

NK Hucre Aktivitesini Destekleyen Takviyeler (Cocuk & Yetiskin)

Takviye	Etki	Cocuk Dozu	Yetiskin Dozu
C Vitamini	Antioksidan, lenfosit aktivasyonu	250-500 mg/gun	500-1000 mg/gun
D Vitamini	NK aktivitesini destekler	1000 IU/gun	1000-2000 IU/gun
Cinko	Lenfosit cogalmasi, sitotoksik etki	5-10 mg/gun	10-20 mg/gun
Selenyum	Antioksidan savunma, bagisiklik	20-50 mcg/gun	50-100 mcg/gun
Beta-glukan	Dogal immun stimulasyon	100-250 mg/gun	250-500 mg/gun
Reishi/Maitake	NK aktivitesinde artis	100-300 mg/gun	250-500 mg/gun

Notlar:

- Takviyeler hekime danisilarak baslanmalidir.
- Ciddi NK eksikliginde (orn. $<50/mm^3$) bagisiklik uzmanl degerlendirmesi gereklidir.
- D vitamini, cinko ve selenyum duzeyleri mumkunse test edilerek izlenmelidir.
- Dozlar genel guvenli araliklardir, urun icerigine gore degisebilir.