



STYRK DIT BARN'S IMMUNFORSVAR

- **Sådan bliver dit barn klar til vinteren!**

Anette Straadt

Sundhedsplejerske



Anette Straadt er uddannet sygeplejerske og sundhedsplejerske.

Hun er mor til 3 og har arbejdet professionelt med børn siden 2001.

Anette er rådgiver, foredragsholder, brevkasseredaktør og artikelskribent.

Hun er uddannet i ernæring og naturlig sundhed i Danmark og med supplerende kurser i både ind- og udland.

Læs mere på www.aebleboern.dk

Og www.klubaebleboern.dk



STYRK DIT BARN'S IMMUNFORSVAR

Forfatter: Anette Straadt

Forlag: Saxo Publish

ISBN: 9788740456073

1. udgave 1. oplag

Udgivet 2014

Indholdet må ikke kopieres eller gengives uden forfatterens tilladelse

Indholdet i denne guide gør det ikke ud for individuel vejledning eller lægelig behandling eller diagnose.

Hvis dit barn lider af længerevarende symptomer, bør du altid konsultere en læge.



STYRK DIT BARN'S IMMUNFORSVAR

Det er bare ikke rart med syge børn.

De er pjevsede, kede af det, pylrede og keder sig. Og vi har som forældre en masse udfordringer med, at få planlægningen til at gå op. For ikke at snakke om bekymringerne for børnenes trivsel og udvikling.

Jeg har jo mødt i 100 vis af dem – de syge børn. Som sygeplejerske på børneafdelingen. Som sundhedsplejerske i hjemmene og på skolerne. Og også hjemme hos mig selv og mine egne 3 børn.

Heldigvis har jeg knækket koden til, hvordan vores børns kroppe kan styrkes, så immunforsvaret kan få lov at gøre netop det, som det er beregnet til. Nemlig at holde dit barn rask og frisk igennem hele vinteren.

Det kan godt være, I lige skal møde en enkelt forkølelse eller influenza. Det er jo faktisk med til at styrke barnets immunforsvar på sigt.

Men I skal ikke affinde jer med, at jeres barn bliver syg gentagne gange. Eller har gule 11-taller under næsen i uge- eller månedsvis.

Heller ikke selvom dit barn går i vuggestue eller hvilke andre forklaringer, I nu bliver mødt med. Sådan skal det simpelthen ikke være!

Og det kan ændres!

Når du har læst denne guide, er du klar til at hjælpe dit barn, så det bliver klar til efteråret og vinteren med et optimalt immunforsvar!

Det er jo nu, du skal sætte ind, hvis du vil have dit barns helt parat og stærkt til efteråret og vinteren. Så I ikke skal kæmpe jer igennem en masse sygedage med pjevsede børn og forældre, der kæmper for at få planlægningen til at gå op.

Guiden her er ikke kun til dig, hvis barn plejer at blive syg hele vinteren. Det er bestemt også til dig, som bare gerne vil støtte op om dit barns sundhed og holde fast i kroppens ressourcer.

Og som vil give dit barn de bedste betingelser for at lege, lære og trives hele året rundt.



Optimalt immunforsvar

Det sker jævnligt at jeg hører, at det jo er helt normalt og helt naturligt at børn, der går i vuggestue eller børnehave, er snottede det meste af vinteren.

Det er nærmest sådan en naturlov. Og det eneste middel, er at vi alle sammen skal være bedre til at vaske hænder.

Du har måske nok gættet, at jeg på ingen måde er enig i det.

Og faktisk vil jeg lige starte her med at kigge lidt på hygiejne-tanker.

Hygiejne

I starten af 1900 tallet begyndte man at få øje på, at man kunne begrænse sygdomme ved at holde styr på og bekæmpe bakterier. Med hygiejne og efterhånden også med antibiotika.

Det har jo så efterhånden udviklet sig til, at vi i dag har en masse procedurer for at fjerne bakterier fra vores hverdag. Vi vasker hænder, spritter hænder, vasker tøj og håndklæder, gør rent, fjerner bakterier fra vores mad ved at vaske, skrælle, koge og stege maden.

Og det giver jo alt sammen god mening, så vi ikke smitter hinanden med sygdomsfremkaldende bakterier.

Så hvis der er sygdomme i farvandet – enten derhjemme eller hvis man er på sygehuse el. lign., så anbefaler jeg helt bestemt, at man holder en tip top hygiejne!

Gode bakterier

Udfordringen er bare, at vi i samme omgang, som vi går amok med sprit og håndvask, ja så får vi også fjernet de gavnlige bakterier....

For ja, der er også en kæmpe stor gruppe gavnlige bakterier. Og dem skal vi have en sulans til masse af i vores fordøjelse og også på huden og slimhinderne.



ÆBLEBØRN

I dit barns fordøjelse er der 10 gange så mange bakterier, som celler i hele kroppen. Og de er med til at udgøre 70-80 % af dit barns immunforsvar. Så der er hårdt brug for dem. Altså de gavnlige bakterier.

Især tyktarmen er hjemsted for bakteriefloraen i fordøjelsen. Og det er altså alfa og omega for dit barns immunforsvar, at balancen mellem de gavnlige og de dårlige bakterier her er i orden.

Faktisk fik russeren Ilya Metjnikov i 1908 Nobelprisen for at have opdaget, at probiotika påvirker vores immunsystem positivt. Det har bare været lagt i glemmebogen i mange år. Men nu er det heldigvis på vej frem i lyset igen. Vi skal have fuld knald på de gode bakterier!

De gavnlige bakterier kommer ikke bare af sig selv. De skal tilføres udefra. Og de skal "fodres" med den rigtige mad.

Og netop fordi vi er blevet så hygiejne fokuserede, så kniber det gevaldigt med at få nok af de sunde bakterier. Og vores kost er langt fra altid den bedste til at fodre dem med de rigtige næringsstoffer.

Jeg vender tilbage til, hvor I så kan få de gode bakterier fra – og hvordan I passer på dem.

Men først skal vi lige omkring, hvordan man egentlig starter med at danne en bakterieflora inden i fordøjelsen.

Når dit barn ligger som et foster i sin mors mave, så er tarmfloraen helt steril. Men når barnet fødes, så kommer det i kontakt med de første bakterier, og de kravler ind og bliver opstarten til bakteriefloraen i fordøjelsen.

Det er dog langt fra lige meget, hvor de bakterier kommer fra.

Vi er beregnede til at blive født gennem mors skede og få de bakterier med, som lever der. Det betyder at børn, som bliver født ved kejsersnit faktisk er bagud på point allerede fra starten af livet.

De får ikke skedebakterier, men bakterier fra hud og omgivelser. Et dansk studie har netop vist, at det giver en anden sammensætning af bakterier i fordøjelsen hos barnet.

Studier har vist, at kejsersnit giver øget risiko for bl.a. overvægt, allergi og diabetes. Og som du nu ved, så er bakteriefloraen altså også utrolig vigtigt for dit barns immunforsvar. Så hvis dit barn er født ved kejsersnit er det altså blot en ekstra god grund til at være opmærksom og følge de råd, som jeg kommer med i denne guide.



Desværre er det ikke nogen garanti for en god bakterieflora, hvis dit barn er født almindeligt vaginalt – altså gennem skeden. For de bakterier, der sidder i mors skede, er jo et resultat af mors bakterieflora. Og det er slet ikke sikkert, at den er optimal. Vores moderne mad giver desværre en ret dårlig tarmflora. Det samme gør brug af antibiotika, medicin, stress, fødevareintolerencer mm.

Så nu er vi vist ved at have afklaret, at det er utrolig vigtigt at have fokus på dit barns tarmflora, når du vil optimere immunforsvaret. Og at der er en ret stor sandsynlighed for, at det vil hjælpe dit barn, da rigtig mange har ubalance i fordøjelsen.

Første skridt

Så første skridt på vejen mod et raskt og stærkt barn er altså, at sikre at dit barns fordøjelse er tip-top og at det får masser af gode sunde bakterier tilført hver eneste dag.

Det kan du gøre på forskellige måder, der alle supplerer hinanden.

- Giv dit barn en fiberrig kost. Fibrer gavner tarmfloraen.
- Undgå tilsat sukker til dagligt, da de dårlige bakterier elsker sukker.
- Spis gerne mad med sunde bakterier i sig. F.eks. syrnede produkter som yoghurt (hvis altså dit barn tåler mælk – mere om det senere i guiden). Eller mælkesyregærede safter (købes i helsekosten).
- Giv dit barn et dagligt tilskud af probiotika! Probiotika er et kosttilskud af gavnlige tarmbakterier. Du kender det måske fra de piller man kan spise, for at undgå turist-diarre.

Probiotika til børn købes i helsekosten, på internettet eller hos Matas.

Undersøgelser har vist, at et dagligt tilskud af probiotika betyder færre infektioner hos børnene.

Gode produkter til børn er f.eks.:

Udo's Probiotics Infant Blend (0-5 år)

Udo's Probiotics Childrens Blend (5-15 år)



Giv altid probiotika sammen med et måltid. Uanset hvad der står på æsken. Probiotikaen skal forbi mavesyren i maven for at have effekt nede i tarmen. Og derfor skal den pakkes ind i noget mad på vej derned.

Næringsstoffer

Det næste vigtige emne, når det handler om dit barns immunforsvar, er næringsstoffer.

Og her er det altså rigtig vigtigt at skelne mellem kalorier og næringsstoffer. Dit barn kan sagtens få rigeligt med kalorier, men alligevel få for få vitaminer, mineraler og sporstoffer.

Undersøgelsen af danske kostvaner fra 2003 til 2008 fra DTU Fødevareinstituttet viser, at rigtig mange ikke får de anbefalede mængder af næringsstoffer. Og det er endda ud fra et minimumsperspektiv og til raske mennesker.

Det er derfor en god idé at gøre en indsats for at dit barn bliver tanket godt op med vitaminer og mineraler. De har en stor betydning for, at kroppen og immunforsvaret fungerer, som det skal. F.eks. ved vi, at D-vitamin er særdeles vigtigt for immunforsvaret. Og en undersøgelse fra Vejle Sygehus i 2008 har vist, at mindst halvdelen af danskerne ikke har D-vitamin nok i kroppen.

D-vitamin kommer fra solen, når den rammer huden. Og langt de fleste børn har tøj eller solcreme på det meste af året. Som minimum har de derfor brug for et tilskud fra september til april.

Andet skridt

Skridt nr. 2 på vej til at optimere dit barns immunforsvar er:

- Sørg for at dit barn spiser en varieret og næringsrig kost. Masser af grøntsager og frugt. Brug alle anledninger til at putte grøntsager i mad, brød osv. Undgå mad uden næringsstoffer som f.eks. mel, pasta og ris, der ikke er fuldkorn. Og selvfølgelig sukker.



ÆBLEBØRN

- Giv dit barn et dagligt tilskud af en god kvalitets vitamin/mineralpille. Det er vigtigt, at vitaminerne og mineralerne er letoptagelige. For ellers får dit barn ikke nok gavn af dem. De vitaminer du køber i supermarkedet og på apoteket er desværre ikke lavet på den måde. Gå i stedet i helsekosten og snak med dem og få evt. nogle smagsprøver med hjem.
- Giv dit barn ekstra D-vitamin. Der er sjældent nok i den daglige multivitamin/mineral. Jeg læner mig op af det amerikanske "Vitamin D Council" og anbefaler 20-25 mcg D-vitamin dagligt til børn. Hold evt. en pause om sommeren, hvis dit barn er ude i solen uden solcreme. Du kan f.eks. bruge d-vitamin dråber til at supplere vitaminpillen med.

Omega 3 fedtstoffer

Omega 3 fedtstoffer har du ganske sikkert hørt om før. Men vidste du også, at de har en betydning for immunforsvaret? Det er der flere årsager til. Først og fremmest så indgår omega 3 i samtlige nye celler i kroppen. Og derudover har omega 3 også en positiv virkning på tarmslimhinden og dermed på immunforsvaret.

Omega 3 er en samlet betegnelse for flere forskellige fedtsyrer. De vigtigste to hedder DHA og EPA og dem kan vi kun få fra fisk og alger.

Det kan være svært at spise fede fisk nok. I skal spise fisk flere gange om ugen for at være dækket ind. Og samtidig skal I være opmærksomme på ikke at få for mange tungmetaller.

Tredje skridt

Et god måde at styrke dit barns immunforsvar (og samtidig indlæring, koncentration, søvn, syn, udvikling af hjernen mm) er at sørge for, at dit barn får nok DHA og EPA. Derfor:

- Giv dit barn en god fiskeolie dagligt.



ÆBLEBØRN

Jeg anbefaler fiskeolie frem for at spise meget fisk, fordi man i fiskeolien kan måle sig frem til, at den ikke indeholder tungmetaller. Og heller ikke harske fedtsyrer. Samt at dit barn får mindst 250 mg DHA og 250 mg EPA dagligt. Det kræver selvfølgelig, at man vælger en god kvalitetsfiskeolie. Jeg vil anbefale dig et af disse to mærker: Nordic Naturals eller Eskimo 3.

Søvn

Kost og kosttilskud vil få jer rigtigt langt på vejen til et super raskt og stærkt barn.

Men der er et par knapper mere du kan skrue på.

Det er virkelig vigtigt, at dit barn får tilstrækkeligt med søvn. Søvn har en afgørende betydning for immunforsvaret.

Min erfaring er, at små børn fra 0-4 år ofte får sovet tilstrækkeligt. Men at det kniber en del, når det kommer til de lidt større børn.

Fjerde skridt

- Sørg for at dit barn sover tilstrækkeligt.
- Sørg for, at der er mørkt og køligt i rummet.

Se på, hvornår dit barn skal op om morgenen. Og regn så baglæns til, hvornår dit barn skal i seng.

Der er selvfølgelig individuelle forskelle, men man kommer langt med de her tommelfingerregler:

Børn fra 3-4 år: 12-13 timer pr nat.

Børn fra 4-5 år: 11-12 timer pr nat.

Børn fra 5-7 år: ca 11 timer pr nat.

Børn fra 7-9 år: 10-11 timer pr. nat.

Børn fra 9-11 år: ca. 10 timer pr nat.

Børn fra 11-13 år: 9-10 timer pr nat.



For at få det optimale ud af søvnen, skal der helst være helt mørkt i dit barns værelse. Ellers forstyrres produktionen af bla. hormonet melatonin. Hvis det er svært for dit barn at falde i søvn, så brug evt. nogle visualiseringshistorier f.eks. disse her: <http://www.staerkforlivet.dk/lydboger.html/>

Ekstra boost

Sund, varieret og næringsrig mad. Probiotika. Fiskeolie. Vitaminer og mineraler. Kan det virkelig gøre en forskel?

JA JA JA!!! Husk på at dit barns krop er beregnet til at kunne klare de skiftende årstider og at være sammen med andre børn om voksne. Så hvis vi giver den, de rette betingelser. Og især passer godt på den alafgørende fordøjelse og de gode bakterier dernede. Så lover jeg dig, at dit barn kommer til at strutte af sundhed. Hele året rundt.

Har du lyst til, at det skal gå lidt ekstra stærkt med at få det immunforsvar i topform. Og måske tidligere har haft et barn, der har været meget syg. Så findes der jo en lang række af virkelig gode produkter, som booster immunforsvaret med naturens midler.

Bonus skridt

Suppler basis-indsatsen med en eller flere af de gode naturlige produkter, der findes.

Her får du et par stykker af mine favoritter.

- Biostrath. Dråber, der styrker immunforsvaret og øger optagelsen af næringsstoffer fra maden.
- Urtemix. Bl.a. med echinacea, der i mange undersøgelser har vist sig at øge antallet af hvide blodlegemer i kroppen.
- Bidro Børn med gele royal, der indeholder aminosyrer, mineraler og vitaminer med positiv effekt på immunforsvaret.
- Infeksin er et homøopatisk produkt, der også virker forebyggende på infektioner.



Bliv ved

Når vi giver vores børn traditionel medicin, er vi vandt til, at der kommer en virkning inden for timer eller dage.

Fordi medicinen går ind med kemiske stoffer og ændrer på kroppen.

Når du optimerer dit barns kost, kosttilskud og søvn, så arbejder du på en anden måde. For her er det kroppens egne ressourcer, der skal opgraderes. Og det tager lidt længere tid.

Til gengæld har du fat i den lange ende – nemlig i årsagen. Frem for bare at symptombehandle.

Men du er nødt til at blive ved og give det noget tid. For nogle tager det uger eller måneder.

Det er også derfor du skal gå i gang nu, hvis dit barn skal være parat til efteråret og vinteren.

Jeg har gjort alt det, du skriver!

Hvis du har gjort alle de ting, som jeg har nævnt i mindst 6-8 uger.

Men stadig oplever at dit barn har problemer med sit immunforsvar, så kan der være nogle andre ting, der trækker fordøjelsen.

En af de ting, der ofte spiller ind, er at der er nogle fødevarer, som dit barn ikke tåler særlig godt. Det er ikke nødvendigvis en klassisk allergi (med IgE og/eller histamin udsving), men en reaktion med andre dele af immunforsvaret f.eks. IgG og/eller dårlig nedbrydning og optagelse i fordøjelsen.

Nogle fødevarer virker desuden slimdannende i kroppen hos nogle mennesker. Og ekstra slim er jo god grobund for virus og bakterier og dermed er risikoen for infektioner øget.



Det kan være svært at finde ud af, hvilke fødevarer det drejer sig om, da reaktionerne som regel ikke kommer lige, når man har spist det problematiske. Men reaktionen kan komme op til 3 døgn senere.

Så hvis ikke I selv har en mistanke om, hvilke fødevarer dit barn reagerer overfor, så kan det være en god hjælp at få lavet en test.

Ekstra skridt

- Overvej om der kan være fødevarer, som dit barn ikke tåler særlig godt. Og udeluk dem fra kosten i 6-8 uger.

I kan f.eks. vælge at få lavet en fingerprik blodprøve og analyseret den på et laboratorie i Tyskland.

Det kan bl.a. gøres gennem firmaet www.hankomedico.dk

Bestil fingerprik-analysen her: <http://hankomedico.dk/product/imupro100-fingertest/>

(I resten af september 2014 har du mulighed for at få rabat. Spar 300 kr. på prøven. Brug koden: "æblebørn300" i coupon kode feltet, for at få rabatten, når du bestiller.)

Så hvad er det, jeg gør nu.

Hvis ikke du har arbejdet med de her emner før, så starter du simpelthen med de første 4 skridt.

På de næste sider får du en opsamling, som du kan printe ud og tage med dig ned i helsekosten.

Overvej også, hvordan I nemmest får indlagt de nye vaner.

Hvornår er det nemmest at huske kosttilskuddene? Hos mig og mine 3 børn fungerer det f.eks. bedst om aftenen.

Og er der måske nogen, der skal inddrages i de beslutninger, I tager?



ÆBLEBØRN

Måske overvejer du, om det virkelig kan betale sig at gå i gang med de 4 skridt? (Og måske også bonus og ekstra skridt).

Så læs lige her engang historien om Kristian fra Kristians mor:

”Jeg besøgte dig med min søn Kristian for godt og vel et år siden (han var knap halvanden på dette tidspunkt). Plaget af svær astma, meget modtagelig overfor diverse infektioner og et immunforsvar der tydeligvis havde svært ved at bekæmpe selv små infektioner.

> Efter besøget hos dig blev der sat flere ting i værk. Han endte dog ikke på total mælkefri kost, men tager derimod stadig fiskeolie, d-dråber og probiotika fast. (samt infektion ved optræk til forkølelse mm.) Han har stort set aldrig sygt og har klaret vinteren så fantastisk.

Og der er mange mange historier ligesom Kristians.

Når man kigger på, hvordan kroppen fungerer, så er det faktisk ikke raketvidenskab det her. Det er simpelthen hen bare at støtte op, så kroppen bliver stærk og kan fungere som den skal.

Det gør man ved at tage højde for, at vores levevis i dag ikke understøtter kroppens egne mekanismer. Egentlig går jeg jo ind for, at vi skal leve så naturligt som muligt. Så hvorfor er denne guide så fyldt med anbefalinger om kosttilskud?

Det er jo netop fordi vores vestlige livsstil i dag ikke bidrager til, at give gode betingelser for vores fordøjelse og immunforsvar.

Så for ikke at skulle ændre alt for meget på vores livsstil, så har vi altså de her muligheder.

Og ja – de virker!

God fornøjelse og nyd vinteren 😊.

Anette Straadt

Sundhedsplejerske



4 skridt til dit barns optimale fordøjelse

Første skridt

Få styr på fordøjelsen!

- Giv dit barn en fiberrig kost. Fibrer gavner tarmfloraen.
- Undgå tilsat sukker til dagligt, da de dårlige bakterier elsker sukker.
- Spis gerne mad med sunde bakterier i sig. F.eks. syrnede produkter som yoghurt (hvis altså dit barn tåler mælk – mere om det senere i guiden). Mælkesyregerede safter (købes i helsekosten).
- Giv dit barn et dagligt tilskud af probiotika! Probiotika er et kosttilskud af gavnlige tarmbakterier. Du kender det måske fra de piller man kan spise, for at undgå turist-diarre.

Andet skridt

Optimer næringsstofferne.

- Sørg for at dit barn spiser en varieret og næringsrig kost. Masser af grøntsager og frugt. Brug alle anledninger til at putte grøntsager i mad, brød osv. Undgå mad uden næringsstoffer som f.eks. mel, pasta og ris, der ikke er fuldkorn. Og selvfølgelig sukker.
- Giv dit barn et dagligt tilskud af en god kvalitets vitamin/mineralpille. Det er vigtigt, at vitaminerne og mineralerne er letoptagelige. For ellers får dit barn ikke nogen gavn af dem. De vitaminer du køber i supermarkedet og på apoteket er desværre ikke lavet på den måde. Gå i stedet i helsekosten og snak med dem og få evt. nogle smagsprøver med hjem.
- Giv dit barn ekstra D-vitamin. Der er sjældent nok i den almindelige multivitamin/mineral. Jeg læner mig op af det amerikanske "Vitamin D Council" og anbefaler 20-25 mcg D-vitamin dagligt til børn. Hold evt. en pause om sommeren, hvis dit barn er ude i solen uden solcreme. Du kan f.eks. bruge d-vitamin dråber til at supplere vitaminpillen med.



Tredje skridt

Sørg for at dit barn får tilstrækkeligt DHA og EPA.

- Giv dit barn en god kvalitets fiskeolie dagligt.

Fjerde skridt

Optimer dit barns søvn.

- Sørg for at dit barn sover tilstrækkeligt.
- Sørg for, at der er mørkt og køligt i rummet.

Bonus skridt

Suppler basis-indsatsen med en eller flere naturlige produkter.

- Biostrath
- Urtemix
- Bidro Børn
- Infeksin

Ekstra skridt

Få styr på eventuelle intolerencer i maden.

- Overvej om der kan være fødevarer, som dit barn ikke tåler særlig godt. Og udeluk dem fra kosten i 6-8 uger.



Referencer:

Mode of Delivery Shapes Gut Colonization Pattern and Modulates Regulatory Immunity in Mice *J Immunol* 1400085; published ahead of print June 20, 2014,

Caesarean section is associated with an increased risk of childhood-onset type 1 diabetes mellitus: a meta-analysis of observational studies. C. R. Cardwell et al. *Diabetologia* May 2008, Volume 51, Issue 5, pp 726-735

Meta-studiene av keisersnitt og astma:

Bager P, Wohlfahrt J, Westergaard T. Caesarean delivery and risk of atopy and allergic disease: meta-analyses. *Clinical & Experimental Allergy*. 2008;38(4):634-642.

Thavagnanam S, Fleming J, Bromley A, et al. A meta-analysis of the association between Caesarean section and childhood asthma. *Clin Exp Allergy*. 2008;38(4):629-633.

Susanna Y Huh, Sheryl L Rifas-Shiman, Chloe A Zera, Janet W Rich Edwards, Emily Oken, Scott T Weiss, Matthew W Gillman. *Delivery by caesarean section and risk of obesity in preschool age children: a prospective cohort study*. *Archives of Disease in Childhood*, 23 May 2012 DOI: 10.1136/archdischild-2011-301141

Impact of diet in shaping gut microbiota revealed by a comparative study in children from Europe and rural Africa. Carlotta De Filippo^a, et al. *Edited* by Daniel L. Hartl, Harvard University, Cambridge, MA, and approved June 30, 2010 (received for review April 29, 2010)*

Microbiota-liberated host sugars facilitate post-antibiotic expansion of enteric pathogens. Katharine M. Ng, et. al. *Nature* 502, 96–99 (03 October 2013)

Lactobacillus reuteri is an effective option for the prevention of diarrhoea in preschool children but may not be cost-effective in all settings *Evid. Based Med.* 2014; 0:2014 ebmed-2014-110039v1-ebmed-2014-110039

http://nyheder.ku.dk/alle_nyheder/2010/2010.3/dvitamin/

<http://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/how-do-i-get-the-vitamin-d-my-body-needs/>

Pepping J. Alternative therapies, Echinacea. *Am J Health-Syst Pharm* 1999;56:121-2.

Grimm W, Hans-Helge M. A randomized controlled trial of the effect of fluid extract of Echinacea purpurea on the incidence and severity of colds and respiratory infections. *Amer J Med* 1999;106:138-43.

Hobbs C. *Handmade medicines*. Loveland (CO): Interweave press; 1998. 23.



ÆBLEBØRN

DM, et al. In vitro effects of echinacea and ginseng on natural killer and antibody-dependent cell cytotoxicity in healthy subjects and chronic fatigue syndrome or acquired immunodeficiency syndrome patients. Immunopharmacology 1997;35:229-35.