

Suppletieadvies Immuunsysteem, versterking

Beknopte omschrijving

Het immuunsysteem is een biologisch verdedigingssysteem, bestaande uit een ingewikkeld netwerk van cellen en processen dat ons lichaam beschermt tegen binnendringende bacteriën, virussen en andere infectieuze organismen en veranderde eigen cellen (kanker) en vreemde materie (vuil, gif, maar ook orgaantransplantaten) bestrijdt. Allerlei factoren kunnen de werking van het immuunsysteem ondermijnen, denk daarbij aan slechte eetgewoonten, nutriëntentekorten, stress, overmatig alcoholgebruik, roken of milieuverontreiniging. Bij een verzwakt immuunsysteem is de reactie van het lichaam op infecties ontregeld geraakt en daardoor neemt de virulentie van ziekteverwekkers toe.

Nutriënten

Advies dagdosering

Probiotica (Lb. Acidophilus en Bb. Bifidum)

4-20 x 10⁹ kve

Verbeteren de immuunrespons, verminderen de kans op luchtwegaandoeningen.

Echinacea purpurea/angustifolia-extract

300-900 mg
of 15-45 ml

Verbeterd de immuunrespons, ontstekingsremmer, vermindert verkoudheidssymptomen

Vlierbesextract

1.000-1.500 mg

Versterkt de antivirale afweer, kan de ernst en duur van griepachtige verschijnselen verminderen.

Andrographis paniculata-extract (andrographolide)

400-1.200 mg*

Ontstekingsremmer, werkt antimicrobieel, kan infecties van de bovenste luchtwegen remmen.

Extract van medicinale paddenstoelen (o.a. shiitake, reishi, maitake)

300-1.000 mg

Zeer krachtige immuunversterkers, reguleren balans tussen cellulaire en humorale immuniteit.

Zink

15-30 mg**

Ontstekingsremmer, verkleint de kans op infecties, versterkt de weerstand.

Selenium

100-200 µg

Verbeterd de immuunrespons, verhoogt NK-cel activiteit.

Vitamine C

1.000-1.500 mg**

Antioxidant, verhoogt antimicrobiële en NK-cel activiteit, proliferatie van lymfocyten en functioneren van leukocyten.

Opmerkingen

- *: Niet langer dan 2 maanden aaneengesloten gebruiken.
- **: Bij langdurig gebruik tevens extra koper suppleren (niet gelijktijdig), aangezien zink en vitamine C de opname van koper kunnen remmen en de uitscheiding kunnen vergroten.

www.viteducatief.nl