

# Weerstandsvrhogende planten

Op een rij



Waarom wordt de ene persoon ziek van zodra een potentieel pathogeen virus, - bacterie of - schimmel zijn pad kruist, en waarom komt een andere persoon de natte en kille perioden probleemloos ongehavend door? Het verschil ligt bij de sterkte van het immuunsysteem of zoals Louis Pasteur op het einde van zijn leven toegaf: "Het is niet de ziektekiem die telt, maar de bodem waarop ze valt." Naast een levensstijl met voldoende lichaamsbeweging en een gezonde voeding, bestaan er gelukkig kruiden die de afweer preventief kunnen verhogen of, als toch een infectie toeslaat, ons weer sneller beter maken. Een overzicht.

## Basis van voedingsstoffen nodig!

Opgelet: hoezeer de hierna volgende kruiden ook de immuniteit kunnen stimuleren of moduleren, ze kunnen enkel hun nuttige werking maximaal etaleren als er voldoende voedingsstoffen in het lichaam aanwezig zijn om het immuunsysteem optimaal te doen werken. De belangrijkste hierbij zijn:

- vitamine D: dé immunomodulator die vooral de eerstelijnsafweer versterkt
- vitamine A: bepaalt vooral de integriteit van de slijmvliezen en de afweerkracht daarvan
- vitamine C: bepaalt de sterkte van de bindweefselbarrière, draagt bij tot een optimale celdeling, beweeglijkheid en functie van de witte bloedcellen
- zink: bepaalt mee de sterkte en afweer van de slijmvliezen, remt de penetratie van virussen en hun deling binnenin besmette cellen
- selenium: zorgt voor een langere en beter werking van de witte bloedcellen, voor minder mutaties en vermenigvuldiging van virussen.

## Preventief en therapeutisch

Hoewel de hierna voorgestelde kruiden zowel preventief de weerstand kunnen versterken als een bestaande infectie kunnen bestrijden, kunnen we ze toch het best opdelen in twee categorieën. Preventief worden het meest ingezet: medicinale paddenstoelen, spirulina, chlorella, katsklauw en knoflook. Als een acute infectie toeslaat ben je iets beter af met vlierbes, Indiase echinacea, Umckaloabo en echinacea.

## De toppers: kruiden met bèta 1,3/1,6-glucanen

Wellicht zijn de kruiden die ons immuunsysteem het beste moduleren (stimuleren en afremmen waar nodig) deze die rijk zijn aan de zogenaamde 'bèta 1,3/1,6-glucanen'. Bèta 1,3/1,6-glucanen



Van bèta 1,3/1,6-glucanen is meermalen bewezen dat ze ernst en de duur van luchtwegen- en andere infecties verminderen met tevens een afname van vermoeidheid en gevoelens van stress. Bèta 1,3/1,6-glucanen worden vooral aangeleverd door medicinale paddenstoelen, voorop shii-take.

zijn bijzondere, vertakte en voor de mens onverteerbare koolhydraten. In het overvloedige in de darmen aanwezige lymfweefsel (de Peyerse platen) worden deze bèta 1,3/1,6-glucanen opgenomen door macrofagen, welbepaalde witte bloedcellen. Daarin worden deze koolhydraten verteerd tot kleinere componenten en de aldus verkregen signaalstoffen verbeteren vervolgens zeer breed de immunwerking van de witte bloedcellen in het hele lichaam. Van bèta 1,3/1,6-glucanen is meermalen bewezen dat ze ernst en de duur van luchtwegen- en andere infecties verminderen met tevens een afname van vermoeidheid en gevoelens van stress. Bèta 1,3/1,6-glucanen worden vooral aangeleverd door medicinale paddenstoelen, voorop shii-take (**Lentinula edodes**), maitake (**Grifola frondosa**) en reishi (**Ganoderma lucidum**). Het enige

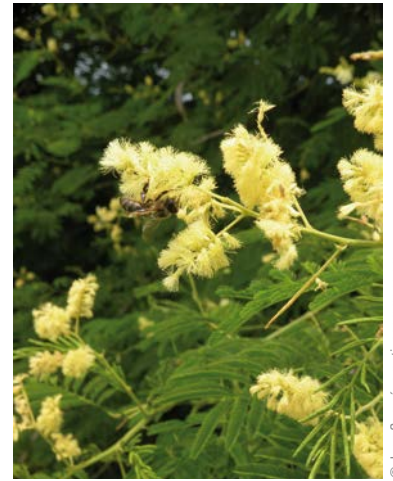
nadeel is dat voedingssupplementen daarvan tot een hogere prijsklasse behoren. Een beter betaalbare bron is **biërgistextract (Saccharomyces cerevisiae)**, maar die is iets minder wetenschappelijk onderbouwd. Op te merken hierbij is dat bij fermentatie de vrij grote bèta 1,3/1,6-glucanen worden gesplitst tot de kleinere en beter opneembare alfa-glucanen. Van dergelijke, aan de Universiteit van Tokio ontwikkelde gefermenteerde shiitake is niet alleen een sterke infectiewerende werking aangetoond bij o.a. de ziekte van Lyme, hospitaalinfecties en infecties door HPV (Humaan Papilloma Virus), maar ook een betere afweer tegen kanker.

### Spirulina en chlorella, de groene supervoeding

Heel wat mensen nemen dagelijks **spirulina (Arthrospira platensis)** en/of **chlorella (Chlorella vulgaris/pyrenodiosa)** in voor meer energie, voor een betere lichaamsontgifting en om de lichaamscellen te beschermen. Toch moeten we erop wijzen dat de wetenschappelijk best onderbouwde werking van deze groene superalgen hun weerstandsverhogende werking is: dat is zowel bevestigd in klinische studies bij mensen als in dierenstudies en op celculturen. Meer bepaald verhogen ze sterk type 1 interferon, dat wellicht de belangrijkste antivirale afweerstof is. Ze bevatten ook een hoog gehalte aan voor het immuunsysteem belangrijke voedingsstoffen zoals vitamine A (als carotenen) en ijzer. Specifiek voor spirulina zijn het vooral het sterke antioxidans fycocyanine en de afweercomponenten immulina, calcium spirulan en sulfolipiden die de dienst uitmaken. Zorg wel voor de inname van minstens 3 gram spirulina en/of chlorella per dag en neem enkel genoeg met een kwaliteitsproduct.

### Katsklauw, oerkracht uit de Amazone

Op voorwaarde dat we gebruik maken van de echte, soortzuivere **Uncaria tomentosa** (bevestigd door fytochemische identificatie) en niet van de veel mindere werkzame *Uncaria guianensis*, kan het Amazonekruid katsklauw onze weerstand een sterke boost bezorgen. Vooral dankzij haar pentacyclische oxindole alkaloiden of POA's zorgt ze zowel voor een toename van aantal, levensduur en werking van de voor het verworven immuunsysteem belangrijke T-lymfocyten en B-lymfocyten. Katsklauw verhoogt ook het fagocyterend of 'celopetende' vermogen van de macrofagen, waardoor deze beter vreemde en gedode indringers kunnen opruimen. Ten slotte ontplooit katsklauw ook een antivirale werking door de replicatie van sommige RNA-virussen te verhinderen. Niet onbelangrijk: ze werkt ook ontstekingswerend.



© Juan Campá, creativecommons.org

### Knoflook, de alleskunner

De meeste mensen associëren knoflook met een beter bescherming van hart- en bloedvaten. Toch kunnen we niet naast het feit kijken dat, vooral op basis van de talrijke organische zwavelverbindingen, regelmatig gebruik van **verse knoflook** en **zwarte gefermen-**


EVENWICHT VAN DE DARMFLOORA - VERSTERKTE IMMUNITEIT

## Be-Munitas Magnum

- + Versterkt de actieve darmflora
- + Stimuleert de natuurlijke afweer

NIEUWE  
VERPAKKING  
100%  
PLANTAARDIG



Gebruiksaanwijzing: **BELGIAN**  LABORATORY  
1 gelule / dag

### Be-Life+

- + **60 miljard melkzuurbacteriën** vormen de basis van dit geconcentreerd product.
- + De **9 exclusieve stammen** van deze melkfermenten die zorgvuldig door onze experts werden uitgekozen, zijn bestand tegen maagzuur zodat **ze optimaal kunnen inwerken op het darmstelsel.**

**FREE**  GLUTEN  ZOUT  
 SACHAROSE  TITANIUMDIOXIDE  
 NANODEELTJES

**ZUUR-RESISTENTE CAPSULES**

Ontdek ons volledige gamma op [www.be-life.eu](http://www.be-life.eu)

**Bio-Life**  
LABORATORY

Parc Scientifique Crealys • Rue Camille Hubert 33 • B-5032 Isnes • T +32 (0)81 665 000 • [www.biolife.be](http://www.biolife.be)



**teerde knoflook** ook ons immuunsysteem in staat van paraatheid kan brengen. Nu wordt de weerstandsverhogende werking van de zwavelcomponenten van knoflook tegen schimmels zoals candida, tegen virussen zoals herpes en het griepvirus en tegen protozoa zoals amoeben, nog een stuk beter als knoflook een twintig maand durend en gestandaardiseerde rijpingsproces ondergaat. Van dergelijke **aged garlic extract** (gefermenteerde of gerijpte knoflook) werd aangetoond dat ze zorgt voor een toename van de activiteit van de “natural killer cells” met 160 % en van de activiteit van de macrofagen met 110 à 290 %. Ook een betere verhouding T helper/suppressor cellen verhoogt de kwaliteit van de immuniteit en wordt toegepast bij HIV-infecties.

### Indiase echinacea, de betere echinacea

Bij ons relatief onbekend, is Indiase echinacea of Indiase gentiaan (**Andrographis paniculata**) één van de belangrijkste kruiden in de Ayurvedische - en Chinese volksgeneeskunde. Van deze ‘koning der bitterplanten’ is aangetoond dat hij de immuniteit stimuleert en verschillende bacteriën, virussen, schimmels en parasieten afremt. Even belangrijk is de uitgesproken ontstekingsremmende werking van deze plant: ze remt niet alleen luchtwegeninfecties af, maar beheerst tegelijk ook overmatige ontstekingsverschijnselen en dus beter begeleidend koorts, pijn en zwelling. *Andrographis paniculata* zorgt voor een duidelijke afname van hoest, hoofdpijn, keelpijn, neusafscheiding, vermoeidheid en slaapproblemen en ze doet dat bewezen beter dan *Echinacea purpurea*.

### Umckaloabo, Zuid-Afrikaanse topper

De wortel van Umckaloabo of Zuid-Afrikaanse geranium (*Pelargonium sidoides*) is één van de meest efficiënte kruidenremedies om in te zetten bij acute luchtwegeninfecties. Umckaloabo oefent zijn werking uit door een antivirale, antibacteriële en slijmvliesbeschermdende werking. In verband met dat laatste zien we dat virussen en bacteriën zich minder goed aan de slijmvliezen kunnen hechten en dat de functie van de trilharen wordt bevorderd. Umckaloabo vermindert bewezen de duur en de ernst van bovenste en onderste luchtwegeninfecties en doet dat ook beter dan echinacea.

### Echinacea: de klassieker

De rode zonnehoed (*Echinacea purpurea*), afkomstig van de Noord-Amerikaanse prairies brengt het immuunsysteem – vooral in de maanden met een “r” in de naam - in betere staat van paraatheid en kan ook bij acute infecties ingezet worden. Ze bevordert de werking van de rechtstreeks celdodende ‘natural killer cells’, stimuleert de fagocyterende of ‘opetende’ capaciteit van de macrofagen en versterkt de bindweefselbarrière tegen oprukkende kernen. Probleem in België is dat de echte effectieve dagdosis van Echinacea niet via een genotificeerd voedingssupplement mag aangeboden worden. Je moet ze dan ook al combineren met andere planten of voedingssupplementen om een effectieve werking te verkrijgen.

### Vlierbes: dé griepremedie

Op voorwaarde dat ze hoog genoeg is gedoseerd, voldoende weerstand verhogende anthocyanen aanvoert en zeker niet wordt aangeboden in een suikerrijke siroop, is vlierbes (*Sambucus nigra*) wellicht de meest efficiënte kruidenremedie bij griep. De beschermende werking van de vlierbes steunt vooral op het afremmen van hemagglutinine, een stof in de eiwitmantel van een virus, waarmee het zich hecht aan de gastheercel en binnendringt. Maar de vlierbes helpt ook meer van de belangrijkste afweerstoffen tegen virale



Van Indiase echinacea of Indiase gentiaan (*Andrographis paniculata*), de ‘koning der bitterplanten’ is aangetoond dat hij de immuniteit stimuleert en verschillende bacteriën, virussen, schimmels en parasieten afremt.

infecties aanmaken: type 1 interferon. Correct uitgevoerde studies tonen aan vlierbes zeer significant de ernst vermindert van griep (influenza A en B) en van acute luchtwegeninfecties.

### Nog andere nuttige kruiden

Uiteraard bestaan er nog tal van andere kruiden die ons afweer vermogen verhogen. Sommigen daarvan zijn minder bekend bij ons, anderen hebben iets minder wetenschappelijke onderbouwing.

- **Astragalus (*Astragalus membranaceus*):** een uitstekende immunomodulator of kruid dat de werking van het immuunsysteem verbetert. Is nuttig ter preventie van infecties zoals griep, doch niet geschikt voor de acute, koortsende fase van een griep
- Kruiden die vooral de weerstand van de slijmvliezen verhogen: **Echte tijm (*Thymus vulgaris*), Salie (*Salvia officinalis*), Eucalyptus globulus en radiata, Grove den (*Pinus sylvestris*)...**
- **Japane honingboom (*Sophora japonica*)** en andere rijke bronnen van het flavonoïde quercetine: beperkt vooral de penetratie van virussen doorheen de celmembranen en remt de vermenigvuldiging van virussen binnenin de cellen en dit o.a. door de opname van zink te verbeteren.
- **Pompelmoespittenextract, Grapefruitpittenextract:** zijn rijk aan goed opneembare flavonoïden, waardoor ze zowel infecties helpen voorkomen als aanpakken. Ze combineren zeer goed met het bijenproduct propolis, waarin ook goed opneembare flavonoïden zitten.
- Adaptogene planten zoals **ginseng (*Panax ginseng*), Indiase ginseng of Ashwagandha (*Withania somnifera*) en Rozenwortel (*Rhodiola rosea*):** versterken antwoord van het organisme bij belastende omstandigheden zoals infectie
- **Essentiële oliën:** bevatten niet het geheel van de inhoudsstoffen van een kruid, maar zijn bijzondere, meestal door destillatie verkregen geïsoleerde extracten uit kruiden. Op voorwaarde dat deze sterke concentraten worden gebruikt op voorschrift van een aromatherapeut of volgens de voorschriften van een professionele gids, kunnen ze zeer goede diensten bewijzen bij infecties. We denken hierbij vooral aan: **Oregano (*Oreganum compactum*), Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cineol), de tijmoliën (*Thymus vulgaris*; chemotypes thymol, thujanol, carvacrol, linalol), tea tree (*Melaleuca alternifolia*), ...**

© J. Murtais, CC BY-SA 3.0 <<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons