

Como optimizar tu sistema inmunológico natural

La inmunidad natural o innata es el sistema natural de protección de nuestro cuerpo contra microorganismos, incluidas bacterias, parásitos y virus. Podemos protegernos contra cualquier cantidad de patógenos, incluido el virus que causa Covid-19.

Esta guía proporciona un resumen básico del sistema inmunológico y una introducción a como optimizar la función inmune del cuerpo a través del consumo alimentos, plantas medicinales, suplementos y de cambios de estilo de vida.

El sistema inmunológico

El sistema inmunológico es un escudo de múltiples capas para el cuerpo. Incluye muchos tipos de células que trabajan juntas para combatir infecciones y proteger contra enfermedades. Estas células identifican, marcan y destruyen patógenos.

Los órganos y tejidos del sistema inmunológico se encuentran distribuidos en todo el cuerpo:

- Piel y mucosas
- Ganglios linfáticos y vasos linfáticos
- Bazo
- Timo
- Médula ósea
- Amígdalas y adenoides

El sistema inmunitario produce proteínas especializadas llamadas anticuerpos que tienen varias funciones clave en la inmunidad protectora y en la respuesta a la infección.

Tener un sistema inmunológico que funcione bien es crucial para mantenerse saludable. Hay un volumen considerable de publicaciones científicas que demuestran cómo las decisiones dietéticas y de estilo de vida, así como ciertos suplementos alimenticios y plantas medicinales, pueden fortalecer al sistema

inmunológico. Debido a esto, el potencial de las sustancias naturales para fortalecer el sistema inmunológico ha sido durante mucho tiempo objeto de investigación, y esto está respaldado por el conocimiento tradicional en relación al uso de hierbas y plantas medicinales.

Ahora sabemos que la función inmune óptima requiere una nutrición óptima y que el ejercicio, el estrés, el sueño y la exposición a la luz natural también juegan un papel fundamental.

La comida que comemos



El sistema inmunológico no es capaz de funcionar de manera óptima cuando faltan nutrientes básicos en el cuerpo.

Es importante llevar una dieta equilibrada y limitar el consumo de alimentos procesados y azúcares refinados porque carecen de nutrientes. También es mejor comprar los ingredientes y alimentos frescos y consumir comida recién preparada porque los niveles de vitaminas y otros micronutrientes se reducen mediante los métodos de cocción y almacenamiento.

Las proteínas y los aminoácidos junto con las vitaminas A, B, C, D, E; minerales incluyendo zinc, hierro, selenio, magnesio; y ácidos grasos esenciales son necesarios para la función inmune normal y la producción de anticuerpos

Las frutas y verduras son superalimentos para fortalecer la inmunidad natural y contienen productos químicos vegetales naturales como los flavonoides. Una mayor ingesta de frutas y verduras conduce a una reducción de la inflamación y una mejora de la inmunidad, como se muestra en una revisión sistemática y metaanálisis de 83 estudios.

Las manzanas, los cítricos, los arándanos, las cebollas, el brócoli, la col rizada, los tomates, el té verde, y otras infusiones, el cacao, los granos enteros y ciertas hierbas y especias, como el tomillo y la cúrcuma, son alimentos ricos en flavonoides. Los flavonoides y una fibra soluble llamada beta-glucanos ayudan a reducir la inflamación y regular el sistema inmunológico.

La investigación muestra que la avena, la cebada y los hongos son beta-glucanos. Los efectos beneficiosos de los hongos que contienen β -glucano se conocen desde hace mucho tiempo y se utilizan tradicionalmente en la medicina oriental para fortalecer el sistema inmunológico del cuerpo. Ejemplos de ello son el Shiitake (*Lentinus edodes*) de origen japonés y el Lingzhi (*Ganoderma lucidum*), utilizado en la medicina china.

El kéfir, que es un yogur natural vivo, la kombucha y el chucrut son alimentos probióticos, que ayudan a optimizar el sistema inmunológico mejorando la función intestinal y a través de la modulación de la función inmune.

El ejercicio es bueno

La investigación muestra que el ejercicio regular, es esencial para mantener un sistema inmunológico saludable y contrarrestar los efectos del envejecimiento en la función inmune.

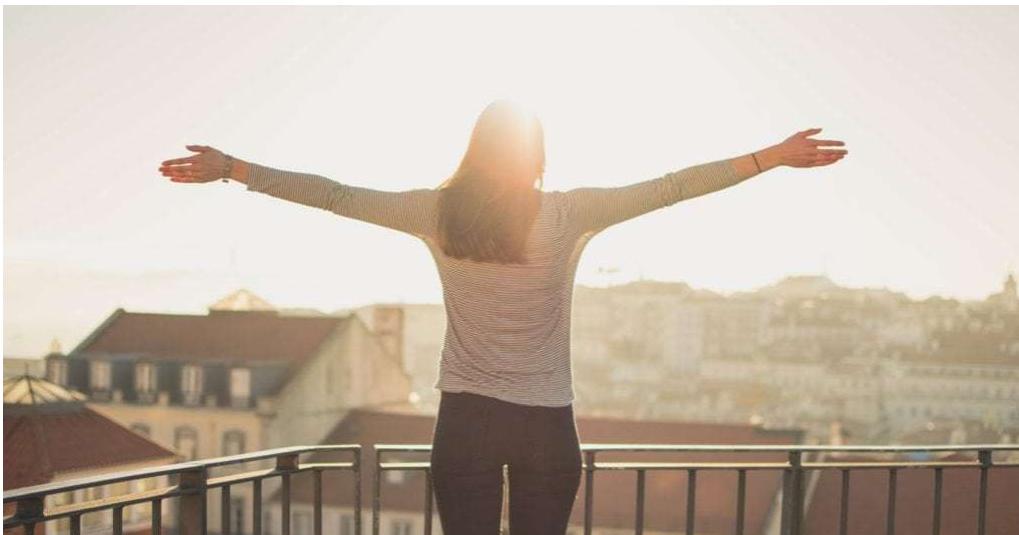
El ejercicio fortalece la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones. Practicar regularmente ejercicio moderado es beneficioso para la defensa inmune. En particular, los adultos mayores y las personas con enfermedades

crónicas se benefician significativamente con el ejercicio regular y el movimiento.

Descansar es lo mejor

El sueño, el reloj biológico y el ritmo circadiano, tienen una influencia significativa en la función inmunológica. La dieta y el estilo de vida ayudan a regular el reloj biológico y promueven un sueño saludable a través de la producción de melatonina.

Toma el sol



La luz solar permite la producción de vitamina D (la vitamina del sol), en la piel. Una de las principales causas de la deficiencia de vitamina D es la exposición inadecuada a la luz solar. Sin embargo, la vitamina D está disponible en algunos alimentos de forma natural: aceite de hígado de pescado y pescados grasos, y productos lácteos fortificados y jugo de naranja. Se estima que el 50% de la población mundial tiene deficiencia de vitamina D.

Los suplementos son clave

La vitamina C, la vitamina D y el zinc han sido ampliamente investigados y utilizados para el apoyo natural y optimización del sistema inmunológico durante años.

Las vitaminas A, E y el complejo B, los ácidos grasos esenciales, el selenio, el magnesio, el hierro y el cobre, los beta-glucanos y los flavonoides y un multivitamínico y suplemento mineral de buena calidad son especialmente importantes cuando la dieta no es ideal.

Los probióticos también pueden tomarse como suplementos.

Una taza de té

Los remedios herbales y los tés como *el té verde, el té de menta, el té de aguja de pino blanco, la equinácea y el pelargonio* de la familia de los geranios, se pueden tomar para apoyar y equilibrar el sistema inmunológico. También se pueden usar en los primeros signos de enfermedad, como dolor de garganta.

La baya del saúco se ha utilizado tradicionalmente para reducir la duración de los resfriados y la gripe.



Se ha demostrado que el estrés crónico suprime la inmunidad

Los adaptógenos son una clase de plantas medicinales que incluyen *regaliz, astrágalo y ashwagandha*. Los adaptógenos tienen la propiedad única de mejorar la capacidad de un individuo para enfrentarse al estrés al promover la

habilidad para adaptarse y, por lo tanto, ayudan frente a todo tipo de factores estresantes, incluidos los físicos, emocionales, químicos y biológicos.

Estas hierbas pueden modificar directamente el sistema inmunológico, estabilizando funciones físicas y volviendo a equilibrar las cosas cuando se toman en momentos fuertes de estrés. Normalizan el proceso fisiológico del cuerpo y ayudan al cuerpo a adaptarse al cambio.

El astrágalo es una hierba china que se ha utilizado durante siglos para el apoyo inmunológico general. Tiene propiedades antiinflamatorias, antibacterianas y antivirales.

El regaliz es una medicina herbal bien conocida utilizada en todo el mundo desde hace miles de años. La acumulación de evidencia ha demostrado su potencial para equilibrar el sistema inmunológico. También tiene propiedades antivirales y antiinflamatorias naturales.

Sin estrés, el estado ideal



El sistema inmunológico responde al estrés de las circunstancias desafiantes. El estrés crónico puede conducir a un aumento de la inflamación en el cuerpo y se asocia con la activación de virus latentes. Esto explica la reactivación del herpes labial (causado por el virus del herpes) durante los momentos de estrés.

Cada persona maneja el estrés de manera diferente. Algunos son más capaces de adaptarse y hacer frente al estrés crónico que otros. Nuestra actitud mental, la frecuencia del ejercicio y los sistemas de apoyo social tienen un papel importante que desempeñar. Ciertas actividades, como el yoga, la atención plena y la natación, están particularmente relacionadas con una mejor adaptación al estrés. También se sabe que ciertos nutrientes se agotan por el estrés y, por lo tanto, es probable que aquellos con un estado nutricional deficiente empeoren.

Es hora de optimizar su sistema inmunológico

Comer alimentos saludables, dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente, mantener bajos los niveles de estrés y complementar adecuadamente mantienen nuestro sistema inmunológico fortalecido y listo para defenderse de los patógenos del huésped, incluido el virus que causa el Covid-19.

Es una bendición que su cuerpo pueda construir sus defensas contra las infecciones y crear una armonía con la naturaleza sin necesidad de productos farmacéuticos costosos. Usted está dotado con un increíble sistema inmunológico natural que se puede optimizar a su máximo potencial utilizando las herramientas que se presentan aquí.

Si usted o alguien que conoce está buscando apoyar su sistema inmunológico debido a la infección con el virus que causa Covid-19, le recomendamos leer la **Guía de tratamiento temprano**.