

Natuurlijke hulp bij acute luchtwegeninfecties

Tijdens de gure winterperiode komt iedereen in contact met infectieverwekkers en sommigen kunnen daar flink ziek van worden. Om die ziektekiemen zo snel mogelijk te overwinnen en om zo weinig mogelijk last te ondervinden van neusloop, heesheid, keelpijn, hoest of andere klachten van de luchtwegen, is het vooral zaak om de lichaamseigen immuniteit maximaal te stimuleren. Welke natuurlijke middelen helpen hierbij?

Indiase echinacea

Het bekendste, maar wellicht meest overschatte kruid om de weerstand te versterken, is echinacea. Want wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de bij ons minder gekende Aziatische plant *Andrographis paniculata* (Indiase echinacea, Indiase gentiaan of Kalmegh) het afweersysteem een stuk sterker stimuleert en met name hoest beter verlicht! Dankzij haar sterke immuunstimulerende andrographoliden geldt Indiase echinacea al eeuwen in de traditionele Aziatische geneeskunde als het topmiddel tegen winterse infecties. Inmiddels is in correct uitgevoerde studies aangetoond dat ze, in vergelijking met een placebo, zowel de ernst als de duur van diverse luchtwegeninfecties zeer significant vermindert en dit met een duidelijke afname van hoest, hoofdpijn, keelpijn, vermoeidheid en slaapstoornissen. Door haar natuurlijke “koelende” werking doet Indiase gentiaan ook sneller de koorts afnemen.

Umckaloabo

In Zuid-Afrika geldt de wortel van de geraniumachtige plant umckaloabo (*Pelargonium sidoides*) al eeuwen in de volksgeneeskunde als een effectieve remedie bij acute en chronische luchtwegeninfecties. Deze plant remt de aanhechting van ziektekiemen aan de slijmvliezen, verhoogt de werking van de trilharen die ziekteverwekkers uitdrijven en bevordert de werking van bepaalde weerstand verhogende witte bloedcellen, de zogenaamde “natural killer cells”. Inmiddels bewijzen verschillende studies dat deze plant bij neusverkoudheid, sinusitis, bronchitis, amandelontsteking en keelpijn de klachten merkbaar vermindert en de ziekteduur verkort. Bovendien is inmiddels aangetoond dat de combinatie van umckaloabo met de hierboven aangehaalde Indiase echinacea een sterke synergie vormt.

Vitamines

Ook vitamines kunnen hulp bieden in de preventie en aanpak van infecties. De onmisbare vitamine die algemeen de immuniteit aanstuurt en waarvoor alle witte bloedcellen receptoren vertonen, is vitamine D₃. Daarvan is aangetoond dat ze de kans op acute luchtwegeninfecties en griep merkbaar verlaagt. Overbekend is uiteraard ook vitamine C: die versterkt in de eerste plaats onze bindweefsels tegen oprukkende ziektekiemen. Maar ze stelt ook de witte bloedcellen in staat zich om zich vlotter vanuit het bloed naar een infectiehaard te begeven en er de ziektekiemen beter aan te vallen. Verder is vooral vitamine A (retinol) van belang in de acute fase van een infectie, want het is deze vitamine die vooral de conditie en de weerstand bepaalt van de slijmvliezen. En de slijmvliezen zijn nu eenmaal de ingangspoort van ziekteverwekkers.

Mineralen

Tenslotte dragen vooral de mineralen zink en selenium in synergie bij tot een optimaal werkend immuunsysteem. Weliswaar op voorwaarde dat organische en goed opneembare vormen hiervan worden ingezet, zoals respectievelijk seleniumgist en zinkbisglycinaat of zinkmethionine. Dit duo verhoogt de antivirale afweer door de functie van de witte bloedcellen gunstig te beïnvloeden.

De kracht van de combinatie

Een preparaat dat boven vernoemde ingrediënten in de correcte kwaliteit en dosis aanvoert, helpt acute luchtwegeninfecties sneller en met minder klachten te boven te komen.