

## Suppletieadvies Verkoudheid

### Beknopte beschrijving

Verkoudheid is een infectieziekte van de bovenste luchtwegen die zich makkelijk verspreidt en meestal leidt tot een ontsteking in de neus en/of keel. Tot de symptomen behoren verstopte neus, loopneus, hoesten, keelpijn, vermoeidheid en koorts. Een verkoudheid duurt meestal 7-10 dagen, maar sommige symptomen kunnen langer aanhouden. Er zijn meer dan 200 virussen die een verkoudheid kunnen veroorzaken, waarvan de rhinovirussen de belangrijkste verwekkers zijn. Verkoudheid is de meest voorkomende infectieziekte bij mensen.

### Nutriënten

### Advies dagdosering

Andrographis paniculata-extract (andrographolide) <i>Vermindert symptomen en duur van verkoudheid. Kan verkoudheid helpen voorkomen.</i>	1.200 mg*
Zink <i>Verbetert de cellulaire immuniteit. Vermindert symptomen en duur van verkoudheid.</i>	15-50 mg**
Palmitoylethanolamide (PEA) <i>Pijnstiller en ontstekingsremmer. Vermindert symptomen en duur van verkoudheid. Kan verkoudheid helpen voorkomen.</i>	1.200 mg
Echinacea purpurea/angustifolia-extract <i>Verbetert de immuunrespons. Vermindert incidentie, symptomen en duur van verkoudheid.</i>	2.400-4.000 mg <i>Verdeeld over de dag.</i>
Vitamine C <i>Antioxidant, verbetert de cellulaire immuniteit. Vermindert ernst en duur van verkoudheid. Verkleint de kans op luchtwegaandoeningen na zware fysieke inspanning.</i>	1.000-2.000 mg** <i>Verdeeld over de dag.</i>
Probiotica (combinatie van meerdere soorten en stammen) <i>Verminderen incidentie, symptomen en duur van verkoudheid.</i>	4-8 x 10 <sup>9</sup> kve
Vitamine D <sub>3</sub> <i>Verbetert de cellulaire immuniteit. Kan verkoudheid helpen voorkomen.</i>	1.000-2.000 IE <i>Verdeeld over de dag.</i>

### 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.