



WEERSTAND

de natuurlijke verdediging van het immuunsysteem.

Het immuunsysteem heeft de taak om het lichaam te beschermen tegen ongewenste zaken. Dit kunnen ziekteverwekkers zijn, zoals bacteriën, schimmels en virussen, maar ook bijvoorbeeld toxinen en beschadigde of gemuteerde cellen. De eerste lijn van de verdediging is het voorkomen dat een ongewenste stof het lichaam binnendringt: de barrièrefunctie (weerstand) van de huid en de slijmvliezen.

Als een ongewenste stof eenmaal in het lichaam is, dan vindt er een verdedigingsreactie van het immuunsysteem plaats: een ontsteking. Een ontsteking is de primaire reactie van het lichaam op iets dat niet in het lichaam thuis hoort. Voorbeelden hiervan zijn griep en verkoudheid.

Barrièrefunctie van de huid en de slijmvliezen

De huid en de slijmvliezen vormen dus een belangrijke eerste barrière tegen het binnendringen van lichaamsvreemde stoffen en micro-organismen.

In de huid en slijmvliezen, die moeiteloos in elkaar overgaan, bevindt zich een 'eigen' onderdeel van het immuunsysteem. Dit systeem is verantwoordelijk voor verdediging van het lichaam, maar ook voor de zogenaamde tolerantie.

Het immuunsysteem is in staat om het overgrote deel van de stoffen waarmee wij via huid of slijmvliezen in aanraking komen, te herkennen. Een unieke eigenschap van dit immuunsysteem is het opwekken van tolerantie, dat wil zeggen dat het immuunsysteem zodanig beïnvloed wordt dat het niet meer reageert op 'lichaams-eigen' stoffen waarmee het lichaam via huid of slijmvliezen in aanraking komt.

Om deze tolerantie te behouden speelt het darmslijmvlies een cruciale rol. Indien het darmslijmvlies optimaal functioneert 'weet' het immuunsysteem hoe het moet reageren. Wanneer het darmslijmvlies beschadigd raakt komt het immuunsysteem weliswaar in contact met herkenbare stoffen, maar volgt er een ontstekingsreactie. Deze ontstekingsreactie beschadigt op zijn beurt weer het darmslijmvlies, waardoor een vicieuze cirkel kan ontstaan.

Omdat het immuunsysteem van huid en slijmvliezen zo gemeenschappelijk is, kan het voorkomen dat een reactie op één plaats in het lichaam (bijvoorbeeld een voedselallergie) leidt tot een reactie op een andere plaats (bijvoorbeeld het optreden van eczeem of astmatische bronchitis).

Een gezonde darmflora en de vetten in de voeding kunnen bijdragen aan het goed functioneren van de slijmvliezen en het darmslijmvlies in het bijzonder. Omgekeerd dient een goed functionerend darmslijmvlies als voedingsbodem voor de darmflora.

Probiotica en GLA

Een combinatie van het vetzuur GLA (300-600 mg) en probiotica kan een goede bijdrage leveren aan het optimaal functioneren van het darmslijmvlies en daarmee de weerstand en de barrièrefunctie verbeteren.

Het vetzuur GLA (gamma-linoleenzuur uit borageolie) kan worden gebruikt om ontstekingsreacties in de huid (acné, eczeem) en slijmvliezen (darm, luchtwegen, neus en neusbijholten) te verminderen.

Probiotica (goede darmbacteriën) zijn van essentieel belang voor het darmslijmvlies. Zij leveren onder andere belangrijke voedingsstoffen voor de slijmvliescellen, waardoor het darmslijmvlies zich kan herstellen en de barrièrefunctie kan worden behouden.

Anti-oxidanten en andere actieve voedingsstoffen

Veel anti-oxidanten, zoals vitamine C, E, caroteen, zink en selenium, hebben een beschermende rol in het lichaam en ondersteunen de communicatie in het immuunsysteem. Door voldoende van deze stoffen in te nemen, kan het lichaam beter reageren op lichaamsvreemde stoffen. Een relatief klein tekort aan selenium of zink kan de weerstand al verlagen.

Sommige anti-oxidanten uit de voeding, zoals catechinen uit groene thee, bioflavonoïden uit bessen zoals vlier, acai en bosbessen en OPC's, zoals uit druivenpit en pijnboombast, spelen

voornamelijk een beschermende rol. Andere voedingsstoffen remmen ongewenste ontstekingen, zoals het omega-3 vetzuur EPA uit visolie dat doet in gewrichten en bloedvaten.

Ook zijn anti-oxidanten van belang voor de conditie van de slijmvliezen en de huid. Inname van een goed multi-vitaminen/mineralenpreparaat levert een basisvoorziening van deze stoffen. Op deze wijze wordt het immuunsysteem versterkt door het verminderen van overbodige of overmatige reacties, zoals bij een allergie.

Vitamine D

Vitamine D lijkt een belangrijke rol te spelen in het immuunsysteem. Meer vitamine D in het lichaam helpt het immuunsysteem om luchtweg-infecties te voorkomen. Bij personen met COPD blijkt dit effect zelfs nog groter te zijn. Tekorten aan vitamine D komen veelvuldig voor, zodat aanvulling een belangrijke maatregel kan zijn om de weerstand tegen infecties van de luchtwegen te verbeteren. Mensen die een tekort hebben aan vitamine D zoals ouderen, zwangeren, mensen met een donkere huid en mensen die niet of weinig buiten komen, hebben vaak minimaal 50 µg vitamine D-3 per dag extra nodig om dit tekort weg te werken.

Infectie en ziekte

Indien er sprake is van een infectie (binnen gedrongen bacteriën of virussen, zoals griep en verkoudheid), kan de aanmaak en activiteit van witte bloedcellen worden gestimuleerd door inname van extra vitamine C en zink, of door (een combinatie van) kruiden, zoals echinacea, gol-

den seal en cat's claw. In een dergelijke situatie, bijvoorbeeld tijdens griep, kunnen deze tijdelijk in hoge dosering worden gebruikt.

Samenvatting en advies

De huid en slijmvliezen vormen de voornaamste barrière tegen binnendringers: de weerstand. Deze barrièrefunctie kan worden versterkt door een combinatie van GLA met probiotica.

Ontstekingen kunnen de barrièrefunctie verstoren en door het beschadigen van de weefsels opnieuw ontstekingen uitlokken, waardoor de ontsteking een chronisch karakter krijgt. Ongewenste of overmatige ontstekingsreacties (allergieën) kunnen worden geremd door hoge doses GLA (300-600 mg).

Het omega-3 vetzuur EPA kan eveneens helpen om ontstekingen te remmen.

Anti-oxidanten beschermen de weefsels en zorgen voor een goede communicatie in het immuunsysteem. Zorg voor voldoende vitamine C, D, zink en selenium. Indien er sprake is van een infectie, kunnen kruiden zoals echinacea, golden seal en cat's claw, de normale verdediging stimuleren.

Inname van de juiste vetzuren, probiotica en een multi-vitaminen/mineralencomplex (multi) dat rijk is aan anti-oxidanten, is de basisondersteuning voor een goede weerstand.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl



MIX
Papier van
verantwoorde herkomst
FSC® C016391