

# Rode zonnehoed (Echinacea) versterkt de weerstand



Vooraf tijdens de herfst en winter vallen we vaker dan ons lief is ten prooi aan virussen en bacteriën. Verkoudheden, luchtwegeninfecties en griepachtige verschijnselen wijzen er dan op dat onze weerstand niet optimaal werkt. Gelukkig kan een vers plantenextract ons immuunsysteem de nodige stimulans geven: Echinacea purpurea of rode zonnehoed.

## Immunomodulator

De rode zonnehoed is in de eerste plaats een 'immunomodulator': ze verbetert de respons van een in gebreke blijvende immuniteit tegen zowel virussen, bacteriën en schimmels. Ze doet dat door een complex aan inhoudsstoffen, waarbij vooral de polysacchariden I en II, cichoreizuur, alkylamiden en, polyacetylenen de dienst uitmaken. Vooral het niet-specifieke afweersysteem of de eerstelijnsafweer wordt op verschillende niveaus gestimuleerd en in staat van paraatheid gebracht. Zo verhoogt echinacea zowel het aantal als de activiteit van de 'natural killer cells' (welbepaalde infectiebestrijdende witte bloedcellen), verhoogt ze het fagocyterende of 'opetende' vermogen van de 'macrofagen' (grote, opruimende cellen), versterkt ze het bindweefsel rond een infectiehaard tegen oprukkende kiemen en verhoogt ze de productie van complementfactoren en cytokines, stoffen centraal in onze immuniteit. Echinacea verhoogt dus onze globale weerstand zonder specifiek tegen welbepaalde kiemen gericht te zijn. Er is na een infectie dan ook geen immunologische herkenningsreactie.

## Preventie en behandeling

Door dit 'wakker schudden' van het immuunsysteem, is echinacea heel geschikt om infecties te helpen voorkomen bij een zwakke weerstand. Preventieve inname, vooral in de maanden met een 'r' in de naam, kan zowel het aantal als de ernst verminderen van infecties van de bovenste luchtwegen zoals neusverkoudheden, griep, amandelontsteking, strottenhoofdontsteking, middenoorontsteking, sinusitis en bronchitis. Er wordt geschat dat 15 % minder primaire infecties optreden en dat infecties die wel nog optreden veel milder verlopen. Als echinacea pas wordt ingezet als zich een infectie voordoet, dan is ze vooral effectief als ze wordt toegediend bij eerste tekenen van verkoudheid of griep: ofwel wordt dan de infectie alsnog 'gecoupeerd' (in ongeveer 50 % der gevallen) ofwel zijn de symptomen minder uitgesproken en 1/4 tot 1/3 korter van duur dan wat er normaal verwacht kan worden.

## Andere toepassingsgebieden

- Huidinfecties : acne, steenpuisten, zweren, etterende wonden
- Herpes labialis (koortsblaasjes); Herpes zoster (zona)
- Mononucleosis infectiosa (Ziekte van Pfeiffer)
- Candida-infecties (mond, vaginaal, huid)
- Zwelling en/of ontsteking van lymfeknopen
- Aanvullende hulp bij urineweginfecties en gynaecologische infecties
- Ondersteunend bij chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS)

## Toediening

Echinacea zet je preventief best in door bij het opstaan en het gaan

slapen 20 à 25 druppels in wat water in te nemen (en eventueel een derde maal in de loop van de dag). Je doet dat gedurende 3 weken om dan één tot twee stopweken in te lassen; ofwel gedurende 5 à 6 dagen om dan 2 à 3 dagen stoppen. Bij acute infecties begin je met 50 druppels ineens om daarna om het uur 15 of om de 2 uur 30 druppels in water in te nemen (zo'n 180 dr./dag). De volgende 9 dagen neem je 3 maal 30 à 50 druppels/dag (dus in totaal niet meer dan 10 dagen toedienen).

## Geen wondermiddel

Uiteraard zal niet elke infectie zo gunstig reageren op echinacea. Bijvoorbeeld als de weerstand ondermijnd is door belangrijke tekorten aan mineralen (zink en selenium) of aan vitamines (A, C en D). Bij ernstige aandoeningen zoals kanker, TBC, AIDS, auto-immuunziekten en collageenziekten neemt men enkel echinacea op voorschrift.



## DE VERSE PLANTENEXTRACTEN VAN LADRÔME: UW TERECHTE KEUZE!

- gemaakt van biologische kruiden, indien mogelijk onmiddellijk verwerkt na de oogst
- exact aangemaakt volgens de voorschriften van de farmacopee
- dragen Europees biologisch kwaliteitslabel
- op basis van biologische alcohol



Ladrôme is sinds jaren ook uw vertrouwde leverancier van andere bio kwaliteitsproducten: bloesemessences volgens Dr. Bach, essentiële oliën, kruidensiropen, propolisproducten, fyto-aromatische complexen, kruideninfusies en hydrolaten

info@mannavita.be

www.drome-provence.com

