

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) <i>Verbeteren de immuunrespons, verminderen de kans op luchtwegaandoeningen.</i>	4-20 x 10 ⁹ kve
Echinacea purpurea/angustifolia-extract <i>Verbetert de immuunrespons, ontstekingsremmer, vermindert verkoudheidssymptomen</i>	300-900 mg of 15-45 ml
Vlierbesextract <i>Versterkt de antivirale afweer, kan de ernst en duur van griepachtige verschijnselen verminderen.</i>	1.000-1.500 mg
Andrographis paniculata-extract (andrographolide) <i>Ontstekingsremmer, werkt antimicrobieel, kan infecties van de bovenste luchtwegen remmen.</i>	400-1.200 mg*
Extract van medicinale paddenstoelen (o.a. shiitake, reishi, maitake) <i>Zeer krachtige immuunversterkers, reguleren balans tussen cellulaire en humorale immuniteit.</i>	300-1.000 mg
Zink <i>Ontstekingsremmer, verkleint de kans op infecties, versterkt de weerstand.</i>	15-30 mg**
Selenium <i>Verbetert de immuunrespons, verhoogt NK-cel activiteit.</i>	100-200 µg
Vitamine C <i>Antioxidant, verhoogt antimicrobiële en NK-cel activiteit, proliferatie van lymfocyten en functioneren van leukocyten.</i>	1.000-1.500 mg**

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.