

Forfatter Trine Holm-Jensen, ernæringsterapeut DET, sygeplejerske  
Publiceret www.skovflaaten.dk, 2004

## Støtte til immunforsvaret

### Generelle betragtninger

Immunsystemet er et af de mest komplekse og fascinerende organ-systemer i den menneskelige organisme. Immunsystemets opgave er at beskytte kroppen mod infektioner og cancer og for at varetage denne opgave har vi højt specialiserede hvide blodlegemer i blod og væv, lymfesystemet, bristel, milt og mandler samt en mængde forskellige kemiske faktorer, der produceres efter behov. For at de mange forskellige dele af immunforsvaret kan fungere effektivt kræves det at hver eneste del er udstyret med det rette værktøj. Der findes ikke et enkeltstående middel der kan afhjælpe et immunsystem, der ikke fungerer optimalt. Derimod er det nødvendigt at anlægge en mere vidtspændende strategi for at tilgodese de mange forskellige områder af immunsystemet. Således er det nødvendigt med tiltag der omfatter livsstil, stressmestring, fysisk aktivitet, kost, kosttilskud og urter for at bringe et skrantende immunsystem på fode igen.

Når vi er deprimerede er vort immunsystem ligeledes deprimeret. Hvis man ønsker sig et sundt og stærkt immunsystem har man brug for at le ofte, se livet fra den lyse side og tilstræbe en regelmæssig afslappet livsholdning. Dette kan være virkelig svært når man er syg, men det er helt nødvendigt at lære sig selv at fokusere på lyspunkter, se sjove film, glædes over det man nåede, være taknemmelig for det man har og nyde et æble, en blomst, et stykke musik eller lignende, for at bryde den stærke, nedbrydende spiral som kommer af konstant tungsind.

Stress øger niveauet af stresshormoner i kroppen og dette hæmmer immunforsvaret. Jo mere stresset man er jo ringere fungerer immunforsvaret. Der er så mange måder at nedsætte sit stressniveau; bevidst at luge ud i sit liv, lære at sige ja og nej og mene det med hjertet, få massage, gå til yoga/meditation, at acceptere muligheder og begrænsninger for at nå til en følelse af tilfredshed, i stedet for at være opfyldt af en følelse af immunsystem-ødelæggende dårlig samvittighed og desperation.

At arbejde på at blive lidt gladere og mere tilfreds er sammen med tilstrækkelig hvile og søvn betingelsen for at de efterfølgende forslag kan bruges af immunsystemet. Ligesom en forstuvet ankel skal have hvile, skal et skrantende immunsystem have hvile for at komme sig. Alt for mange mennesker sover for lidt, ser fjernsyn til sent om aftenen selvom de en periode på 1-3 måneder har meget mere brug for at gå i seng ved 21-tiden. Et udmattet, stresset immunsystem er ikke i stand til at tage imod hjælp uden hvile.

Næringsstofmangel er uden diskussion den hyppigste årsag til et skrantende immunsystem. Jeg vil i det følgende gennemgå forskellige næringsstoffer.

**Protein.** Det er ikke tiden at faste eller leve af grøntsager, når man slås med infektioner. Det er helt nødvendigt med tilstrækkeligt protein for at sikre et velfungerende immunsystem. I protein findes de byggesten/komponenter immunsystemet skal bruge for at nydanne og reparere mange forskellige dele. Protein findes i fjerkræ, fisk, kød og æg.

**Sukker.** Lad være. Sukker hæmmer ædecellers evne til at spise bakterier og virus.

**Alkohol.** Virker ligesom sukker, dvs. sløver immunsystemets aktivitetsevne. Nyd 1 genstand fredag og lørdag aften og hold pause resten af ugen. Husk at det er ikke for evigt, forhåbentlig kun nogle uger eller måneder.

**Vitamin A.** Vigtig for hud og slimhinder, der udgør den første barriere for mikroorganismer. A-vitamin forstærker virkningen af hvide blodlegemer og øger produktionen af antistoffer. Dette vitamin er fosterskadeligt og må ikke tages af gravide (udover fra en vitaminpille).

**Caroten.** Forstadium til A-vitamin. Findes i røde og gule fødevarer, der er indtil nu fundet over 600 forskellige og heraf har 30-50 af disse A-vitaminvirkning.

**Vitamin C.** Øger aktivitet og virkning af hvide blodlegemer, øger interferonniveauer (til virusbekæmpelse), øger udskillelse af hormoner fra brissel og forstærker slimhinforsvaret.

**Vitamin E.** Understøtter både det generelle og det specifikke immunsystem.

**Vitamin B6.** Mangel på B6 resulterer i nedsat immunaktivitet i både det generelle og det specifikke immunsystem, mindsket antistofproduktion og mindsket aktivitet i brissel. B6 mangel opstår ved stort proteinindtag, indtagelse af gule farvestoffer, alkohol og p-piller.

**Folinsyre og B12.** Mangel af disse forårsager formindsket produktion af hvide blodlegemer, samt unormal adfærd hos disse.

**Andre B-vitaminer.** (B1, B2, B5) Mangel på disse forårsager formindsket antistofproduktion, nedsat aktivitet i de hvide blodlegemer og skrumpning af brissel og lymfoidt væv.

**Jern.** Selv en ubetydelig jernmangel svækker immunsystemet, specielt hos børn. Jern er ligeså vigtigt for bakterier som for os og en af kroppens forsvarsmekanismer er at begrænse bakterievækst ved at reducere jernmængden i blodet. Så måske er jerntilskud ikke førstevalg ved akut infektion, medmindre særlige forhold taler herfor.

**Zink.** Øger ædecellers evne, beskytter væv ved infektioner, arbejder sammen med A-vitamin og er helt nødvendigt for udviklingen af normale hvide blodlegemer. Zink hæmmer flere virusformer, heriblandt forkølelsesvirus og herpes simplex.

**Selen.** Spiller særligt en vigtig rolle i beskyttelse af celler.

**Echinacea.** (Rød solhat) Et efterhånden velkendt urtemiddel der aktiverer en del af det generelle forsvar.

**Astragalus.** Urtemiddel der primært øger ædecellers aktivitet.

### **Opsummering**

Hvis ovenstående skal sammenfattes i få og enkle forslag kunne det lyde:

- 1) Tilstrækkelig hvile og nattesøvn.
- 2) Tilstrækkelig med væske, gerne fortyndet grønsagssaft, supper, urteteer.
- 3) God kvalitet protein, tilberedt letfordøjeligt samt grønne, farvede og bitre grøntsager. Spis groft brød.
- 4) Undgå sukker og alkohol. Undgå slik, sodavand, kager, franskbrødsadder med syltetøj og juice/saft. Nyd 1 højst 2 stykker frugt daglig.
- 5) Spis nødder, mandler, frø og kerner

### **Kosttilskud**

- 1) En god stærk vitamin- og mineraltablet.
- 2) Ekstra C-vitamin ½ gram 2 – 6 gange daglig.
- 3) Bioflavonoider 1000 mg daglig.
- 4) A-vitamin 50.000 ie dagligt i en uge (ikke gravide, eller de der kunne blive det).
- 5) Zink 30 mg daglig.

### **Infektion med borrelia-bakterie.**

På verdensplan er infektioner med borrelia spredt over 6 kontinenter og symptomkomplekset er varieret og multifacetteret. Symptomkomplekset kan ligne dissemineret sclerose, fibromyalgi, kronisk træthedssyndrom, lupus erythematosus, parkinson, leddegigt, amyotrofisk lateralsclerose, kemikalieoverfølsomhed, depression og angsttilstande, Alzheimers samt flere.

Disse komplekse multi-system betændelsestilstande kan være resultatet af immunsystemets mod-reaktioner på tilstedeværelsen af borrelia-spirokæten. Spirokæten er en bakterie, der lever bedst i iltfattige omgivelser og benævnes Borrelia burgdorferi, efter at den blev beskrevet i 1982 af William Burgdorfer MD, PhD i USA. Spirokæten danner problematiske produkter (antigene lipoproteiner) der aktiverer immunsystemet.

Behandlingen af infektionen er i første omgang penicilliner og/eller andre antibiotika.

En vaccine udviklet mod borrelia blev trukket tilbage da ca 30 % af smittede patienter, med et bestemt gen, udviklede gigtsymptomer som følge af vaccinen.

Ifølge Townsend Letters juli 2004 har professor i biologi Lida Mattman. USA fundet levende spirokæter i myg, mider, lopper, sæd, urin, blod og rygmarsvæske og mener at bakterien kan overleve og sprede sig i forskellige livsstadier. Dette betyder at bakterien kan overføres på andre måder end via skovflåten. Bakterien kan overleve i en bestemt form uden cellevæg (en cysteform, et hvilestadium, hvorfra der senere igen kan dannes aktive former). En del antibiotika virker ved at nedbryde cellevæggen hos bakterier og når denne mangler kan dette muligvis forklare hvorfor antibiotika kan være ineffektivt overfor borrelia. Ofte er responset på antibiotika midlertidigt, efter kortere eller længere tid vender symptomerne tilbage.

Graden af borreliose hænger direkte sammen med mængden af spirokæter i patienten. Få spirokæter giver mild eller usymptomatisk infektion. En kronisk infektion med borreliabakterien, som ikke sufficient kan behandles med antibiotika kan således være årsag til senfølgerne af borreliainfektion og kan også forklare hvorfor symptomkomplekset er så varieret.

Dr. Joanne Whitaker USA (Townsend Letters juli 2004) har udviklet en laboratorieundersøgelse, der søger borreliabakterien, ikke antistoffer mod den. Og kan identificere cysteformen af spirokæten, såvel som den kendte, intakte bakterie.

Testen kaldes Q-RIBb og er fra Dr. Whitakers laboratorium. Tidligere omtalte D. Mattman bruger også en bestemt analysemetode for at finde bakterien. Vi er i øjeblikket i gang med at undersøge mulighederne for at benytte en af de ovennævnte laboratorier, samt undersøge prøve-troværdigheden.

Mange mennesker med kronisk borreliose er inficeret med andre parasitter samtidig: Ehrlichia i hvide blodlegemer og/eller Babesia i røde blodlegemer, samt Bartonella, mycoplasma, Epstein-Bar virus og HHV-6 (human herpes-6). Nye undersøgelser viser at Artemesin (Malurt) kan være effektiv mod Babesia infektionen.

Hvis man er kronisk inficeret med borrelia kan der være hjælp at hente:  
[www.allergyresearchgroup.com](http://www.allergyresearchgroup.com)

Prima Una de Gato kan fås i DK, som et af de eneste TAO-fri produkter. Bør kun benyttes i forbindelse med vejledning og slet ikke af gravide.

Udover en indsats for at fjerne en eventuel kronisk infektion med borrelia er det afgørende at tilrettelægge en individuelt tilpasset restitueringsstrategi, der inkluderer:

Optimal ernæring med frø, kerner og nødder, økologisk protein, essentielle fedtsyrer og grønne bladgrøntsager.  
Bedret afgiftning, især med henblik på leverfunktion.  
Håb på det psykologiske plan.

Det har også vist sig at det kan være nødvendigt at sanere andre områder der erfaringsmæssigt belaster immunsystemet, heriblandt:

- Fjernelse af kviksølvfyldninger hos en erfaren og kyndig tandlæge.
- Forstyrret tarmflora. Hvis du har fået (langvarig) antibiotisk behandling har du sandsynligvis fået svampevækst i din mave-tarm-kanal. Svampevækst kan reduceres med fx grapefrugtkerneekstrakt, olivenbladsekstrakt eller hvidløg, samt tilskud af mælkesyrebakterier.

For yderligere information se [www.cet-dk.com](http://www.cet-dk.com)