

# Kruiden voor een sterke weerstand



Weldra staan herfst en winter weer voor de deur. Het natte en kille weer, het feit dat we minder verse voeding gebruiken en het gegeven dat we door een gebrek aan zonlicht minder vitamine D aanmaken, zorgen ervoor dat we meer kans lopen op griep en luchtwegeninfecties. Naast een gezonde voedingswijze en voldoende lichaamsbeweging, bestaan er gelukkig kruiden die de afweer preventief kunnen verhogen of, als toch een infectie toeslaat, ons weer sneller beter maken.

⋮ *Voldoende lichaamsbeweging stimuleert de afweer.*

## Nuttige kruiden

**Biergistextract (Saccharomyces cerevisiae)** en de medicinale paddenstoelen **Maitake (Grifola frondosa)**, **shii-take (Lentinula edodes)**, **reishi (Ganoderma lucidum)**

Deze planten bevatten met bèta 1,3/1,6-glucanen waarschijnlijk de sterkste weerstandsverhogende componenten uit de natuur. Bèta 1,3/1,6-glucanen zijn bijzondere, vertakte en voor de mens onverteerbare koolhydraten. In het lymfweefsel van de darm (de Peyserse 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 stimuleren vervolgens de immuunwerking van de meest voorkomende afweercellen (neutrofielen) in het hele lichaam. Van bèta 1,3/1,6-glucanen is meermalen bewezen dat ze ernst en de duur van luchtwegeninfecties verminderen met afname



⋮ *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.*

van vermoeidheid en gevoelens van stress. Klinisch onderzochte extracten worden ook steeds meer ingezet in de strijd tegen kanker.

## Katsklauw (Uncaria tomentosa)

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 katsklauw onze weerstand een sterke boost bezorgen. Vooral dankzij haar pentacyclische oxindole alkaloiden of POA's zorgt ze zowel voor een toename van aantal als levensduur van T-lymfocyten en B-lymfocyten die uit "rustende lymfocyten" respectievelijk worden geactiveerd tot "natural killer cells" (witte bloedcellen die vreemde indringers aanvallen) en tot plasmacellen (witte bloedcellen die antilichamen produceren). 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 DNA-virussen te verhinderen.

## Rode zonnehoed of Echinacea (Echinacea purpurea)

Deze plant, afkomstig van de Noord-Amerikaanse prairies brengt het immuunsysteem in betere staat van paraatheid. 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 kiemen. Ze kan hierdoor – vooral ingenomen in de maanden met een "r" in de naam – infecties helpen voorkomen of de duur en de ernst van een infecties afnemen. Probleem in België is dat de echte effectieve dagdosis van Echinacea niet meer via een genotificeerd voedings-supplement mag aangeboden worden.

## Vlierbes (Sambucus nigra)

Op voorwaarde dat ze hoog genoeg is gedoseerd, voldoende anthocyanen aanvoert en zeker niet wordt aangeboden in een suikerrijke siroop, is vlierbes hoogstwaarschijnlijk de meest efficiënte kruidenremedie bij griep. De beschermende werking van de vlierbes steunt vooral op het afremmen van hemagglutinine, een stof in de eiwit-



## Vlierbes is hoogstwaarschijnlijk de meest efficiënte kruidenremedie bij griep.

mantel van een virus, waarmee het zich hecht aan de gastheer cel en binnendringt. In de een studie op patiënten met bevestigde influenza B-griep, werd bij 93 % van de met de vlierbessen behandelde groep een significante verbetering gezien binnen de 2 dagen, terwijl in de placebogroep bij 92 % pas na zes dagen een verbetering werd vastgesteld. In een tweede klinische studie op patiënten met bevestigde influenza A- of B-griep, was er een duidelijke verbetering in de vlierbessengroep na gemiddeld 3 à 4 dagen, tegenover 7 à 8 dagen in de placebogroep.

### Umckaloabo (Pelargonium sidoides)

Pelargonium sidoides is een plant afkomstig uit Zuid-Afrika, die bij ons niet zo bekend is. En dat is jammer, want meer dan waarschijnlijk is de wortel van Pelargonium sidoides (Umckaloabo) één van de meest efficiënte kruidenremedies om in te zetten bij acute luchtwegeninfecties. Umckaloabo oefent zijn werking uit door een antivirale, antibacteriële en slijmvliesbeschermende werking. In verband met dat laatste zien we dat bacteriën zich minder goed aan de slijmvlies kunnen hechten en dat de functie van de trilharen wordt bevorderd. Op zeer overtuigende manier is in meta-analyses van klinische studies aangetoond dat umckaloabo de duur en de ernst vermindert van luchtwegeninfecties zoals rhinitis (neusverkoudheid), laryngitis (strottenhoofdontsteking), tonsillofaryngitis (amandelontsteking en keelpijn), bronchitis en sinusitis (neusbijholteontsteking).

### Pompelmoespittenextract, Grapefruitpittenextract

Flavonoiden zijn een zeer belangrijke klasse van plantensteroïden, die mee onze lichaamsweerstand bepalen. We vinden ze vooral in groenten en fruit, maar doorgaans zijn ze daarin zeer moeilijk opneembaar, omdat ze voorkomen als complexe verbindingen met suikers. Gelukkig komen in de pitten en de schil van citrusvruchten flavonoiden voor als eenvoudige en zeer vlot opneembare stoffen. Een goed pittenextract uit pompelmoes en/of grapefruit kan dan ook zowel infecties helpen voorkomen als aanpakken. Ze combineren trouwens zeer goed met het bijenproduct propolis, waarin ook goed opneembare flavonoiden zitten.

### Gefermenteerde knoflook (Aged Garlic Extract)

De weerstandsverhogende werking van de zwavelcomponenten van knoflook tegen schimmels zoals candida, tegen virussen zo-



⋮ Gefermenteerde knoflook heeft een weerstandsverhogende werking.



## Cat's claw PLATINUM

de juiste en krachtigste vorm van het bijzondere Amazonekruid katsklauw:

- draagt bij tot een normale functie van het immuunsysteem
- helpt je beschermen tijdens gure en natte perioden
- draagt bij tot het behoud van gezond kraakbeen en soepele gewrichten



PLATINUM  
JUISTE  
✓ KWALITEIT  
✓ DOSIS  
✓ PRUS

60 V-caps.  
€16,95

**Cat's claw PLATINUM** bevat de echte *Uncaria tomentosa* of de juiste soort katsklauw met een gegarandeerde hoeveelheid van de actieve afweerondersteunende pentacyclische oxindole alkaloiden

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels en bij de apotheek (CNK 2875-664 )  
Info Mannavita: 056 43 98 52 - info@mannavital.be  
[www.mannavital.be](http://www.mannavital.be)



als herpes en het griepvirus en tegen protozoa zoals amoeben, wordt nog een stuk beter als knoflook een twintig maand durend rijpingsproces ondergaat. Van dergelijke gefermenteerde 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.

### **Spirulina (Arthrospira platensis)**

Naast een celbeschermende, vitaliserende en reinigende werking heeft de uiterst voedzame alg spirulina ook een welgekomen weerstandsverhogende werking. Dit is zowel bevestigd in klinische studies bij mensen als in dierenstudies en op celculturen. Geen wonder, want naast een hoog gehalte aan voor het immuunsysteem belangrijke voedingsstoffen zoals vitamine A, vitamine B12 en ijzer, bevat spirulina met onder meer fycocyanine, immulina, calcium spirulan en sulfolipiden diverse componenten die de immuniteit versterken. Zorg wel voor de inname van ongeveer 3 gram per dag.

### **Chorella (Chlorella vulgaris/pyrenodiosa)**

Vergelijkbaar met spirulina qua samenstelling, is ook de chlorella alg – op voorwaarde dat het gaat om een kwaliteitsproduct met gebroken celwanden – een uitstekende manier om het immuunsysteem te ondersteunen.

## **Andere nuttige kruiden**



➤ **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 weerstand van de slijmvliezen verhogen:** Echte tijm (Thymus vulgaris), Salie (Salvia officinalis), Eucalyptus globulus en radiata...

➤ **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 ze worden gebruikt op voorschrift van een aromatherapeut of volgens de voorschriften van een professionele gids, kunnen ze zeer goede diensten bewijzen. We denken hierbij vooral aan: Oregano (Origanum compactum), de tijmoliën (Thymus vulgaris; chemotypes thymol, thujanol, carvacrol, linalol), tea tree (Melaleuca alternifolia), Ravintsara (Cinnamomum camphora CT cineol)...

## **Niet te vergeten voedingsstoffen!**

Hoezeer kruiden ook de immuniteit kunnen ondersteunen of stimuleren: als het lichaam ernstige tekorten vertoont aan bepaalde vitaminen en mineralen die essentieel zijn voor het afweervermogen, dan zullen deze kruiden hun doel niet of amper bereiken! Vandaar dat verschillende van bovengenoemde kruiden vaak gecombineerd worden of ondersteund worden door nutriënten. Daarvan zijn de belangrijkste voor het immuunsysteem zijn:

- **Vitamine D3:** zie pagina 18 in deze BIO GEZOND. Elementair voor de werking van zowel het aangeboren als het adaptief immuunsysteem.
- **Vitamine C:** versterkt de bindweefselbarrière, die door virussen moet overwonnen worden en heeft rechtstreeks antivirale eigenschappen, waarbij de adhesie en de vermenigvuldiging van virussen wordt geremd. Stimuleert verder de deling van B- en T-lymfocyten (witte bloedcellen), de productie van interferon door geïnfecteerde cellen, de fagocytair activiteit van macrofagen en de productie van de complementfactor C3, dat op zijn beurt de B-cellen aanzet tot meer productie van antilichamen.
- **Carotenoïden en vitamine A:** in de celwanden van de slijmvliezen is vitamine A essentieel voor meer weerstand tegen het binnendringen van virussen. Speeksel, zweet en tranen hebben vitamine A nodig om een beschermende antibacteriële substantie te produceren. Verder verhoogt bètacaroteen door een invloed op de thymus het aantal actieve T-lymfocyten, waaronder de natural killer cells. Vooral van nut bij acute infecties.



- **Selenium:** verhoogt de hoeveelheid T-lymfocyten en stimuleert daarvan vooral de natural killer cells in hun activiteit, waarbij onder meer vreemde indringers beter herkend worden. Bevordert ook de aanmaak van antilichamen door de B-lymfocyten en is een belangrijke cofactor in glutathionperoxidase, het levensbelangrijke antioxidante enzym, dat ook mee de activiteit van de T-cellen bepaalt en dat essentieel is voor het fagocyterend vermogen van de macrofagen. Kies zeker voor een gecheleerde, organische vorm van selenium, zoals seleniumgist.
- **Zink:** is essentieel voor een goede functie van de thymusklier, die een centrale rol vervult in de immuniteit. Bevordert de uitrijping van de T-cellen in de thymus (samen met selenium) en verbetert de functie van deze immuuncellen. Door zink kunnen macrofagen beter vreemde indringers, dode cellen en celdebris opruimen. Kies voor een gecheleerde vorm zoals zinkbisglycinaat.