



IMMUNITEIT

Weerstand

Onze immuniteit is de mate waarin we weerstand kunnen bieden tegen infecties. Ons lichaam beschikt hiervoor over een ingenieus afweersysteem. Dit systeem moet ons **beschermen tegen bedreigingen van buitenaf zoals virussen en bacteriën.**

De weerstand kan van persoon tot persoon verschillen. Bij bepaalde personen gaat het afweersysteem overmatig reageren, denk maar aan een allergie. **De belangrijkste factoren die de weerstand kunnen verlagen zijn slaapgebrek, stress en slechte voeding maar ook bepaalde geneesmiddelen kunnen een invloed hebben op de weerstand.**

Bij een verminderde weerstand krijgen micro-organismen, zoals virussen en bacteriën, de kans om zich verder te delen en te ontwikkelen in ons lichaam. Hierdoor krijgen we infecties.

Waarom is er zoveel aandacht voor de weerstand in de winter?

In de winter is de kans om een virus, bijvoorbeeld verkoudheid of griep, op te lopen groter.

- Door de kou kunnen virussen langer overleven.
- De droge lucht en de kou kunnen een ongunstig effect hebben op het functioneren van het slijmvlies van de luchtwegen, waardoor bacteriën en virussen zich makkelijker in de luchtwegen kunnen nestelen.
- Tijdens de winter verblijven mensen dichter op elkaar waardoor er makkelijker een overdracht van virussen en bacteriën is.

Wat kunnen we doen om de immuniteit te verhogen?

Voldoende slaap, gezonde voeding (voldoende fruit en groenten) en een **goede handhygiëne** zijn uiterst belangrijk om de weerstand voldoende hoog te houden en minder vatbaar te zijn voor infecties. Naast deze maatregelen zijn er ook een aantal voedingssupplementen die kunnen ingenomen worden om de weerstand te verhogen.

De best gekende voedingssupplementen voor het verhogen van de weerstand zijn preparaten op basis van Probiotica, Zink, Echinacea (zonnehoed), Propolis en Betaglucanen.

Probiotica

De **koplopers om de eigen weerstand te versterken** zijn probiotica. Probiotica kunnen een barrière tegen ziekteverwekkende kiemen creëren. Zo zijn we beter beschermd tegen infecties. Het is uiterst belangrijk om te benadrukken dat deze voor de gezondheid heilzame eigenschappen en mechanismen afhankelijk zijn van de stam. Niet alle probiotica-stammen bezitten dezelfde heilzame eigenschappen.

Zink

Zink is een voortreffelijk **antioxidant** met een bewezen effect op de immuniteit. Het stimuleert de vermenigvuldiging van lymfocyten (verdediging van ons lichaam) en vermindert de reproductiecapaciteit van virussen. Eén van de meest interessante eigenschappen van dit mineraal is het vermogen ervan om de **duur van griep, verkoudheden en keelpijn te verkorten**. Studies wijzen uit dat zink en selenium een belangrijke rol spelen in de verdediging van ons lichaam tegen virussen en infecties. Het immuunsysteem heeft deze twee mineralen nodig om optimaal te kunnen functioneren.

Zink komt vooral voor in rood vlees, kip, vis, schaaldieren, eidooiers, pompoenzaden, granen, noten, peulvruchten, aardappelen, knoflook, champignons, druiven, olijven,...

Echinacea

Echinacea purpurea, oftewel de rode zonnehoed, is een geneeskrachtige plant die de activiteit van het immuunsysteem verbetert, waardoor de weerstand tegen virale en bacteriële infecties toeneemt. Echinacea is wellicht de meest bekende plant die gebruikt wordt voor het verhogen van de weerstand. De plant heeft



dan ook talloze voordelen. Echinacea bestrijdt terugkerende verkoudheid en **verkort de totale duur van de verkoudheid**. Het heeft een direct **antiviraal effect** op verschillende virussen die griep of verkoudheden veroorzaken. Daarenboven zijn er geen problemen met resistentie voor dit product. Echinacea heeft een **bacterie-remmend effect** bij verschillende bacteriën die infecties aan de luchtwegen veroorzaken. Echinacea heeft ook een **ontstekingsremmend effect** waardoor griep- en verkoudheidssymptomen minder optreden.

Echinacea werkt zowel preventief (ter voorkoming) als curatief (behandelend) bij griep en verkoudheid en is volkomen veilig en effectief bij langdurig gebruik.

Echinacea is beschikbaar onder de vorm van druppels, tabletten, kauwtabletten of siroop. Ook kan het gebruikt worden bij jonge kinderen vanaf de leeftijd van 2 jaar.

Wist u dat Echinacea zelfs lokaal gebruikt kan worden? Zo bijvoorbeeld in keelsprays om ervoor te zorgen dat infecties in de keel sneller genezen. Ook kan het gebruikt worden als crème bij huidinfecties.

Propolis

Propolis is kleverige, meestal donkerbruine, hars die de bijen uit de schors en bladknoppen van bepaalde boomsoorten verzamelen om de spleten en gaatjes van de bijenkorf te dichten. Maar ook om deze te ontsmetten tegen bacteriën, virussen, schimmels en andere indringers.

Propolis fungeert als **natuurlijk antibioticum**. Het heeft een krachtige **ontsmettende werking en verbetert de immuniteit**. Het kan dus zeker ook preventief ingenomen worden.

Betaglucanen

Medicinale **paddestoelen zoals oesterzwam, shiitake**, hebben krachtige gezondheids-bevorderende effecten. Deze gezondheidseffecten worden toegeschreven aan een complex van bioactieve bestanddelen, waaronder β -1,3/1,6-glucanen.

Betaglucanen zijn natuurlijke immunomodulatoren. Dit betekent dat ze een te zwak werkend afweersysteem stimuleren en een te sterk werkend afweersysteem remmen.

Het innemen van betaglucanen verhoogt de immunrespons van ons lichaam. Hierdoor worden gevaarlijke, vreemde cellen sneller herkend en vernietigd. Betaglucanen werken in op het aangeboren immuunsysteem, de eerste verdedigingslinie van het afweersysteem, die ons beschermt tegen 99% van de infecties. Studies bij dieren en mensen wijzen op een verbetering van de weerstand tegen infecties (virussen, bacteriën, schimmels, parasieten) door bètaglucaan. Maar betaglucanen hebben vooral een **krachtige antivirale werking**. Daarnaast versterken betaglucanen ook de weerstand tegen stress en kan het gunstige effecten hebben bij zweren, wonden, huidinfecties of huidontstekingen.

Zo kunnen ze naast het gebruik **bij luchtweginfecties** voor talrijke, andere doeleinden gebruikt worden zoals bijvoorbeeld bij **koortsblaasjes** om de genezing te versnellen of een nieuwe uitbraak te voorkomen.

Bètaglucaan wordt het beste, **nuchter**, op een lege maag ingenomen, tenminste **30 minuten voor de maaltijd**. Een voedingssupplement met bètaglucaan is niet geschikt voor mensen met een donororgaan en mensen die immunosuppressiva gebruiken.

UW APOTHEEK

