

Almas råd ifm. Covid/influenza og vaccination

Hvordan får man influenza?

Influenza er en virussygdom, som typisk rammer i vinterhalvåret – fra midten af december til midten af marts. Influenzavirus smitter først og fremmest gennem hånd-til-hånd-kontakt. Fra hænderne føres smitten videre til slimhinderne i munden, næsen eller øjnene. Når der er perioder med virus i luften, er det derfor en god praksis med ekstra hyppig håndvask samt evt. brug af håndsprit. Host og nys i dit ærme i stedet for i hænderne; og afløs aftaler, hvis du føler dig sløj, så du ikke kommer til at smitte andre.

Influenza eller forkølelse?

Forkølelse starter typisk med tørre og irriterede slimhinder i næsen eller halsen. Fra næsen løber der i starten tyndt vandigt snot, som næsten føles brændende på de tørre næseslimhinder. I halsen er slimhinderne røde og ømme og mandlerne ofte hævede; og det gør ondt at synke. Nogle gange er der lidt let feber. Næste stadie er den karakteristiske stoppede næse, hvor næseslimhinden er så hævet, at der ikke kan passere noget luft; og desuden mister de fleste også lugt- og smagssans. Når immunforsvaret begynder at få fat i infektionen, bliver snottet tykkere og farvet gult/grønt. Der dannes slim i bronkierne og vi begynder at hoste. Samtidigt letter smerten i halsen, luften vender tilbage til næsen og efter en uges tid er vi ved at være ovenpå igen. Måske hoster vi og pudser næse i nogle dage for lige at få det sidste rensed ud, men ellers er vi friske igen.

Influenza starter lidt på samme måde med ondt i halsen og brændende slimhinder, så der er tør hoste. Men ved influenza er feberen højere og mere langvarig end ved forkølelse; og musklerne smerter og værker, ligesom huden kan føles øm. Man er bare rigtigt skidtmas og kan bare ligge i sengen og vente på at få det bedre. Efter feberen har sluppet sit tag, kan en influenza dog hænge i kroppen et stykke tid. Det er ikke usædvanligt at være træt og svimmel og/eller at hoste i et par uger efter.

Ældre mennesker og hjerte-/lungepatienter, gravide og kronisk syge skal altid være ekstra påpasselige, når der er influenza-sæson. Og alle skal konsultere lægen, hvis feberen ikke falder efter 5 dage, der opstår åndenød eller smerter ved vejrtrækning.

I starten kan influenza og forkølelse altså ligne hinanden, men man har sjældent stoppet næse og tab af smags- og lugtesans ved influenza. Og man har kun kortvarigt feber og utilpashed ved forkølelse – resten af tiden er det bare "trælst" at være forkølet – man er ikke rigtigt syg.

Og så kom coronavirusset, SARS-Covid2 og rodede rundt i det hele! Covid-19, som sygdommen forårsaget af denne coronavirus officielt hedder, har efterhånden udviklet sig til et mismask af symptomer fra begge sygdomskategorier, så det starter med influenzasympptomer og går over i forkølelse eller omvendt.

Der gælder de samme forsigtighedsregler for Covid som for influenza: Ældre og kronisk syge samt gravide skal være særligt opmærksomme og undgå smitte; og lægen skal konsulteres, hvis der opstår åndenød og smerter ved vejrtrækning.

Karakteristisk for Covid-19 er desuden, at den har en tendens til at "blive hængende" længere, så vi kan have hovedpine, være trætte og svimle eller hoste i flere uger efter. Hos nogle af os dukker der også uventede symptomer op fra nervesystemet, kredsløbet eller fordøjelsen. Bliver symptomerne ved i over 2 mdr., bliver de kaldt "senfølger"; og tilstanden har internationalt fået betegnelsen "long-Covid" – altså 'langtids-Covid'.

Vi har nedenfor samlet vores bedste råd mod influenza og Covid-19 – både forebyggende, akut- og efterbehandling. Læs desuden om behandling af senfølger [HER](#)

Gode råd mod influenza

Vil vi undgå smitte, er det vigtigt at holde vores eget kropsmiljø i orden. Er vores slimhinder sunde og velfungerende og fungerer vores varmeprocesser som de skal, kan vi nemmere afværge og bekæmpe udefrakommende smitekilder.

Almas råd ifm. Covid/influenza og vaccination

Immunstyrkende kur - forebyggende

- **Argentit comp.** – aktiverer sølvprocesserne og styrker immunforsvaret – 50 dråber (børn op til 9 år: 5 dråber pr. leveår) i et glas vand til natten. Mange mærker, at de kommer til at svede, hvilket er et tegn på at immunforsvaret arbejder.
- **Echinacea comp.** – indeholder homøopatiseret ekstrakt af Smalbladet Solhat, Alm. Røllike, Lægesalvie og Havetimian, som alle virker immunstimulerende og udskillende. En god all-round immun-opbygger og beskytter i vinterhalvåret. – 30 dråber (børn op til 9 år: 3 x leveår) 2-3 gange daglig.
- **Triplex organocomp.** – ekstra immunstyrkende middel, som indeholder Echinacea, knoglemarv, lymfekirtler, brissel og milt i homøopatiseret form. Her er tale om ekstra immunstimulation til dem, som føler, de har brug for ekstra støtte. – 1 ampul hver 3. dag.

Akut influenza og Covid-19

De almindelige råd ved influenza og Covid-19 er at få rigeligt med væske, holde sig i ro og gerne sove meget. Undgå desuden smertestillende og febernedsættende midler, da de forstyrrer vores naturlige varmeprocesser; og den forhøjede temperatur er netop med til at forkorte sygdomsforløbet. På den måde kan man understøtte, at infektioner som lungebetændelse, mellemørebetændelse og bihulebetændelse ikke støder til. Nogle mennesker får dog så stærk hovedpine og/eller muskelsmerter, at de ikke kan finde hvile; og så er det OK at tage et håndkøbslægemiddel til lindring af smerterne, hvis der ikke er andet, der hjælper.

Herunder er nævnt en lang række midler. Du skal ikke tage dem alle sammen, men vælge dem, der passer til dine symptomer. De er inddelt i kategorier, så nogle af dem direkte er til selve virusinfektionen, nogle er til feber, nogle til immunforsvaret og nogle til de symptomer, der derudover følger med.

Virus-infektion

- **Influron** – ved influenza o.lign. virusinfektioner, som typisk giver feber, tør hoste og muskelømhed – 10 dråber (børn op til 9 år: 1 dråbe pr. leveår) 3 gange daglig. Akut samme dosering hver ½ time indtil bedring. Herefter nedsættes til normal dosering. Fortsættes, indtil man føler sig helt rask.
- **Snuron** – ved forkølelssymptomer som stoppet næse, snot og irriterede slimhinder i næse og hals – 10 dråber (børn op til 9 år: 1 dråbe pr. leveår) 3 gange daglig. Akut samme dosering hver ½ time indtil bedring. Herefter nedsættes til normal dosering. Du kan skifte imellem Snuron og Influron efter behov og også tage dem samtidigt, hvis det er nødvendigt.
- **Aconitum D6** – klassisk forkølelssmiddel, især til startfasen, hvor man har irriterede sviende næseslimhinder og tyndt, vandigt snot, som føles brændende. Aconitum-tilstanden er i øvrigt karakteristisk ved en følelse af at være lidt urolig og "ved siden af sig selv".
- **Aconitum/Eucalyptus organocomp.** – specifikt middel til influenza-symptomer: Feber, kulderystelser, muskelsmerter. 1 drikkeampul daglig – akut op til 3 gange daglig

Feber

- **Ferrum phos D12** – ved feber. Styrker især lunge-/bronkieområdet. – 10 dråber (børn op til 9 år: 1 dråbe pr. leveår) 3 gange daglig. Akut samme dosering hver ½ time indtil bedring.
- **JernVital H** – ved manglende feber. Desuden også ved dårlig iltning af vævet (blåmeleret hud, forpustet ved den mindste anstrengelse) samt ved hvid belægning på tungen. 10 dråber (børn op til 9 år: 1 dråbe pr. leveår) 3 gange daglig.

Almas råd ifm. Covid/influenza og vaccination

Immunforsvar

- **Argentit comp.** – Infektionsmiddel, som virker antibakterielt og immunstyrkende - 10 dråber (børn op til 9 år: 1 dråbe pr. leveår) 3 gange daglig samt 50 dråber (børn op til 9 år: 5 dråber pr. leveår) i et glas vand til natten.
- **Echinacea comp.** – indeholder homøopatiseret ekstrakt af Smalbladet Solhat, Alm. Røllike, Lægesalvie og Havetimian, som alle virker immunstimulerende og udskillende. Et godt all-round immun-opbyggende og infektionshæmmende middel. – 30 dråber (børn op til 9 år: 3 x leveår) 2-3 gange daglig.

Hoste

- **Drosera comp.** – til tør hoste – 10 dråber (børn op til 9 år: 1 dråbe pr. leveår) 3 gange daglig. Akut samme dosering hver ½ time indtil bedring.
- **BroronBørn** – til hoste med slim hoste – 10 dråber (børn op til 9 år: 1 dråbe pr. leveår) 3 gange daglig. Akut samme dosering hver ½ time indtil bedring.
- **Pulmo/Petasites organocomp.** – til kraftig hoste, som kan være både med og uden slim. Nogle gange er hosten løs om dagen og tør om natten. Andre gange skifter hosten hele tiden karakter. Her er Pulmo/Petasites anvendelig og styrker samtidigt hele lungeområdet. Dosering voksne: 5 sukkerkugler 3 gange daglig. Akut dosering: 5 sukkerkugler op til 6 gange daglig.
- **Pulmo/Bryonia organocomp.** – når hosten bliver ved og ved og slider på halsen, så der opstår katar, er Pulmo/Bryonia et godt middel. Det løser evt. fastsiddende slim og styrker bronkier og lunger. Dosering voksne: 5 sukkerkugler 3 gange daglig. Akut dosering: 5 sukkerkugler op til 6 gange daglig.

Lugtesans

- **Cepa comp.** – ved tab/ændring af lugt og smagssans - 10 dråber (børn op til 9 år: 1 dråbe pr. leveår) 3 gange daglig. Fortsæt indtil sanserne er normaliserede.

Halssmerter

- **Cinnabaris D6** – ved halsbetændelse – 1 måleske (børn op til 9 år: ¼ - ½ måleske) 3 gange daglig. Akut tages dette hver ½ time indtil bedring mærkes. Tages i højst 1-2 uger. Bliver halssmerterne ved, skiftes til Cinnabaris D12 - 10 dråber (børn op til 9 år: 1 dråbe pr. leveår) 3 gange daglig.
NB – halsbetændelse kan være farlig. Søg læge, hvis smerten tiltager eller der føles åndenød.

Efterbehandling

Hvis man igangsætter efterbehandling i tide, vil man kunne undgå en lang række senfølger. Læs i øvrigt om behandling af senfølger [HER](#)

- #1: Hvile, ro, god nærende mad og kærlig pleje!
- **Influron** eller **Snuron** – fortsæt med Influron og/eller Snuron i normal dosering indtil alle influenza-/forkølelsessymptomer er forsvundet.
- **JernVital H** – styrker fordøjelse, iltning, immunforsvar og giver energi og appetit - 10 dråber (børn op til 9 år: 1 dråbe pr. leveår) 3 gange daglig.
- **Kalium carb. comp.** – hjælper kroppen til at afslutte infektionen harmonisk. Anvendes især ved anfald af tør hoste og/eller svimmelhed efter infektion - 10 dråber (børn op til 9 år: 1 dråbe pr. leveår) 3 gange daglig. Ved svimmelhed tages den sammen med Influron.
- **Aurum met. D12** – homøopatisk guld styrker hjerte, kredsløb, immunforsvar, slimhinder og Jeg'et. Midlet er anvendeligt som styrkende, afsluttende behandling efter alle sygdomsforløb.

Almas råd ifm. Covid/influenza og vaccination

Vaccination

Immunstyrkende forberedelse til vaccination

Først og fremmest er det vigtigt at være sund og rask samt have et tilstrækkeligt D-vitamniveau i blodet. Derfor er det en god idé at henlægge vaccinationer til sommerperioden. Når dette ikke er muligt, skal man i det mindste sørge for at indtage D₃-vitamin i forvejen og ikke at være sløj eller snottet på vaccinationstidspunktet. Efter vaccination skal man tage den med ro og give kroppen fred til at arbejde.

Man kan støtte kroppen homøopatisk på flg. måde:

Midlet tages 1 uge før og 3 uger efter vaccination

- **Thuja D6** – #1 immunstyrkende middel ifm. vaccination - 10 dråber (børn op til 9 år: 1 dråbe pr. leveår) 3 gange daglig.

Thuja D6 kan suppleres med ét eller flere af flg. midler:

- **Argentit comp.** 50 dråber (børn op til 9 år: 5 dråber pr. leveår) i et glas vand til natten. Mange mærker, at de kommer til at svede, hvilket er et tegn på at immunforsvaret arbejder.
- **Cichorium comp.** – styrker lever/galderytmen, som er vigtig for en harmonisk og stærk fordøjelse. En stærk fordøjelse er en forudsætning for et stærkt immunforsvar - 10 dråber (børn op til 9 år: 1 dråbe pr. leveår) 3 gange daglig.
- **Thuja comp.** – til særligt udsatte og immunsvækkede, som ønsker ekstra immunstimulation - 10 dråber (børn op til 9 år: 1 dråbe pr. leveår) 3 gange daglig.