

Weerstand: vitamines helpen je een handje

Met voldoende weerstand zet je lichaam zich schrap tegen allerlei aanvallen van buitenaf.

Er zijn meerdere redenen waarom je juist nu meer kans hebt om ziek te worden. Ziekteverwekkers maken handig gebruik van de neiging van mensen om zich tegen de kou te beschermen. We gaan

met z'n allen met de bus in plaats van op de fiets, we gaan winkelen in overdekte winkelcentra en drinken daarna iets warmes in een overvol café. Bacteriën en virussen hoeven dus niet ver te zoeken om een slachtoffer te vinden. Ook komt er door een daling van de temperatuur meer koude lucht in de lucht-

wegen. Door die koude lucht werkt het plaatselijke afweermecanisme in de longen minder goed en daardoor neemt de kans op infectie toe.

Vitamines en meer Vitamines kunnen een handje helpen als het gaat om het versterken van de weerstand. Gezond en gevarieerd eten is hierbij

het uitgangspunt. Eet 200 gram groenten en twee stuks fruit. Maar vergeet andere voedingsmiddelen zoals brood, vlees en zuivel niet. Lukt het (tijdelijk) niet om gezond te eten dan is het gebruik van een laaggedoseerde multivitamine het overwegen waard. Zo blijft de weerstand op peil. Naast vita-

mines zijn er meer maatregelen die je kunt treffen om te zorgen voor een goede weerstand. Het vermijden van stress en zorgen voor voldoende slaap, bijvoorbeeld.

Bron: Vitamine Informatie Bureau

