

# Quercetine

## Sterk antiviraal, antiallergisch en prestatieverhogend



© Photo Designed By SYJ From <a href="https://lovepik.com/image-500268940/sophora-japonica.html">LovePik.com</a>

De gunstige werking van veel planten berust op hun bijzondere pigmentstoffen: flavonoïden. De 'koningin der flavonoïden' is quercetine, een stof die bijdraagt tot de immuniteitsverhogende eigenschappen van onder meer vlierbessen, cranberries, rode ui en waterkers. In hogere dosis als voedingssupplement ingenomen en afkomstig van de honingboom (Sophora japonica), is quercetine het nieuwe kroonjuweel onder de voedings-supplementen met tal van toepassingen.

### Drie cruciale eigenschappen

Waarom quercetine zoveel voor ons in petto heeft, ligt aan drie belangrijke werkingen:

- **immunomodulerend:** ze versterkt de zwakke weerstand (vooral tegen virussen), maar remt ook een overdreven en onnodige reactie van het immuunsysteem zoals bij allergieën
- **antioxidans:** ze neutraliseert sterk vrije radicalen, waardoor deze minder schade aan cellen berokkenen
- **ontstekingswerend:** quercetine remt op verschillende manieren sterk chronische ontsteking, de wortel van de meeste degeneratieve ziekten.

### Waarvoor kan quercetine ingezet worden?

- **Milde tot ernstige virale infecties:** quercetine werkt sterk antiviraal, waarbij vooral de penetratie van virussen in cellen wordt afgeremd. Ze is hierdoor zeer nuttig in de aanpak van de gewone verkoudheid door rhinovirussen, tegen de griep door influenzavirussen, tegen infecties door de groep van coronavirussen tot zeer ernstige virale infecties. Denk hierbij zeker aan een combinatie met zink, dat de vermenigvuldiging van virussen binnenin geïnfecteerde cellen afremt, en aan een combinatie met vitamine C.
- **Allergieën zoals hooikoorts, astma, huidallergieën (netelroos, zonneallergie) en voedingsintoleranties:** quercetine verlicht allergische verschijnselen door de combinatie van haar immunomodulerende en ontstekingsremmende werking. Ook remt ze de afscheiding door de mastcellen van de stof histamine, die verantwoordelijk is voor veel allergische reacties zoals zwelling van slijmvliezen, abnormale afscheiding van slijmen en secreties, roodheid en jeuk. In studies ziet men dat quercetine de nood aan onder meer neusdruppels en inhalatoren vermindert en allergische huidverschijnselen afremt.
- **Beter prestatievermogen:** bij intensief sporten worden zeer veel vrije radicalen gevormd, die de energieproductie in de mitochondriën in het gedrang brengen. Quercetine remt die vrije radicalen af. Omdat quercetine daarnaast ook de bloedvaten verwijdt en

de aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen verbetert, en het is te begrijpen dat quercetine bv bij triatleten zowel de tijden van zwemmen, fietsen als lopen verkort. Ook is er na zware trainingen of wedstrijden veel minder kans op pijn, stijfheid, andere ongemakken en infecties.

- **Hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk:** omdat quercetine de chronische laaggradige ontsteking in bloedvaten afremt, verlaagt ze de kans op hart- en vaatziekten. En omdat ze daarnaast de bloedvaten helpt te ontspannen, is ze meer specifiek ook nuttig bij hypertensie.

### Nog andere interessante toepassingen

- Geheugen- en concentratiestoornissen, preventie van dementie en afremmen van zenuwziekten
- Chronische ontstekingen en infecties van prostaat, blaas en eierstokken
- COPD (Chronische longziekte)
- Vroegtijdige ouderdomsverschijnselen
- Jicht, artritis en osteoporose
- Maagontsteking en maagzweren
- Verminderde lever- en nierfunctie
- Afremmen van kanker

### Goede opname, ideale synergie

Helaas neemt quercetine zoals veel bioflavonoïden niet zo goed op. Gelukkig kan de opname ervan enorm verhoogd worden door ze te binden aan zonnebloemlecithine. Dergelijk "quercetinefytosoom" zorgt voor bloedspiegels die 20 maal hoger zijn dan bij inname van gewone quercetine. Net zoals in de natuur bioflavonoïden altijd samen voorkomen met vitamine C, heeft het ook een meerwaarde om quercetine te combineren met vitamine C en zeker als die laatste ook nog beter wordt opgenomen door een liposoom. Denk tenslotte zeker aan de combinatie met zink (antiviraal) en vitamine D (algemeen weerstandsverhogend).

