

Je weerstand versterken

Ons lichaam wordt constant belaagd door allerlei indringers: virussen, bacteriën, schimmels en parasieten. De meeste zijn onschadelijk en zelfs nuttig, maar sommige van deze organismen doorbreken de barrière, vermenigvuldigen zich en vallen het lichaam aan. Deze ziekmakers noemen we pathogenen.

Gelukkig beschikken we over een efficiënt afweersysteem dat ongewoon vernuftig in elkaar zit. Een indrukwekkend arsenaal van gespecialiseerde stoffen en cellen werkt samen om de pathogenen te herkennen en uit te schakelen. Immuncellen zoals macrofagen zijn dus voortdurend op zoek naar pathogenen en andere lichaamsvreemde deeltjes. Ze zijn in staat om die op te nemen en te verteren. Andere zeer belangrijke cellen zijn de NK-cellen ("natural killer cells"), die besmette cellen en specifieke tumorcellen vernietigen.

Ons immuunsysteem kan echter overbelast geraken. Verkeerde voeding, milieuvervuiling en emotionele stress zijn bekende factoren die onze immuniteit verzwakken. In tegenstelling tot matige lichamelijke inspanning leidt intense inspanning, bv. bij doorgedreven sportprestaties, ook tot een tijdelijke onderdrukking (3 tot 12 uur) van het afweersysteem. Dit alles leidt tot een verhoogde kans op onder meer infecties van de luchtwegen en vervelende virale infecties (bv. herpes, cytomegalie, Epstein-Barr).

Wetenschappers ontdekten in de celwand van gisten, schimmels en paddestoelen een natuurlijke immuunstimulerende stof: het bèta-1,3/1,6-glucaan. Internationaal bestaan er intussen duizenden wetenschappelijke publicaties over de werking van deze fascinerende stof.

Bij inname wordt het bèta-glucaan niet opgenomen in de bloedbaan* maar wordt het herkend door speciale cellen in de wand van de dunne darm, de M-cellen. Deze stimuleren op hun beurt de macrofagen en NK-cellen.

Opdat het bèta-glucaan krachtig zou kunnen werken is het van het grootste belang dat het product extreem zuiver is, zoniet wordt het onvoldoende herkend door de M-cellen.

Een éénmalige toediening zorgt voor een meetbaar effect na 6 uur.

Een maximaal effect wordt bereikt na 3 dagen en 6 dagen na de laatste inname valt de activiteit terug naar de oorspronkelijke toestand. Een dagelijkse hoeveelheid over een langere termijn houdt het immuunsysteem actief.

Toediening van bèta-1,3/1,6-glucaan kan het risico op infecties dus drastisch verlagen in volgende gevallen:

- topsporters en mensen die intensief prestatiegericht sporten
- oudere personen met een verzwakt afweersysteem
- blootstelling aan veel zonlicht of andere straling
- langdurige emotionele stress
- personen die veel antibiotica nodig hebben
- koortsblaasjes en andere virale infecties
- chronisch vermoeidheidssyndroom

Logischerwijze is het niet aan te raden bij mensen met getransplanteerde organen en andere gebruikers van afweeronderdrukkende middelen.

**Het strenge Amerikaanse FDA deelt bèta-glucaan onder in de klasse van de veiligste voedingsstoffen.*