

Dr. Mercola – Napozzunk az influenza ellen

A megfázás vezet az orvos látogatásban és a mulasztott napokban munkából és iskolából és ez az évszak nem kivétel. Amerika KB 1 billió megfázástól szenved évenként az-az 2-4 megfázás évente egy átlagos felnőttél.

De miért betegednek meg az emberek, ahogy a levelek elkezdenek hullani?

Sajnálatosan az USA-ban, a CDC-nek köszönhetően, ha bárki elmegy az orvoshoz azzal az indokkal, hogy meg van fázva, annak rögtön elmondják, hogy igazából H1N1 fertőzött és rögtön beveszik az adatait a CDC statisztikákba.

Akárhogy is, a CBS hír stúdió felvételei szerint, amikor bemész reszketéssel, köhögve, folyó orral és más influenza típusú problémákkal akkor annak, az esetek maximum 17%-ában ténylegesen influenza. **És a másik 83-97%-nyi esetben más vírusok vagy baktériumok.**

Szóval emlékezz, nem minden betegség, ami influenza, ami annak tűnik. Sőt az esetek nagy többségében nem is az.

Mindazonáltal ahogy a hőmérséklet csökken, bezárkózunk, és kevesebb időt töltünk a napon. Ez azt jelenti, hogy a D vitamin szintünk is csökken, így több az esély rá, hogy megfertőzzük egymást.

Fontos megérteni a vírusok okozóit, mivel ez segít abban, hogy elkerüljük őket.

Az Influenzák és Megfázások igazi okozói:

Sok ember hiszi azt, hogy a megfázásokat és az influenzákat a baktériumok okozzák, pedig nem! Megfázások és vírusok kezelésére antibiotikumot használni teljesen haszontalan és felesleges.

A vírusok nagyságrendje kisebb, mint a baktériumoké ezért teljesen más felépítésük van, ami az antibiotikumokat teljesen haszontalanná teszi.

Azon kívül érdemes tudni felismerni, ha egy vírus megindítja a megfázásodat, attól az még nem az igazi okozója.

Szóval mi a megfázások és influenzák igazi okozója?

Az én egyszerű és rövid válaszom összefügg a legyengült immunrendszerrel.

Még mindig igaz. Akárhogyan a kutatások kimutatták, hogy a megfázás és influenza „elkapása” összefüggésben van a D vitaminhiánnyal. Az optimálisnál kisebb D vitamin szintnél az immunrendszer legyengül, és sokkal könnyebben szed össze az ember bármilyen betegséget. Azért van pár másik eset, amikor az immunrendszer legyengül, a gyakoribbak:

- D vitamin hiány,
- Kevés cukor fogyasztás
- Kevés alvás
- Kevés mozgás
- Stressz
- Kombinációk a felsoroltak közül

Az első számú út a megfázás és az Influenza ellen: D vitamin

A D vitaminban 200-300 olyan anyag van amely megöli a baktériumokat.

Az Egyesült Államokban a késő téli D vitamin szint csak 15-18 ng/ml, ami nagyon kis szintű.

2009 egy kutatást csoport a Children's Hospital Boston-tól, 5000 vér mintát vett le 12 éven aluli gyermekektől és közel 1-nek az 5-ből volt alacsony vérnyomása és kevesebb mint 50 (nanomoles) literenként. Azon kívül kiderítették, hogy 3-ból 2 gyermeknek 75nmo/L alatt van a szintje mely még mindig alacsony.

Nem kétséges tehát, hogy a megfázás a domináns minden évben.

A legjobb forrás a D vitaminra a tiszta napfény. De sokunknak ez nem megoldható télen. A második legjobb megoldás a napfény után a benti barnító eszközök (szoláriumok).

Felnőtteknek átlagosan 5000 IU kell naponta de néhány embernek 20000 vagy akár 30000 kell, hogy szintben tartsák a D vitamin szintjüket. Ez azért van mert sok felnőtt csak egyszerűen elnyeli azt. Ezt vér tesztekkel lehet megtudni.

De nem minden vitamin D van letesztelve szóval légy biztos benne, hogy a rendes tesztet kéred.

Élet lehetőségek: Dönts bölcsen

Ahogy tudják nem vagyok szélsőséges.

Azt mondják, hogy mikor úgy érzed, hogy beteg leszel, ne egyél cukrot vagy hasonló ételeket. A cukor lerombolja az immunrendszeredet, aminek éppen akkor kellene erősnek lennie.

Mindenféle problémádat meg kell oldanod a magánéletedben és a szellemi dolgaidban is.