

Fem bra tips på mat och näring som stärker inför pollensäsongen

Hej! Här är inspiration om vad du lätt själv kan göra hemma för att påverka ditt immunförsvaret positivt. Är du supertaggad kring örtmedicin och vill ha lite djupare kunskap så finns det på webshopsidan totalvital.se en örtbok i pdf-format att ladda ned, inklusive referenser till föreslagna användningsområden. Doseringsangivelse nedan baseras på de högkvalitativa produkter som finns i sortimentet hos totalvital.se

Sabine Rosén

Blåbär

Är perfekt så här i vårtid. I kroppen finns ett ämne som heter histamin, och detta möjliggör att kroppen snabbt kan skicka "försvarstrupper" till vävnad som mött ett allergen (nu pollen). Om vårt immunförsvaret fått för sig att pollen är farligt så kommer våra slemhinnor att bli svullna och röda – näsan rinner och ögonen kliar.

Blåbär har bland annat effekten att den sänker överdriven histaminreaktion – det vill säga reaktionen med svullenhet i slemhinnor behöver inte bli så stor.

Dosering:

- frysta blåbär till exempel i en smoothie, försök få i dig 2-4 dl per dag
- högkvalitativt tillskott 1 kapsel 2 ggr/dag. Kapsel innehåller koncentrat (400 mg kapsel motsvarar 20-50 gram med aktivt ämne: antocyaniner).

Ingefära

Är allmänt bra för vår kropp, den är både fin för immunförsvaret som behöver vara starkt på våren men också vanligt använd när smärta finns i leder och muskler eftersom den verkar antiinflammatoriskt (sänker det inflammationsökande ämnet PGE2).

Dosering:

- ½-1 tsk råreven rot 2 ggr per dag. Alternativt skär några tunna skivor från en rot, håll kokande vatten över och låt dra tills det svalnar – drick 2 koppar per dag.
- Högkvalitativt tillskott 20-60 droppar i vatten eller smoothie 2 ggr dag.





Astragalus

Är en adaptogen, tänk engelskans "adapt to" det vill säga anpassa sig (bättre) till ökade krav. Fin vid problem som kanske kommit över tid på grund av långvarig stress. Astragalus är fin för lungrelaterade problem bland annat vid infektion, och den är virus-hämmande.

Dosering:

- Färsk växt: växer i mer tropiska områden, så tyvärr hittar vi den ej i Sverige.
- Högkvalitativt tillskott 1 kapsel 2 ggr/dag (1800 mg torkad astragalusrot)

Zink

Behövs för immunsystemets normala funktion. Brist-symptom är t.ex bortfall av förmågan att känna lukt och smak. Vid ökade krav/mer jobb för immunsystemet så behövs mer resurser, en av dessa är alltså zink. Dosering: 1-2 kapslar per dag, tas med mat (25 mg zink per kapsel).

D-vitamin

Är den vitamin som visat sig vara mycket viktig i covid-19 tider. På sommaren så ger 30 minuters solande förutsättning att vi själva bildar D-vitamin och då runt 10.000 IE. Nu på vintern /våren utan sommarsol så är det smart att se till att istället äta D-vitamin.

Här är länk till läkartidningen där de kort sammanfattar en studie. Jag håller minst sagt med: "... bör man sträva efter att höja D-vitaminstatus hos riskgrupper som inte når upp till adekvata nivåer genom solljus eller kosten": <https://lakartidningen.se/.../d-vitamin-kan-skydda-mot.../>

Dosering: D-vitamin är fettlösligt och ska inte överdoseras. Förslagsvis använd nu D-vitamin motsvarande 15 minuter fullt solljus (när solen står som högst en sommardag) = 5000 IE. 1 kapsel per dag (5000IE per kapsel)





Gör en smoothie!

Jag brukar utgå från cirka 4-5 dl vatten, så jag kan fylla en "shaker" med lock att ta med som mellis till jobbet. Alternativt njuta av i stort glas på hemmaplan på förmiddagen.

Bladgrönt kan vara små gröna blad, spenat (inte varje dag på grund av oxalsyra), stavselleri, broccoli, gurka...ja, allt grönt

Vätska 4-5 dl, kan vara

- kallt vatten
- hälften vatten hälften yoghurt (mer protein)
- avsvanat grönt te (antioxidanter)
- varmt vatten eller te, för att snabbtina eventuellt frysta ingredienser
- kokosmjölk

Några varianter på goda ingredienser och sorters smoothie är:

1. Grön drink

- 1/2 citron (c-vitamin)
- några nävar valfria gröna blad (magnesium och klorofyll)
- 1/2 avocado (bra fett)

2. Bärdrink

- frysta blåbär och/eller hallon (vitaminer och aktiva ämnen för blodcirkulation)
- 1 msk mandelmör (bra protein o fett)
- 1 msk clorellapulver (alg som ger protein och klorofyll - kan bytas ut mot bladgrönt istället)

3. Fruktig söt drink

- banan (vitamin tex magnesium och kalium) - speciellt god om vätskan är kokosmjölk
- 1 msk clorella eller bladgrönt (magnesium och klorofyll) eventuellt 1 avocado
- 1 msk psylliumfröskal (om man vill ha en matigare drink med fibrer - binder ämnen som ska ut, till exempel överskott kolesterol)

