



Aaatjo!



Regn och rusk, frisk luft, vackra färger, te, stickade tröjor, vattenpölar, smutsliga skor, svamplockning, tända ljus, halloween, galonkläder, höstgrytor, ljung, mössa och vantar, mörka kvällar, nya rutiner, varma soppor. Hösten bjuder på så mycket! Man blir lite ambivalent när man tänker på det. Så mycket som är härligt men också en del som känns mindre skönt. Vissa sörjer sommaren, vissa ser fram emot vintern. Vi väljer att leva i nuet!

En negativ sak med hösten är dock förkylningarna som verkar komma som ett brev på posten med skol- och förskolestart. Och alla har vi väl fått höra att vi ska klä på oss ordentligt så vi inte blir sjuka. Men är det så eller är det bara en myt? Det ska vi slå hål på i månadens nyhetsbrev. Trevlig läsning!

Förkylningstiden är här!

När hösten är här kommer förkylningarna som ett brev på posten. Var och varannan människa går runt och snörvlar. Förkylning är en infektion i näsa, hals eller svalg och orsakas oftast av virus. Förkylningar smittar väldigt lätt och inkubationstiden är 1-4 dagar. Detta gör att det kan vara svårt att undvika då man smittas utan att man fått symtom. Virus sprids via luften när någon smittad hostar eller nyser men kan också smittas via direktkontakt genom handslag eller indirekt kontakt via dörrhandtag eller liknande där virus kan överleva i flera timmar.

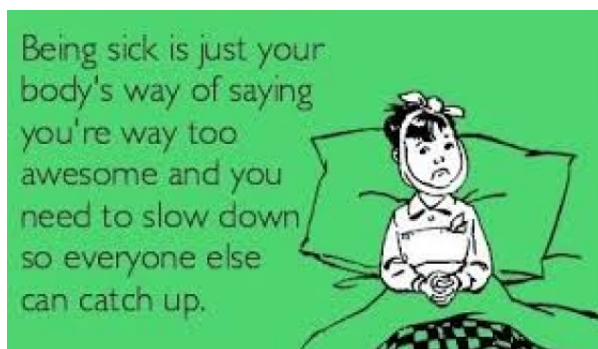
IMMUNFÖRSVAR

Kroppen har ett *ospecifikt (medfött)* immunförsvar och ett *specifikt (adaptivt)* immunförsvar. Det ospecifika immunförsvaret kallas för medfött då man

föds med det och det inte förändras genom livet. Detta är det första försvaret som träder in vid en infektion och består bland annat av makrofager - en viss typ av vita blodkroppar. Det adaptiva immunförsvaret kallas specifikt då lymfocyterna - en annan typ av vita blodkroppar - bygger upp ett försvar (antikroppar) i kroppen i takt med att vi drabbas av dem. Lymfocyterna lär sig känna igen specifika infektioner man drabbats av tidigare och kan agera snabbare när man drabbas igen. Detta gör att en infektion ibland inte ens hinner bryta ut, man kan till och med bli immun. Det finns dock hundratals olika förkylningsvirus varför man lätt kan drabbas av en annan typ strax efter att man varit sjuk.



Många tror att man blir förkyld av att bli kall och det är en sanning med modifikation. Bakterier eller virus smittar inte den vägen men däremot finns det många faktorer som påverkar vårt immunförsvaret. En hälsosam livsstil som innehåller regelbunden motion, näringsrik kost, god sömn och lite stress gynnar immunförsvaret medan faktorer som rökning och hög alkoholkonsumtion försämrar försvaret. Men kroppen behöver energi för att kunna bibehålla vårt immunförsvaret intakt. Det är där andra yttre faktorer kommer in. Blir vi kalla måste kroppen lägga mer energi på att bibehålla kroppsvärmen. Mindre energi finns därmed till förfogande för vårt försvar och vi blir mer känsliga för infektioner. Likaså gäller efter ett träningspass när vi tömt kroppen på energi. Detta är något vi kallar för "open window" vilket innebär att vi är extra känsliga för infektioner och bör undvika smittorisk och fylla på med snabb energi så fort vi kan för att påbörja återhämtningen.



TRÄNING OCH FÖRKYLNING

Det här med träning och förkylning är en ständigt omdiskuterad fråga. Om man vill bli av med sin förkylning snabbt så är rekommendationen att vila. Är det en lätt förkylning är det oftast inte farligt att röra på sig men man bör undvika för hög ansträngning

och man bör dessutom komma ihåg att träningsresultaten inte är detsamma när man har en infektion i kroppen. Om du "måste" träna, ta tillfället i akt och träna teknik under en förkylningsperiod. Har du en kraftigare förkylning med halsont och feber bör träning absolut undvikas då risken för hjärtmuskelinflammation är större. Detta är ett mycket allvarligt tillstånd, om än relativt ovanligt, som du absolut inte vill drabbas av.

SÅ UNDVIKER DU ATT DRABBAS

- Undvik att nysa eller hosta rakt ut eller i handen, använd hellre armvecket som barriär.
- Tvätta händerna noggrant och ofta.
- Använd engångsnäsdukar.
- Undvik att ta i hand med folk och kontakt med dörrhandtag etc på offentliga platser.
- Undvik nagelbitande samt att pilla med händerna i ansiktet.
- Var noga med din livsstil såsom sömn, kost och motion.
- Undvik rökning!
- Håll dig varm och torr och fyll på med energi när du behöver!

man flu (*mæn flu*): An illness that causes the male of the species to be helpless and sicker than any other family member. In females; *a cold*.

Nyheter på kliniken

NU KAN DU BETALA MED SWISH ÄVEN HOS OSS!

Det kontantlösa samhället är nu på god väg att bli kortlost. Många efterfrågar swish varför vi nu äntligen tecknat även ett sådant avtal. Så nu går det fint att betala med mobilen även hos oss!

Naprapatbussen

HAMMARBY KAJ 10

Det byggs mycket i Stockholm märker vi. Så pass mycket att bussen nu går för jämnan - precis som det ska vara med andra ord! Onsdagar ojämna veckor besöker Linda Skanskas

projekt Hammarby Kaj. Välkommen in i värmen! =)

NU KAN DU ÄNTLIGEN BETALA MED SWISH

Som sagt, många har efterfrågat swish varför det numer är möjligt även hos oss. Så nu kan du lämna hela plånboken hemma!

FÖR ATT VISA ATT MAN INTE ALLS BLEV RÄDD NÄR MAN HOPPADE TILL KAN MAN HOPPA UPP OCH NER ETT PAR, TRE GÅNGER LIKSOM FÖR ATT MOTIONERA SIG.

- Nalle Puh

Trevlig helg och håll dig frisk!

Anette, Helena och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

