



## **VERSTERK JE IMMUUNSYSTEEM**

*Robert Jan Hendriks is de oprichter en drijvende kracht achter Optimale Gezondheid (Nederland) en richt zich met blogs, trainingen, workshops en boeken op gezondheid door slimme aanpassingen in je leefstijl. Hij heeft zelf jarenlang te kampen gehad met gezondheidsklachten en helpt mensen naar een gezonder leven. Onderstaande gids staat helemaal in het teken van het versterken van het immuunsysteem, geen overbodige luxe in tijden waarin we belaagd worden door virussen...*

### **Maar wat is het immuunsysteem precies?**

Het immuunsysteem is gemaakt van cellen die het lichaam beschermen tegen virussen en slechte micro-organismen de hele dag door. Het doel van je immuunsysteem is dan ook om je lichaam gezond te houden en infecties te voorkomen. Een groot aantal ziekten wordt veroorzaakt door problemen die verband houden met het falen van het immuunsysteem.

### **De rol van het immuunsysteem?**

Elk organisme dat ons lichaam aanvalt zal leiden tot infecties en ziekten en het is de plicht van je immuunsysteem om achter deze organismen aan te gaan en om ze te vernietigen voordat ze verdere schade kunnen aanrichten.

*Daarom zal een persoon van wie de immuniteit sterk is niet snel ziek worden. Het klopt dat sommige mensen geboren zijn met een sterker immuunsysteem dan anderen. Maar gelukkig kun je heel veel doen om je immuniteit te verhogen.*

### **Werking van het immuunsysteem?**

T-cellen zijn een bepaald type witte bloedcellen die van essentieel belang zijn voor het immuunsysteem en zijn de kern van adaptieve immuniteit, het systeem dat het lichaam immuunrespons op specifieke ziekteverwekkers laat reageren. De T-cellen zijn als soldaten die gericht indringers zoeken en vernietigen. Ze dragen bij aan de afweer op twee belangrijke manieren. Ze bieden hulp aan de complexe werking van het immuunsysteem, vergelijkbaar met de raad van bestuur die het bestuur helpt. Regulatoire T-cellen zijn verder essentieel voor het behoud van perifere tolerantie, het voorkomen van auto-immuunziekten en het beperken van chronische inflammatoire ziekten. Immature T-cellen (T- stamcellen) migreren naar de thymus in de hals, waar ze volgroeien en splitsen in verschillende rijpe T-cellen en zo actief worden in het immuunsysteem in reactie op een hormoon thymosin genaamd en andere factoren. T-cellen die mogelijk worden geactiveerd tegen de lichaamseigen weefsels worden meestal gedood of gewijzigd tijdens dit maturatie proces. Er zijn verschillende soorten rijpe T-cellen. Niet al hun functies zijn bekend.

## Waarom zo belangrijk?

Zoals ons afweermechanisme ons tegen ziekten en kwalen beschermt, is ons immuunsysteem de hoeksteen om ons lichaam fit en gezond te houden. Sommige bacteriën of virussen vallen aan en ons immuunsysteem stuurt de troepen naar de poorten der gezondheid ter verdediging om ziekte buiten te houden. Globulinen B-cellen zijn de cellen belast met het circuleren van het bloed en het beheer van aanvallen van indringers, terwijl de lymfocyten of T-cellen patrouilleren in het lichaam om alle vreemde materialen te beheersen en er zich van te ontdoen.

Voor sommige ongelukkige mensen is er een aantal erfelijke ziekten die ertoe leiden dat hun immuunsysteem niet goed functioneert. Dit wordt mogelijk veroorzaakt door afwijkingen in de chromosomen, wat een tekort betekent in de productie van antilichamen globuline, T lymfocyten of beide. In dergelijke gevallen kunnen de gevolgen zeer ernstig zijn. Het is mogelijk om te overleven met weinig immunoglobulinen zoals globuline. Deze kunnen aan een patiënt worden toegediend. Maar een tekort aan witte bloedcellen is veel ernstiger en iedereen geboren met een dergelijke conditie sterft meestal jong aan een virale infectie. Zoals je ziet kan de eigen immuniteit van het lichaam een zeer belangrijke bescherming zijn tegen bepaalde vormen van infecties en ziekte. Het kan letterlijk het verschil betekenen tussen leven en dood. Het is dus wel degelijk belangrijk om ons immuunsysteem te stimuleren.

## Ziekte afweren

Het lichaam heeft een aantal componenten die allemaal samen werken om te vechten tegen ziekte. Als een component niet werkt, kan het systeem volledig falen. Als alternatief kan het beschadigd raken, gekaapt, en gemanipuleerd worden door ziekteverwekkers. Soms kan het lichaam "vrienden" en "vijanden" verwarren en andere cellen in het lichaam aanvallen.

### Er zijn 3 factoren waardoor een immuunsysteem verzwakt wordt:

- 1) door immunodeficiëntie. Hierbij wordt het lichamelijke afweer mechanisme inactief als gevolg van leeftijd, voeding, of overname zoals invoering van buitenlichamelijke ziekteverwekkers zoals HIV.
- 2) door auto-immuniteit. Hierbij maakt het lichaam geen onderscheid meer tussen zichzelf en vreemde pathogenen. Als gevolg hiervan valt het vaak zichzelf aan, waardoor een soort zelfvernietiging ontstaat.
- 3) door overgevoeligheid. Het lichaam gaat overreageren met een enorme respons, wat ervoor zorgt dat het eigen weefsel beschadigd raakt. Deze toestand wordt gekenmerkt door allergische reacties.

Immuunsysteem ziekten komen dus met een set van complicaties die gevarieerd zijn en tegelijkertijd beperkt zijn. De beste manier om de valkuilen van een slechte gezondheid in het immuunsysteem en dus ziekte te voorkomen is **door middel van goede preventie van ziekten**, versterking van je immuunsysteem, maar ook vroege opsporing. Vroege opsporing stelt ons in staat om te profiteren van de hedendaagse ontwikkelingen in de biologische wetenschappen.

## Anti lichamen

Een antilichaam is een immunoglobuline geproduceerd door een soort witte bloedcel, een plasma cel. Het is een groot Y-vormig eiwit in het immuunsysteem dat reageert op de aanwezigheid van antigenen zoals bacteriën of virussen. Elk antilichaam bevat een specifieke "paratop" die de specifieke "epitop" van het antigeen kan markeren. Onder dit bindingsmechanisme kan een antilichaam zijn doel neutraliseren met andere delen van het immuunsysteem. Deze kennis heeft ertoe bijgedragen dat wetenschappers specifieke antilichamen kunnen produceren en hier specifieke voorwaarden aan kunnen stellen. Deze methode kan de snelheid versnellen van het evolutionaire zoeken om ziekte te bestrijden. Als bijvoorbeeld een patiënt geïnfecteerd is met een virus, kan zijn lichaam automatisch een antilichaam aanmaken. Als het antilichaam op tijd gedetecteerd is kunnen de artsen de patiënt behandelen en hem uitharden tegen het virus alvorens het zich verspreidt.

## Voorkomen is beter dan genezen

We worden elke dag aangevallen door de geaccumuleerde effecten van niet aflatende aanvallen die we oplopen door vervuiling, stress, slechte voeding, gebrek aan slaap, virussen, bacteriën, schimmels en andere indringers. De sleutel om gezond en sterk te blijven is wanneer ons immuunsysteem in staat is effectief antilichamen (een soort leger) te produceren die de gevolgen van virussen, bacteriën, schimmels en andere ongewenste indringers in ons lichaam bestrijden.

Het immuunsysteem moet in balans zijn. Dat wil zeggen niet **over of onder actief**. Dus het stimuleren van het systeem is normaal of over het algemeen ook niet nodig. Overactiviteit kan immers ook weer leiden tot allergieën en auto-immuniteitsaandoeningen.

/

## Zwak Immuunsysteem

Wanneer het immuunsysteem is verzwakt door giftige stoffen, werken de hersenfuncties niet zoals ze dit zouden moeten doen en andere lichamelijke systemen raken ontstoken. Een manier om je natuurlijke vermogen om te vechten tegen de ziektekiemen die ervoor zorgen dat ziekte ontstaat te verbeteren, is het verwijderen van giftige stoffen te stimuleren. Giftstoffen verzwakken immers het immuunsysteem en het lichaam, waardoor het kwetsbaarder wordt voor ziekten.

De aanwezigheid van te veel verwerkt voedsel en verzadigde vetten verzwakt ook de productie van het hormoon leptine. Leptine is een integraal onderdeel voor de productie van witte bloedcellen, een belangrijk onderdeel van de functies van het immuunsysteem. Bepaalde voedingsmiddelen zijn ook slechter dan anderen, zoals frietjes, BBQ-kip en de meeste fastfood die een hoge hoeveelheid aan transvetten bevatten waarvan is aangetoond dat het kankerverwekkende stoffen bevat. Maar ook groenten en fruit die groeien op verontreinigde grond of herbiciden die worden gebruikt en pesticiden die ze absorberen zitten vol verontreinigde stoffen...

Ten slotte kan een zwak immuunsysteem ook worden veroorzaakt door voortdurende blootstelling aan toxinen zoals kwik en lood terug te vinden in ondermeer vaccinaties. En door de voortdurende aanwezigheid van chronische virale infecties of immflamatoire en auto-immuun aandoeningen en jawel, hun behandeling!

## Immuunsysteem en Leefstijl: 11 supertips

Terwijl sommige factoren niet zijn te beheersen, zoals leeftijd of soms chronische ziekte, zijn andere factoren kunnen die leiden tot een zwak immuunsysteem perfect beheersbaar. **Goede voeding** is erg belangrijk voor de ondersteuning van het immuunsysteem. Terwijl degenen die wonen in verarmde gebieden mogelijk niet in staat zijn om goede voeding te krijgen, hebben de meeste mensen in Europa geen echte reden voor slechte voeding. Maar, een snelle levensstijl en fast food leiden vaak tot ontoereikende voeding en onvoldoende ondersteuning van het immuunsysteem. Een storing in het immuunsysteem kan worden veroorzaakt door leefstijl, omgeving en voeding maar ook roken, luchtkwaliteit, zonlicht en extreme temperaturen. Voeg daar nog overmatig alcoholgebruik, drugsgebruik of het roken van sigaretten aan toe en je hebt eentotaal verzwakt immuunsysteem. Deze slechte gewoonten kunnen **vrije radicalen** in het lichaam maken, die cellen afbreken waardoor ze kwetsbaar zijn voor aanvallen van virussen en bacteriën.

/

## Tip 1 Super gezonde voeding

Een dieet rijk aan fruit en groenten voorziet het lichaam van vitaminen, mineralen en antioxidanten om het immuunsysteem te stimuleren en te vechten tegen de invasie van ziektes. **Antioxidanten zijn vitaminen, mineralen en voedingsstoffen gevonden in planten die het immuunsysteem versterken.** Hoe het lichaam deze voedingsstoffen ontvangt is net zo belangrijk als de voedingsstoffen zelf. De beste manier om deze waardevolle voedingsstoffen te consumeren is door middel van voeding. Hoewel in sommige gevallen supplementen nodig kunnen zijn om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid te bereiken, tonen studies aan dat het voordeel voor het lichaam groter is wanneer voedingsstoffen worden ontvangen via de voeding.

Wanneer je meerdere antioxidant rijke voedingsmiddelen eet, hebben ze een synergetisch effect op het lichaam, waardoor ze een nog groter voordeel hebben. Immuunsysteem stimulerende voedingsmiddelen versterken niet zomaar het immuunsysteem, ze werken ook om vreemde ziekteverwekkers te vernietigen envolledig uit het lichaam te elimineren. Wanneer ze worden verbruikt, verhogen zij het aantal witte bloedcellen in het lichaam, de cellen die vechten tegen infecties en versterken hun vermogen om te vechten tegen aanvallen van virussen, bacteriën en ziekteverwekkers. Immun boosters verhogen ook de productie van antilichamen die bacteriën vernietigen.

## Tip 2 Water drinken!

Het immuunsysteem heeft een werkend lymfestelsel nodig. Zonder voldoende water gedurende de dag, is je lymfestelsel traag en ook je darmen worden traag. Dus water drinken verhoogt het immuunsysteem door te helpen met het wegspoelen van de gifstoffen. Drink gewoon meer water! Ons lichaam bestaat voor 80 tot 90% uit water. Sorry, niet uit koffie of frisdrank! Geef je lichaam en je bloed de aandacht die ze verdienen. Vergeet niet om doelgericht meer water drinken. Als je wacht tot je dorst hebt ervaar je al een verstoring in de immuunrespons. Je moet er dus echt een gewoonte van maken om meer water te drinken en de beste manier is om hier vanaf 's morgens mee te beginnen, als eerste taak voor wat dan ook drink je een glas water! Om je routine op te bouwen, drink je daarna een glas nadat je uit de douche komt. Drink een glas om 10 uur en vervolgens een glas voor je lunch en ook weer één erna, eentje op vier uur en weer voor en na je avondeten. En eindig je dag met een goede kruidenthee. Als je dit schema volgt heb je meer dan 1,5L water gedronken

/

## Tip 3 Lichamelijke beweging

Beweging is belangrijk voor ons immuunsysteem en zijn vermogen om effectief te kunnen functioneren op verschillende manieren. Zo wordt het cardiovasculaire systeem versterkt. Bovendien is het lymfatisch systeem sterk afhankelijk van reguliere lichaam beweging. Studies tonen aan dat matige regelmatige lichaamsbeweging de immuunsysteem cellen beïnvloedt op een manier dat hun circulatie in de bloedbaan vlotter verloopt en hun vermogen om bacteriën te doden beter wordt. Maar niet alle oefening leidt tot een versterking van je immuunsysteem. Bijvoorbeeld, als je fitnest of sport met gewichten, kan dat nuttig zijn, tenzij je gaat overdrijven. Als je te hard sport (bv. na 1 uur intensieve inspanning), produceert je lichaam terug giftige stoffen, zoals de hormonen cortisol en adrenaline. Dit zal je immuniteit tijdelijk verlagen. Gematigde en consistente oefeningen zijn beter om je immuunsysteem te versterken. Zij creëren van een tijdelijke boost in het vermogen van het lichaam om macrofagen te creëren, cellen die bacteriën doden.

Wandelen is een uitstekende oefening voor je immuunsysteem. Het helpt om je spieren te rekken en het bloed te bewegen. Bij het wandelen, neem je best grote stappen en zorg ervoor dat je kuitspieren pompen. Het is het beste om je tempo matig tot stevig te houden, afhankelijk van je conditie. Wandelen zorgt ook voor meer zuurstof opname en dit voor langere tijd, wat ook helpt aan de bloedsomloop, die zuurstof en voedingsstoffen door je lichaam voert en het in staat stelt om afvalstoffen af te voeren.

## Tip 4 Stress verminderen

Kan stress het immuunsysteem beschadigen op de lange termijn? Het kan, indien stressvolle situaties aanhouden zoals een drukke baan of een ongelukkige relatie, is het lichaam niet in staat om terug te keren naar een normale ontspannen toestand. In plaats van het immuunsysteem te stimuleren (wat stress op korte termijn kan bevorderen), blijkt chronische stress de immuunrespons te blokkeren, het risico op infecties te verhogen en een persoon zijn reactie immunisaties te beïnvloeden.

Lachen is de meest natuurlijke manier om ons te helpen ontspannen en te ontdoen van spanning. Lachen werkt op een aantal manieren om stress te verlichten. In de eerste plaats helpt het de lichamelijke tekenen van stress en angst te verminderen. Lachen kan daadwerkelijk helpen om de hoeveelheid stresshormonen in ons bloed, zoals cortisol te verminderen. Het geeft ons ook een soort van "mini" work-out, door het vrijgeven van hormonen die ons gelukkiger maken. Tenslotte, helpt het bij het stimuleren ons immuunsysteem en helpt ons beter voorbereid te zijn om stress te bestrijden dan wanneer we een lelijk gezicht trekken.

Dus wat doe je als je gewoon geen zin hebt om te lachen? Doe het toch. Dat klopt, zelfs als je geen zin hebt om te lachen, kan gedwongen lachen een aantal van dezelfde effecten hebben. Zo blijkt uit onderzoek dat er na een glimlach van 3 minuten op je gezicht, al endorfines vrijkomen in je lichaam. Naast het verlichten van stress, is van lachen ook aangetoond dat het je immuunsysteem versterkt, je minder laat eten, je sneller geneest en helpt om je pijngrens te verhogen.

/

## Tip 5 Voldoende slaap

De noodzaak van de batterijen opladen is niet alleen de belangrijkste reden achter het belang van slaap. Als je niet slaapt of van je herhaaldelijk van je slaap wordt beroofd, zal je niet over een sterk immuunsysteem beschikken, en dus niet over het vermogen om ziektes beter te bestrijden. (denk maar aan koortsblaasjes die je niet noodzakelijk na koorts krijgt maar ook kan krijgen bij vermoeidheid). Slaap helpt ons immuunsysteem te groeperen en de versterking van het vermogen om te vechten tegen antilichamen te vrijwaren.

Veel onderzoeken zijn uitgevoerd, waarin werd geconstateerd dat degenen die nietover voldoende slaap beschikten de neiging hebben om meer vatbaar voor ziektes te zijn en langzamer te herstellen van blessures en ziekte in vergelijking met degenen die wel een voldoende hoeveelheid slaap kregen. Houd dus een regelmatig slaappatroon aan waarbij je cyclus gesynchroniseerd wordt door specifieke slaap en wakker wordt tijden ("je bioritme"). Als je eenmaal hebt bepaald hoeveel slaap je nodig hebt, kan je een slaapschema opzetten en je daar zo veel mogelijk aan houden. Meer tips hiervoor vind je bijvoorbeeld in het boek van psycho- en slaaptherapeute Annelies Smolders, "Start to sleep", waarin haar 6-weken therapie voor slechte slapers zodanig toegelicht wordt dat deze direct toepasbaar is.

## Tip 6 Probiotica

Pro-biotische bacteriën hebben bewezen een geweldige bron te zijn die de functionaliteit van het immuunsysteem verhoogt. Zoals eerder vermeld, beschermen gezonde bacteriën je lichaam tegen schadelijke bacteriën. Maar probiotica wordt ook gebruikt door je lichaam als een "trainingskamp" om de efficiëntie van je immuunsysteem te verhogen. Daarom, lage niveaus van gezonde bacteriën verlagen je lichaamsverdediging, maar het toevoegen van probiotica zal kracht geven aan het vermogen van je lichaam om schadelijke bacteriën, gisten en andere microorganismen te weerstaan. Probiotica zijn levende bacteriën die voorkomen in een symbiotische relatie met het menselijk lichaam. Ze scheiden verbindingen af die de cel functie regelen en er zijn vele stammen van bacteriën die goed zijn voor je gezondheid die bijdragen om de groei van ziekteverwekkers en infectieuze stoffen te weerstaan. Het innemen van voldoende probiotica is een belangrijk onderdeel van een gezond immuunsysteem. De keuzes van probiotica in voedingsmiddelen kan beperkt lijken. En één van de opties die je kan gebruiken is om probiotica te nemen in capsule supplementen of het poeder toe te voegen aan je favoriete yoghurt. Je kunt de probiotica natuurlijk ook verkrijgen uit natuurlijk geteeld voedsel, zoals:

- ✓ Cottage cheese,
- ✓ Kefir,
- ✓ Kimchi,
- ✓ Miso,
- ✓ Gember,
- ✓ Tempeh,
- ✓ Yoghurt,
- ✓ Tamari

/

## Tip 7 Oppassen met medicijnen

De behandeling van sommige ziekten leidt tot een verzwakt immuunsysteem. Reumatoïde artritis, lupus, ziekte van Crohn en een aantal andere ziekten worden theoretisch veroorzaakt door een disfunctie van het immuunsysteem, waarbij witte bloedcellen de gezonde ziektevrrije cellen van het lichaam en er ontstekingen ontstaan. De behandeling van deze ziekten met immuunsysteem-onderdrukkende medicijnen is de oorzaak van gezondheidsproblemen aan het immuunsysteem in sommige gevallen. Deze geneesmiddelen beperken het lichaam van het natuurlijke vermogen om infecties te bestrijden. Ook medicijnen tegen kanker, corticosteroiden en antibiotica kunnen leiden tot een algemene verzwakking van het immuunsysteem en onze afweermechanismen. Belangrijk om dan contact op te nemen met je huisarts!

## Tip 8 Niet te schone omgeving

Sommige allergie specialisten zijn van mening dat de stijging van de allergieën ten dele zou kunnen toe te schrijven zijn aan mensen die wonen in huizen die te schoon zijn. Overmatig gebruik van antibacteriële sprays en schoonmaakmiddelen betekent niet worden blootgesteld aan een groot aantal bugs en ziektekiemen waardoor je lichaam geen antistoffen kan aanmaken met dus een verzwakking van het immuunsysteem als gevolg. Dus, je hoeft echt niet te overdrijven met agressieve reinigingsmiddelen. De beste verdediging tegen ziektekiemen is om ervoor te zorgen dat je regelmatig je handen wast met zeep en warm water. Veel mensen gaan vaak schoonmaken als een gek, ofschoon er vaak heel wat schadelijke stoffen zitten in huishoudelijke schoonmaakmiddelen?. De meeste mensen maken de baby wieg, speelgoed, vloeren en alles schoon met schoonmaak-producten, die meer gifstoffen achterlaat dan gifstoffen verwijderen die ze schoonmaken, omdat de bedrijven niet wettelijk verplicht zijn om de consument hiervoor te waarschuwen! Toxinevrije schoonmaakmiddelen zijn aan te raden; Als een product milieuvriendelijk is, dan betekent dat dat het ook veilig is in je huis en voor je huisgenoten. Dan hoef je je geen zorgen te maken over de schadelijke effecten!

/

## Tip 9 Immuunsysteem verhogende supplementen

Nog een super tip is om supplementen te nemen om je immuunsysteem te versterken. Met name belangrijk wanneer je weerstand wat verminderd is en je een extra steuntje in de rug nodig hebt. Basisvitamines en supplementen helpen om het immuunsysteem te laten vechten tegen ziektes, kou en griep in de winter.

Het nemen van de antioxidant vitamines C is goed om mee te beginnen. Maar ook vitamine D wanneer je een tekort hebt. Donkere groene bladgroenten zijn ook een goede bron voor deze vitamines. Maar als je niet genoeg tijd hebt om genoeg van deze groenten in je dieet op te nemen zoals broccoli, kool en wortelen zijn supplementen een redelijk goede keuze. Deze antioxidanten helpen je T-cellen, de basiscomponenten van het immuunsysteem vechten tegen bacteriën en virussen. Een ander nuttig supplement is het mineraal zink, wat noodzakelijk is om je immuunsysteem goed functionerend te houden. Als je een **multi vitamine** neemt die zink bevat om aan je dagelijkse behoefte te voldoen is dit voldoende. En bij het begin van een verkoudheid of griep kan je extra zink innemen om je immuunsysteem te versterken. Ook het innemen van Echinacea kan zeer nuttig zijn. Inname van dit supplement aan het begin van een ziekte helpt om de symptomen te verminderen, en de lengte van de tijd dat je ziek bent in te korten.

Een andere aanvulling zijn de eerder vermelde probiotica. Dit supplement kan worden gevonden in yoghurt of je kan het nemen in capsules. De probiotica zijn een bron van goede bacteriën voor je spijsvertering en stimuleren de goede werking ervan en van je immuunsysteem.

### **Immuunsysteem versterken succesformule:**

Biologische & verse voeding (rijk aan antioxidanten) + veel water drinken + voldoende herstel slaap (de eerste uren tellen) + beweging + probiotica (70% van je immuunsysteem zit in de spijsvertering) + goede multivitaminen wanneer je voedingspatroon niet optimaal is + eventueel extra vitamine C en D.

/

## Tip 10 Ban suiker uit je leven

Eén van de beste dingen die je voor je gezondheid kunt doen is het vermijden van geraffineerde suiker. Suiker heeft namelijk een directe impact op je immuunsysteem en zeker niet in positieve zin. Sterker nog, in grote hoeveelheden kan suiker je immuunsysteem echt lamleggen. Suiker heeft ook de neiging om een kruisverbinding te maken met eiwitten en vetten. Deze verbindingen worden na verloop van tijd permanent. Het resultaat hiervan wordt AGE genoemd. Deze stoffen kunnen een behoorlijke schade aanrichten in je lijf. Niet alleen beïnvloeden ze je weerstand, maar ze beperken ook het vermogen van je lichaam om infecties aan je luchtwegen tegen te gaan. Je bent niet de enige die suiker lekker vindt. De slechte bacteriën in je darmen voeden zich daar namelijk ook mee. Dat we suiker lekker vinden is overigens heel natuurlijk. Onze voornaamste bron van energie is glucose en je topje van je tong zit vol met smaakpapillen die zoet kunnen proeven. In de natuur zorgt dit vermogen juist ervoor dat je een hogere kans op overleven hebt, omdat je beter uitgerust bent voeding te vinden. Microben hebben ook suikermoleculen nodig om te kunnen overleven en gedijen er juist mee. Zo voedt suiker bijvoorbeeld Candida en andere slechte organismen die je liever kwijt dan rijk bent. Probeer alle geraffineerde suikers te vermijden en gebruik in plaats daarvan stevia of fruit om mee te zoeten. Stevia is maar liefst 300 maal

zoeter dan witte suiker en voldoet daardoor aan je behoefte voor zoet zonder je immuunsysteem te compromiteren.

/

## Tip 11 Consumeer gezonde vetten

De gezondste vetten zijn die, die je ook zo in de natuur tegenkomt. Denk bijvoorbeeld aan noten en zaden, avocado, olijven, enz. Juist deze voedingsmiddelen worden geleverd in een compleet pakket van gezonde vetten en vetoplosbare vitamines. De vitamines K2, A en D hebben een sterk effect op het immuunsysteem. Dierlijke bronnen van gezonde vetten zijn onder andere zalm en sardientjes. Deze zijn bijzonder rijk aan vitamine D, wat ook weer een versterkend effect heeft op je immuunsysteem. Vitamine D maak je normaal aan met behulp van zonneschijn, maar kan in minder zonnige periodes aangevuld worden met vitamine D uit vette vis? Om deze positieve eigenschappen te versterken kun je vitamine D-rijke voedingsmiddelen het beste combineren met vitamine A. Vitamine K2 is een natuurlijk antibioticum en gaat de groei van ongewenste microben en de verspreiding van infectieziekten tegen. Vitamine K2 is in grote hoeveelheden te vinden in gefermenteerde producten zoals zuurkool, maar ook in grasboter en eigeel.