

Suppletieadvies Allergie

Beknopte beschrijving

Bij allergie is sprake van een overdreven afweerreactie van het lichaam op lichaamsvreemde stoffen (allergenen) die in principe onschadelijk zijn. Allergenen komen vooral via de huid en via de luchtwegen het lichaam binnen. Er ontstaan vaak klachten als jeuk, rode huid, zwellingen en/of blaasjes, loopneus, tranende ogen, benauwdheid of diarree. Deze klachten worden niet veroorzaakt door het allergeen, maar door de afweerreactie op het allergeen.

Allergie is een chronische aandoening waarvan steeds meer mensen, vooral ook kinderen, last hebben. In Nederland heeft ongeveer 20% van de bevolking last van een allergie.

Nutriënten

Advies dagdosering

Vitamine C

Antioxidant, ontstekingsremmer. Breekt overmaat aan histamine af door een toename van het enzym diamine oxidase.

1.000-1.500 mg
verdeeld over de dag

Quercetine

Antioxidant. Remt de histamineafgifte en werkt ontstekingsremmend.

1.000-1.500 mg
verdeeld over de dag

Bromelaïne

Vermindert zwelling van de slijmvliezen, werkt slijmoplossend. Verbeterd de opname van quercetine.

500-1.000 mg

MSM

Remt de ontvankelijkheid voor histamine in de neusslijmvliezen en voorkomt daarmee ontsteking, zwelling en overmatige slijmproductie.

2.000-3.000 mg
verdeeld over de dag

Probiotica (o.a. *Lb acidophilus*, *Bb longum*, *Lb casei*, *Bb lactis*)

Ter ondersteuning van het immuunsysteem. Kunnen de productie van IgE remmen en daarmee het vrijkomen van histamine.

25-50 x 10⁹ kve
verdeeld over de dag