

Immunboost

Inför infektionstider är det bra om man "boostar" sitt immunförsvar med de mikronäringsämnen som det är mest beroende av när det gäller vitaminer, mineraler osv. för att undvika långa sjukdomsperioder.

Eller om du har en infektion etc. som återkommer trots antibiotikakurer/medicinering. Då behöver kroppen extra hjälp då du ev. kan ha en brist på något av de ämnen som kroppen är beroende av för att immunförsvaret ska fungera eller så kan du ha t.ex.

Candida. Kom också ihåg att antibiotika även slår ut vår egen bakterieflora i tarmen.

70% av vårt immunförsvar sitter i att mage/tarm fungerar som de ska.

Nedan dosering tar du under **10 dagar i rad till att börja med.**

Utän rätt bakteriekultur kan tarmarna inte ta upp alla näringsämnen optimalt. Ju sämre bakteriekultur ju mer problem med att ta hand om maten du äter och att få ut näringen i kroppen. Var noga med att dricka minst 1,5L vatten per dag också för att hjälpa kroppen att rensa ut slagg m.m. Får du symtom när du tar dem kan det vara en indikation på väldig obalans i tarmen eller Candida, ta då kontakt med mig om du vill få hjälp med detta.

I långa loppet handlar dock att göra en översyn av vad du äter och dricker som påverkar din kropp negativt.

Probiotikan kan du hämta ut hos mig eller beställa på nätet (jag kan tyvärr inte skicka den med övriga tillskott då det är olika leverantörer).

***Flora 20 probiotika** (skriv i sökrutan): [länk](#)

Priser vid beställning av mig med hemleverans:

Dosering:

Ämne/styrka	Pris	Antal i burk	Behov 10dagar	Frukost	Lunch	Mellanmål	Middag	Kväll
*Flora 20	298kr	60	20		1st			1st
D3-vitamin 2000IU	98kr	60	60st	150mcg = (3st)			150mcg = (3st)	
C-vitamin 500mg eller C-vitamin pulver	159kr 389kr	60 100gr	Ca 90-110 Länge	1000mg = (2st)	1000mg = (2st)	1000mg = (2st)	1000mg = (2st)	1000mg = (2st)
L-lysin 500mg	198kr	60	30	1st	1st		1st	
Omega 3 1000mg (fiskolja)	98kr	60	40	1st	1st	1st	1st	
B-komplex	129kr	60st	20	1st			1st	
BioZink	129kr	90st	30	1st	1st		1st	

Frakt tillkommer från 49kr.

C-vitamin tar du enligt formeln: 75mg/kg kroppsvikt. Så väger du 65kg så ska du ta 4875mg. De finns i 500mg tabletter eller i pulver du tar i vatten, så avrunda uppåt.

O.B.S. Probiotika tas med minst 2 timmars mellanrum från ev. antibiotika för att antibiotikan inte ska störa ut dess verkan! Om du äter Waran så får du inte göra kuren eller blodförtunnande/blodtryckssänkande mediciner så bör du ta dosen enligt morgonen i en vecka för att successivt öka, detta eftersom Omega 3 naturligt tunnar ut blodet och C-vitamin hjälper våra kärl.

De piller som blir kvar kan du sedan äta enligt burkens dosering tills de är slut eller spara till nästa gång du har behov. Förutom fiskoljan som inte har så lång hållbarhet. D-vitamin och probiotika är bra att äta hela säsongen.

Kuren är i grunden tagen från Nordens främste expert på området, danske läkaren Knut T. Flytlie.



Kosttillskott under året

Du bör alltid underhålla näringsämnen i kroppen regelbundet under hela året för att hjälpa kroppens alla celler och hjärnan att kunna fungera optimalt. Ett bra **multivitamin**, **multimineral** och **Omega 3** är basen de flesta skulle behöva. Hela kroppen behöver sina byggstenar varje dag och tyvärr äter vi sämre och sämre mat.

Även **C-vitamin** och **magnesium** har de flesta brist på och behöver äta extra 2-4 dagar i veckan.

Ju mer du tränar, ju mer tillskott kan du behöva äta extra. Alternativet är att vara noga med din kost och äta bra odlad mat som innehåller vår livsviktiga näring, samt fisk 2-3 dagar i veckan (ej odlad). Men det är svårt idag med tanke på priser och tillgänglighet.

Eftersom vi i Sverige lever i ett solfattigt land, äter dåligt med fisk så har de flesta av oss brist på **D-vitamin** mellan november till maj. Min rekommendation är att alla bör äta ett tillskott under dessa månader om man ej har en solresa inplanerad i november-december eller äter icke odlad fisk minst 3 dagar i veckan.

Läs mer om D-vitaminets funktioner i kroppen här: <http://www.halsosidorna.se/Dvitamin.htm>

Män behöver dessutom se till att de får i sig tillräckligt med **zink** genom att äta tillskott 2-3 dagar i veckan. Detta är för att det mesta av kroppens zink finns i prostatan på män och därför är det viktigt att inte ha brist för att undvika problem med den när man blir äldre! Zink är också jätteviktigt för att magen ska fungera när det gäller produktionen av magsyra.

Läs mer här vad EU säger om specifika näringsämnen och vad de gör för nytta i kroppen: [Länk](#)

Tips på bra tillskott året runt

Tillskott som är tillverkade av enbart livsmedel som är ekologiska och Raw Food-klassade.

Dessa tillskott säljs av Great Life: [länk](#)

De har stora förpackningar som räcker i minst 1-2 månader. Omega 3 kommer givetvis från fisk.

Innate har även ett av de allra bästa probiotikatillskotten för mage/tarm. Probiotika är extra viktigt att äta när du äter antibiotika för att bibehålla din egen tarmflora alt. äta efteråt om du redan ätit klart kuren. Annars äter man en kur på 3 veckor 2-3ggr om året.

Produktförslag: (skriv eller kopiera in produktnamnet i sökrutan så hittar du det enkelt)

Multivitamineral - Food Multi III BioMax multivitaminmineral - 180st

Food Multi III BioMax multivitaminmineral – 90st

C-vitamin – Vitamin C 400 – 180st

Magnesium – Magnesium 300 – 120st

Omega 3 – Eskimo 3 pure - 200ml

Eskimo 3 pure – 120st

Zink – 60st

D-vitamin – Vitamin D3 2000IU – 90st

Vitamin D3 2000IU – 180st

Probiotika - Flora 20-14 Ultra Strength Probiotika – 60st

Du kan även få hjälp att beställa dessa produkter genom mig om du tycker det är svårt att beställa på nätet.



Om du inte har krav på att tillskotten ska vara ekologiska och Raw Food-klassade så finns det flera olika bra märken att välja mellan. Ett av mina favoritmärken är då Holistics.

De kan du beställa här: <http://kroppenibalans.vitamera.se/>

Produktförslag:

MultiVitamin – 90st

MultiMineral – 90st

C-vitamin – C-vitamin Bioflav – 90st

Magnesium – 100st

Omega 3 – saknar tyvärr en bra fiskolja, Möllers Tran finns dock i de flesta mataffärer

Zink – 100st

D-vitamin – D3 2000 IE – 90st

Probiotika – LactoVitalisPRO – 30st

Till barn:

D-vitamin droppar eller **D-vitamin flytande**

LactoVitalis Kids

Du kan även få hjälp att beställa dessa produkter genom mig om du tycker det är svårt att beställa på nätet.



Kontakt för hjälp med beställningar – skicka ett mail till anna@kroppenibalans.se

Namn:

Adress:

Telefon:

Personnummer:

Artiklar och antal:

