

Immune

Echinacea (jeżówka) - Ludzie używają echinacei, aby skrócić czas przeziębienia i grypy oraz zmniejszyć objawy, takie jak ból gardła (zapalenie gardła), kaszel i gorączka. Wielu zielarzy zaleca także echinaceę, aby wspomóc układ odpornościowy i pomóc organizmowi w zwalczaniu infekcji. Echinacea wydaje się wpływać na układ odpornościowy, obronę organizmu przed zarazkami. Badania pokazują, że zwiększa liczbę białych krwinek, które zwalczają infekcje. Przegląd kilkunastu badań opublikowanych w 2014 r. Wykazał, że lek ziołowy miał działanie zapobiegające przeziębieniom.

Astragalus - Astragalus obejmuje unikalne fitochemikalia, takie jak flawonoidy, saponiny i polisacharydy, które są bardzo aktywne biologicznie i pomagają chronić i wspierać układ odpornościowy; zapobieganie przeziębieniom i infekcjom górnych dróg oddechowych, obniżanie ciśnienia krwi, leczenie cukrzycy i ochrona wątroby. Astragalus ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Zawiera przeciwutleniacze, które chronią komórki przed uszkodzeniem. Astragalus zapobiega degradacji chromosomów i skracaniu telomerów, które są ważne dla silnego układu odpornościowego; wspiera produkcję komórek odpornościowych, takich jak komórki T, komórki naturalnych zabójców i makrofagi.

Bez czarny - Bez czarny może wzmocnić układ odpornościowy poprzez regulację cytokin organizmu - cytokiny to związki chemiczne, które komunikują się, gdy wirus zainfekuje ciało oraz ostrzega i aktywuje układ odpornościowy, aby zwalczyć najeźdźcę. Zawiera flawonoidy, które działają jako przeciwutleniacze, chroniąc wolne rodniki przed uszkodzeniem komórek odpornościowych organizmu. Bezpośrednio hamuje aktywność wirusową poprzez barwienie i powlekanie zewnętrznej powierzchni wirusa, czyniąc go niefunkcyjnym.

Korzeń żeń-szenia - został szeroko opisany w celu utrzymania homeostazy układu odpornościowego i zwiększenia odporności na choroby lub ataki mikrobiologiczne poprzez regulację układu odpornościowego. Układ odpornościowy składa się z różnych rodzajów komórek spełniających swoje wyspecjalizowane funkcje, a każdy rodzaj komórki odpornościowej jest różnie wywierany i może być jednocześnie kontrolowany przez żeń-szeń. Żeń-szeń reguluje każdy rodzaj komórek odpornościowych, w tym makrofagi, komórki naturalnych zabójców, komórki dendrytyczne, limfocyty T i limfocyty B i wykazują korzystne efekty kontrolowania chorób zapalnych i infekcji drobnoustrojowych.

Witamina D-3 - Naukowcy z Uniwersytetu w Kopenhadze odkryli, że witamina D-3 ma kluczowe znaczenie dla aktywacji naszej obrony immunologicznej i że bez wystarczającego spożycia witaminy komórki zabójcze układu odpornościowego zwane komórkami T nie będą w stanie zareagować na i zwalczać poważne infekcje w ciele.

Pomyślnie aktywowane komórki T przekształcają się w jeden z dwóch rodzajów komórek odpornościowych. Albo stają się komórkami zabójczymi, które atakują i niszczą wszystkie komórki niosące ślady obcego patogenu, albo stają się komórkami pomocniczymi, które pomagają układowi odpornościowemu w zdobyciu „pamięci”.

Kiedy komórka T jest narażona na obcy patogen, wysuwa urządzenie sygnalizacyjne lub „antenę” znaną jako receptor witaminy D3, za pomocą której szuka witaminy D3. Oznacza to, że komórka T musi mieć witaminę D3, inaczej aktywacja komórki ustanie. Jeśli komórki T nie znajdują wystarczającej ilości witaminy D3 we krwi, nawet nie zaczną się mobilizować.

Glukonian cynku - cynk jest minerałem śladowym, który wspiera układ odpornościowy i może szybciej pomóc w przeziębieniu. Cynk wspiera optymalną funkcję odpornościową, dostarczając cynk niezbędny do optymalnego działania białych krwinek i produkcji cytokin, fagocytozy i innych procesów układu odpornościowego. Cynk ma działanie przeciwutleniające, które pomaga neutralizować wolne rodniki, które mogą uszkadzać komórki i procesy układu odpornościowego.

Witamina C - Niektóre komórki układu odpornościowego mogą gromadzić witaminę C i potrzebują witaminy do wykonywania swoich zadań, zwłaszcza fagocyty i komórki T. Niedobór witaminy C może skutkować zmniejszoną odpornością na niektóre patogeny, a większa podaż witaminy C wspiera i optymalizuje działanie układu odpornościowego.

Witamina B12 - witamina B12 przyczynia się do zdrowszego układu odpornościowego i jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania komórek, w tym wytwarzania DNA podczas podziału komórek i prawidłowego tworzenia czerwonych krwinek. W ostatnich badaniach klinicznych leczenie witaminą B12 doprowadziło do zwiększenia liczby limfocytów, w tym komórek CD8+, nie tylko u pacjentów, ale także u osób kontrolnych oraz znaczny wzrost aktywności komórek NK u pacjentów. Podsumowując: Witamina B12 wydaje się być immunomodulatorem, ponieważ może wspierać i optymalizować funkcjonowanie komórek odpornościowych i całego układu odpornościowego