Hva kan jeg gjøre før COVID -19 treffer meg?

Det viktigste er at alle bidrar at færrest mulig blir smittet. Holde avstand og følge myndighetenes anfalinger.

Men dessverre finnes fortsatt COVID -19 i samfunnet – og hva kan jeg selv gjøre som blir lite nevnt så langt?

Du kan forbedre immunsystem og helsen din – sånn at du kan lettere vinne kampen mot virus når du blir smittet.

Hos hver virusinfeksjon – også COVID -19 er det din kropp og din immunsystem som må kjempe og seire over virus.
Hos COVID -19 er det tydelig at de sjuke og svake har oftere en alvorlig forløp og noen få dør.
Hva kan du selv gjøre for å styrke helsen og immunsystemet ditt?

Målet er da å styrke egen helse og immunsystem FØR virus treffer deg. Og dette for å håpe at det er nok – sånn at du blir med av de 90% av smittede som få et mild forløp.

Mine anbefalinger:

1ingen alkohol
2ingen nikotin
3hver dag spasertur
4normal kroppsvekt
5normal luftfuktighet

Hvordan kommer jeg til disse punktene?

1Verdens helseorganisasjon sier at alkohol er helseskadelig. Skadevirkning blir større hvis man drikker mer alkohol. Det finnes ingen mengde alkohol som er bra for helsen. Alkohol svekker alle funksjoner i kroppen, bla. immunsystemet.
(https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf)

1Nikotin skader små blodårene som er viktig i kroppen for å forsyne vevet med Oksygen. Sigaretter skader lufteveiene. Skadete luftveier er for en virus lettere å angripe.
(https://www.umu.se/en/news/one-more-reason-to-swear-off-tobacco-the-inflammatory-trap-induced-by-nicotine_5817212/)

2Allerede 30 min gange forbedrer lungekapasitet og hjertefunksjonen. I frisk luft har man en god effekt på slimhinne i luftveien, fordi den relative luftfuktighet i naturen er høy. Mer bevegelse/idrett er enda bedre, men målet er at man MINST 30 min om dagen går tur.

3Holde vekten normal med å spise lite sukker/karbohydrater og mye frukt/grønt. Dett er i samsvar med ernæringsanbefalinge fra verdens helseorganisasjon.
En høy kroppsvekt/overvekt gir dårligere forløp av COVID -19 sjukdommen. Det er påvist med forsking.
(https://www.nrk.no/trondelag/ntnu-forskning_-klar-sammenheng-mellom-alvorlig-covid-19-og-overvekt-og-alvorlig-covid-19-og-royking-1.15176684)

4Holde på vinterstid luftfuktighet i oppvarmede oppholdsrom i høy nok nivå. Lav luftfuktighet medfører at virus kan lettere smitte og utløser lengre og alvorlige sjukdomsforløp. Dette er påvist hos mus i forsøk i USA, hvor influensa var hyppigere og mer alvorlig hos mus i tørr luft en hos mus i luft med høy nok luftfuktighet.
5(https://www.pnas.org/content/116/22/10905)

Alle 5 tiltakene er mulig å gjennomføre uten at det koster noe. Som resultat blir helsen bedre og man har bedre vinnersjanser ved kontakt med COVID -19.

Hvis du starter i dag – da har du bedre helse før julen kommer. Og da få du bedre utsiktene å overleve vinteren.