

## Versterking van het immuunsysteem

naam voedingssupplement <i>ratio voor gebruik</i>	richtlijndosering <i>opm./tijdstip inname</i>
--	--

### Basis

multi-vitaminen/mineralen preparaat <i>basissuppletie</i>	3 x 1 dgs tablet <i>o.m.a.</i>
--	-----------------------------------

vitamine C als calcium ascorbaat <i>verbetert de werking van onder meer de lymfocyten</i>	3 x dgs 1-3 gram <i>o.m.a.</i>
--	-----------------------------------

### Specifiek

vlierbessen-extract <i>remt de vermenigvuldiging van (griep)virussen; bestrijdt (griep)virussen</i>	3 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
--	----------------------------------

vitamine D3 15 mcg <i>stimuleert genetische expressie van antimicrobiële peptides (AMP) die o.a. het griepvirus kunnen inactiveren</i>	3 x dgs 1 tablet <i>o.m.a.</i>
---	-----------------------------------

groene thee-extract 250 mg (met EGCG) <i>vermindert kans op griep en verkoudheid, vermindert symptomen en verbetert (gammadelta-) T-cel functionaliteit</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
--	-------------------------------------

immuunversterkend complexpreparaat met o.a. thymus concentraat, vitamine C, vitamine E en taurine <i>stimuleert de werking van het immuunsysteem</i>	3 x dgs 2 capsules <i>o.m.a.</i>
---	-------------------------------------

probiotica-kuur (Lb acidophilus/bifido 24 mrd. cfu) <i>startkuur ter versterking van de darmflora bij verzwakt immuunsysteem</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o. -bij een maaltijd kuur van 14 dagen</i>
---	--

na de kuur:

probiotica-preparaat (Lb acidophilus/Bb bifido 4 mrd. cfu) <i>versterkt darmflora en verbetert hierdoor de opname van voedingsstoffen vermindert duur en verschijnselen van griep bij preventief gebruik</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
---	----------------------------------

### Extra

complexpreparaat voor de luchtwegen met o.a. N-acetylcysteïne, MSM en proanthocyanidinen <i>gaat longcomplicaties tegen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
--	----------------------------------

bèta 1,3 glucaan 60 mg <i>zeer sterke interferon-inductor, helpt bij de bestrijding van pathogene micro-organismen</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a. -½ uur voor of 2 uur de maaltijd-</i>
---	--

complexpreparaat van Chinese paddestoelen (Shii-take, Cordyceps, Hakumokuji, Reishi, Mai-take) <i>sterk immuunversterkend</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
--	----------------------------------

MSM (methylsulfonylmethaan) 1.000 mg <i>donor van organisch zwavel, ontgifter, verhoogt de weerstand</i>	2 x dgs 1 capsule <i>o.a.</i>
---	----------------------------------

nutritioneel anti-oxidant complex <i>verbetert de werking van het immuunsysteem door bescherming van</i>	1 x dgs 1 capsule <i>o.</i>
---	--------------------------------

*immuuncellen tegen oxidatieprocessen*

squaleen 1.000 mg  
*werkt immuunversterkend*

2 x dgs 1 capsule  
*o.a.*

### **Basisvoeding**

Drink 3 koppen zoethoutthee per dag.  
Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren gebruiken.

### **Overige maatregelen**

Vermijd stresssituaties zoveel als mogelijk is. Let op voldoende slaap, frisse lucht en beweging.  
Vermijd milieuvervuiling zoveel als mogelijk is.