- Har du **låggradiga infektioner** – virusangrepp (t ex EBV, Herpes m m), eller låggradiga inflammationer? Då kan du INTE ha ett immunförsvar på topp. AIP - Antiinflammatorisk kost/protokoll rekommenderas. Finns olika skolor förstås även här. Men grunden är; bort med socker/sötningsmedel, gluten, snabba tomma kolhydrater, mjölkprodukter, chark och rött kött från icke gräsbetande djur samt odlad fisk, tillsatser etc etc etc.
- Hur mår din **vagusnerv**? Läs på för insikt hur viktig den är – bl a i min stora hälsogrupp och utanför. Vid fetmaoperationer klipps den helt sonika av. 2021 har vården insett att den existerar och vikten av den.
- Äter du **inflammationsdrivande eller näringsfattig kost**? T ex socker, tillsatser/kemikalier/snabb- eller färdigmat/snabba-näringsfattiga kolhydrater, ersättningsprodukter, mjölkprodukter, gluten, rött kött/chark mer än en gång i veckan som inte är gräsbetat, odlad fisk, läkemedel mer än en gång i veckan.
- Äter du en **fullvärdig näringstät kost** med ALLA näringsämnen/byggstenar som kroppen behöver – proteiner, fetter, kolhydrater av hög kvalitet i rätt mängd?
- **Bajsar** du en gång om dagen? Får du slaggprodukterna? Bajsar du osmält mat?
- Fungerar din **lever** för all dess arbetsmoment – t ex konvertera T4 till T3 (sköldkörteln), avgifta inkl adrenalin m m. Den gör en himla massa olika saker – första prioriteten och hos vissa enda är att ta hand om giftet adrenalin (kommer från stresspåslag, vissa går med ett konstant sådant, det tär oerhört mycket.)
- Om du är **vegan/vegetarian/fruterian/raw foodare** m m – får du i dig alla näringsämnen eller fattas det några väsentliga?
- **Dina kläder/skor**. Dina möbler/mattor –flamskyddsmedel. Ditt linneskåp. Dina mojs- och städprodukter. Ditt hem. Är allt ekologiskt och gammalt men INTE dammigt/kvalstrigt eller möjligt? Hemmagjort utan tillsatser? Lågstrålande miljö utan avgaser. Rensat bort från prylar som stör.
- **Sover** du bra? **Andas** du bra? **Stressar** du sällan? Har du **balans** i livet mellan stress och avslappning? Gör du några avslappningsövningar? Har du upplevt stora **sorger/förluster/mobbing** som tärt på dig? Gillar du dig själv (åtminstone oftast?) **Tränar** du både balans, styrka, kondition och benstomme ett par gånger per vecka? Är du **över- eller underviktig**? **Sjukdomar**? **Trauman**? **Röker** du/har du rökt? Snusar?
- Dricker du **alkohol** mer än ett minimum och av bra kvalitet?
- **Ditt immunförsvar består av två delar: ospecifikt och specifikt.**
Det **ospecifika/medfödda immunförsvaret**. ”*Detta immunförsvar utgör kroppens första försvarslinje och bekämpar en infektion direkt. Människokroppens ospecifika immunsystem utgörs av makrofager, neutrofiler, granulocyter, endotelceller och en rad andra celltyper.*”



- <https://www.forskning.se/2007/10/16/bakterier-parasiter-och-virus-forandrar-vart-medfodda-immunforsvar/>
- [https://sv.wikipedia.org/wiki/Ospecifikt immunf%C3%B6rsvar](https://sv.wikipedia.org/wiki/Ospecifikt_immunf%C3%B6rsvar)
Det specifika/adaptiva immunförsvaret lär sig via sjukdomar du haft och tillfrisknat från eller via vacciner mot t ex influensa, TBE, kikhosta, bältros, polio m fl allvarliga sjukdomar. [https://sv.wikipedia.org/wiki/Specifikt immunf%C3%B6rsvar](https://sv.wikipedia.org/wiki/Specifikt_immunf%C3%B6rsvar)
- **Immunförsvaret** börjar i munnen/smaklöskarna/luften/doften – möjligt, gammalt och oätbart? Försätter med magsyran som ska ta död på parasiter m m och matsmältning enzymerna som. Vidare in i tunntarmen, tjocktarmen, ändtarmen och ut. Försätter med blodet – lymfocyter (B- och T-celler), makrofager som rensar. Levern. Huden. Lymfsystemet.
- Efter det kommer vi till mängden virus, bakterier, parasiter, **mögel**, ett **fästingbett** (TBE, Borrelia med 16 till co-infektioner), kemikalier, läkemedel, tungmetaller, svampar du kan få i dig och av vilken sort, under hur lång tid. Olyckan som kan hända. Tur och otur spelar också in har jag insett mer och mer. Fel plats, vid fel tillfälle, fel människa, fel jobb, fel fest. **Trauman** sker ofta i hemmet pga någon vi känner. Våldtäkt, incest, misshandel, psykisk nedbrytning, ekonomiska problem/kriminalitet/narcissistförhållande m m. Det påverkar hälsan och psyket för lång tid framöver. Och då behövs terapi, expert på t ex **PTSD** och inte någon oerfaren som fipplar.
- **Stress – avslappning – BALANS!** Annars närmar sig väggen med stormsteg. Ta dig 30 minuter nu, i stället för två år till ett helt liv sedan. Andas, mindfulness, glo på horisonten, yoga, meditation, skön musik, ett bad (tänk på signalsubstanserna!)

Sorry, nu är jag så där jobbig igen. Men tänkte på dessa parametrar och det finns säkert många jag glömt som borde ha varit med. Att sänka sitt immunförsvar är urenkelt. Att höja det är inte lika lätt, många delar som behöver stämma och ändå kan det bli/gå fel.

En av de bästa kommentarerna jag fått under mer än nio år med stor grupp på Facebook; är just att jag problematiserar saker och ting som människor ofta har enkla lösningar för som inte alltid fungerar för fler än just mig.

Min FB-grupp: **Närings- och alternativmedicin**, 9.5 år, ca 15.000 medlemmar, konspirations- och drevfri – <https://www.facebook.com/groups/280953261973054/> – skittuff ensam admin!
Glöm inte att besvara frågorna och följ de 47 reglerna. Generös rådgivare 😊



Själv har jag blivit ”räddad till livet” av både alternativa och skolmedicinska representanter – rosfeber är inte att leka med, inte heller fem Mycoplasma, EBV, tre Borrelia, hand-hals-öronbihåleinflammationer, en sköldkörtel som blivit allt tröttare och till slut gav mig 23 symtom (finns dokumenterat.)

Men mitt stalltips när det gäller hälsa och liv är att själv börja läsa på, få en insikt i komplexiteten (den är enorm) och ta ansvar och konsekvenserna för sitt mående, hälsa och fortsatta liv. Finns underbara böcker, utbildningar etc. Kommer ständigt fler. T ex **Nordiskt Näringscenter** har massor, även online. <https://naringscenter.se/>

Några av mina kontakttips på duktiga personer:

Maria Karlsson, Odenplans Integrerade Hälsoklinik – <https://www.oih.se/2015/04/12/maria-karlsson/> och Johanna Falk – <https://www.oih.se/2019/01/08/johanna-falk/>

Per Ekstrand, Göteborg, Borås – <https://curea.se/halsoanalys/>

För de riktigt tuffa sjukdomarna: FunMed, Integrativa kliniken m fl. Hör gärna av dig så kan jag tipsa om fler duktiga och seriösa!

Inge-Mo Haraldh

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- Studerar till: **Certified PQ Coach – Mental & Emotional Fitness, USA**
- Certifierad **Solution Focused BRIEF Coach, DK**
- Certifierad **Hälsocoach** & Diplomerad **Kost- och Näringsrådgivare**
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**

Driven, empatisk, inlyssnande och mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor 😊

iMo Coaching - min coaching-grupp på Facebook –

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>

