

Echinacea en bakkergistextract, helpen een solide weerstand op te bouwen

Of we al dan niet ziek worden na contact met een infectieverwekkend micro-organisme, hangt in grote mate af van de sterkte van ons immuunsysteem. Louis Pasteur drukte het als volgt uit op het einde van zijn leven: “het is niet de ziektekiem die telt, maar de bodem waarop ze valt”. Naast een levensstijl met voldoende lichaamsbeweging, ontspanning en een gezonde voeding, kan de plant echinacea bijdragen aan een adequaat werkend afweervermogen.

Mooie prairieplant

De rode zonnehoed (*Echinacea purpurea*) is een prachtige, tot anderhalve meter groot wordende plant, die afkomstig is van de Noord-Amerikaanse prairies en in haar tweede levensjaar bloeit met naar honing geurende madeliefachtige bloemen. Kenmerkend daaraan zijn ongeveer 20 roze, lavendelkleurige tot purperen lintbloemen die ingeplant staan rondom een geelbruine, stekelige bloembodem. Voor de fytotherapie worden echinacea-extracten gemaakt van de gehele plant, inclusief de sterk vertakte wortel.

Immunomodulator

Voor de inheemse volkeren van Noord-Amerika waren *Echinacea purpurea* en de nauw verwante *E. pallida* en *E. angustifolia* weerstandsverhogende planten die niet alleen lokaal werden toegepast op wonden, insectensteken, beten van dieren en tandabscessen, maar die ook oraal werden ingenomen bij tal van infectieziekten met onder meer hoest, koorts en gezwollen lymfeklieren. Nadat dit gebruik werd overgenomen door de kolonisten, kreeg echinacea ook voet aan de grond in de westerse fytotherapie. Inmiddels weet man dat echinacea als ‘immunomodulator’ de kwaliteit van het afweervermogen naar een hoger vermogen tilt, wat zowel preventief ter preventie van infecties kan toegepast worden (zoals in de maanden met een “r” in de naam) als bij de aanpak van infecties zelf.

Minder ernstig, korter van duur

Inmiddels is via grote overzichtsstudies inderdaad bewezen dat echinacea, zowel preventief als therapeutisch ingezet, significant de ernst en de duur van infecties kan verminderen. Ze dankt dat aan een ingewikkelde synergie van inhoudsstoffen, voorop polysachariden I en II, cichoreizuur en alkylamiden, die in eerste instantie de werking van ons aangeboren immuunsysteem versterken. Zo nemen de werking en het aantal van de zogenaamde 'natural killer cells' toe die ziektekiemen aanvallen en doden en worden andere witte bloedcellen vanuit de bloedbaan naar de infectiehaard geleid om er als 'macrofagen' gedode micro-organismen op te ruimen. Op een tweede plan worden in het verworven immuunsysteem de zogenaamde 'lymfocyten' gestimuleerd om nog beter ziektekiemen aan te vallen en er gepaste antilichamen tegen aan te maken.

Partner nodig

Een Belgisch voedingssupplement dat echinacea bevat, kan helaas vanwege het KB Kruiden niet de correcte dagdosis aanvoeren waarvan in klinische studies een werkzaamheid is bewezen. Voor een optimaal effect moet een echinaceapreparaat dus gecombineerd worden met een bijkomende plant die de werking ervan aanvult of met voedingsstoffen die ook de weerstand verhogen.

Synergie met bakkersgist

Een perfecte partner voor echinacea is een extract uit bakkersgist (*Saccharomyces cerevisiae*), dat rijk is aan de zogenaamde 'bèta 1,3/1,6-glucanen'. Bèta 1,3/1,6-glucanen zijn bijzondere, vertakte koolhydraten die in het lymfeweefsel van de darm (de 'Peyerse platen') worden opgenomen door macrofagen. Daarin worden ze verteerd tot kleinere componenten die vervolgens als signaalstoffen zeer breed de afwerende werking van de witte bloedcellen in het hele lichaam stimuleren. Van een op bèta 1,3/1,6-glucanen gestandaardiseerd bakkergistextract is meermaals bewezen dat ze ernst en de duur van luchtwegen- en andere infecties vermindert bij kinderen, volwassenen en ouderen, waarbij tegelijk ook een afname van vermoeidheid en gevoelens van stress worden ervaren. Ook atleten die zwaar trainen en wedstrijden betwisten worden dankzij bakkergistextract veel minder ziek.

De kracht van de combinatie

De combinatie van de plant echinacea met een bakkergistextract vormt een probate immuunversterkende synergie om infecties te voorkomen of - als die toch optreden - ze milder te doen verlopen en sneller te laten genezen.