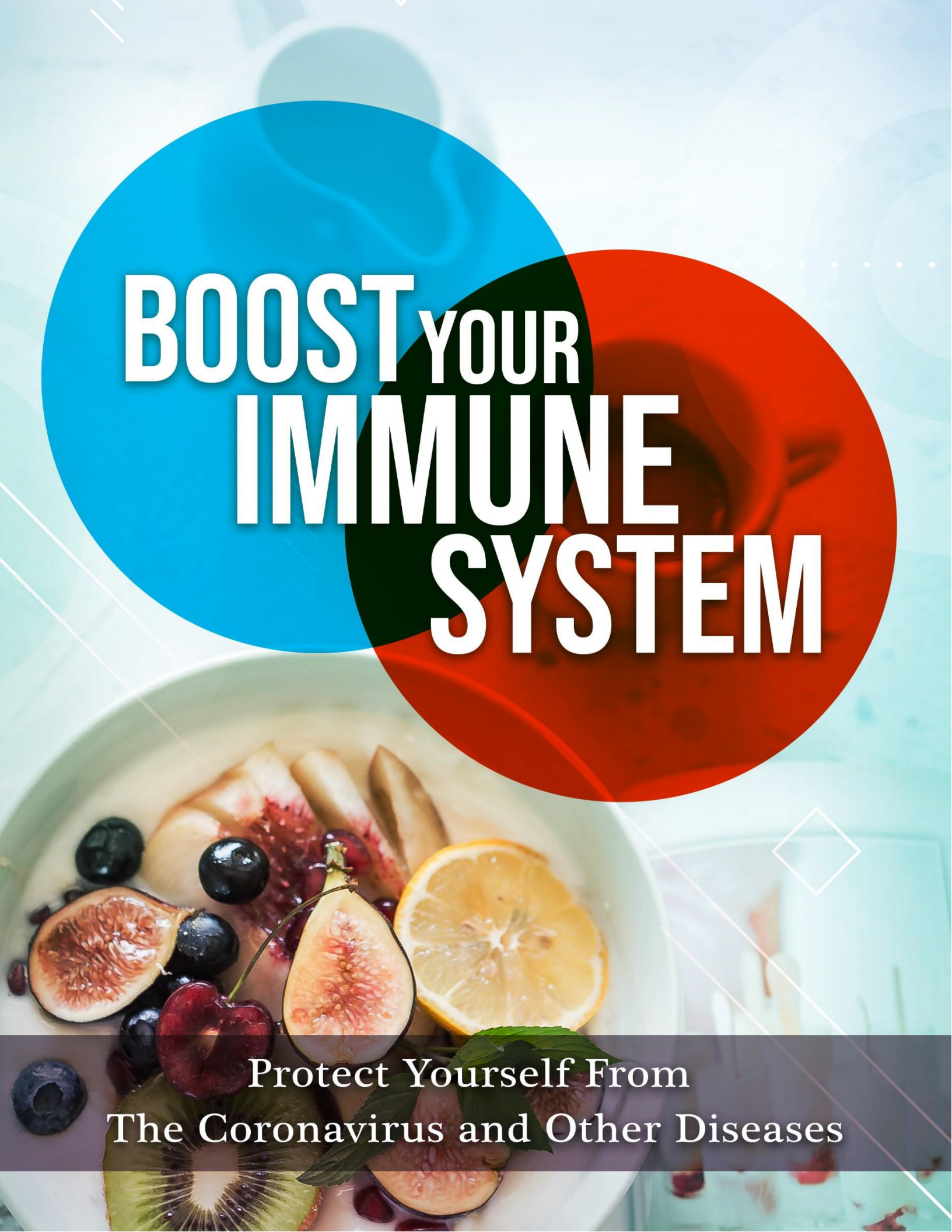


The background of the image is a close-up of a white bowl filled with a variety of fresh fruits, including blueberries, figs, cherries, and kiwi slices, topped with a layer of white yogurt. Overlaid on this image are two large, semi-transparent circles: a blue one on the left and a red one on the right. The text 'BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM' is written in a bold, white, sans-serif font across the center of these circles. The word 'BOOST' is on the blue circle, 'YOUR' is on the red circle, and 'IMMUNE SYSTEM' is split between the two circles.

BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

Protect Yourself From
The Coronavirus and Other Diseases



INTRODUCTION

Su sistema inmunitario es vital para prevenir y combatir las enfermedades. Esto es especialmente importante con la actual pandemia de coronavirus. Nuestro estilo de vida suele dictar la salud de nuestro sistema inmunitario y, si quieres mejorar este componente vital de tu cuerpo, tienes que estar preparado para hacer algunos cambios difíciles.

Para potenciar su sistema inmunitario hay que entender qué hace y cómo funciona. Tenemos un capítulo sobre esto que lo explica todo de forma sencilla de entender. Una vez que sepas cuánto te protege tu sistema inmunitario, te será más fácil hacer los cambios que necesitas.

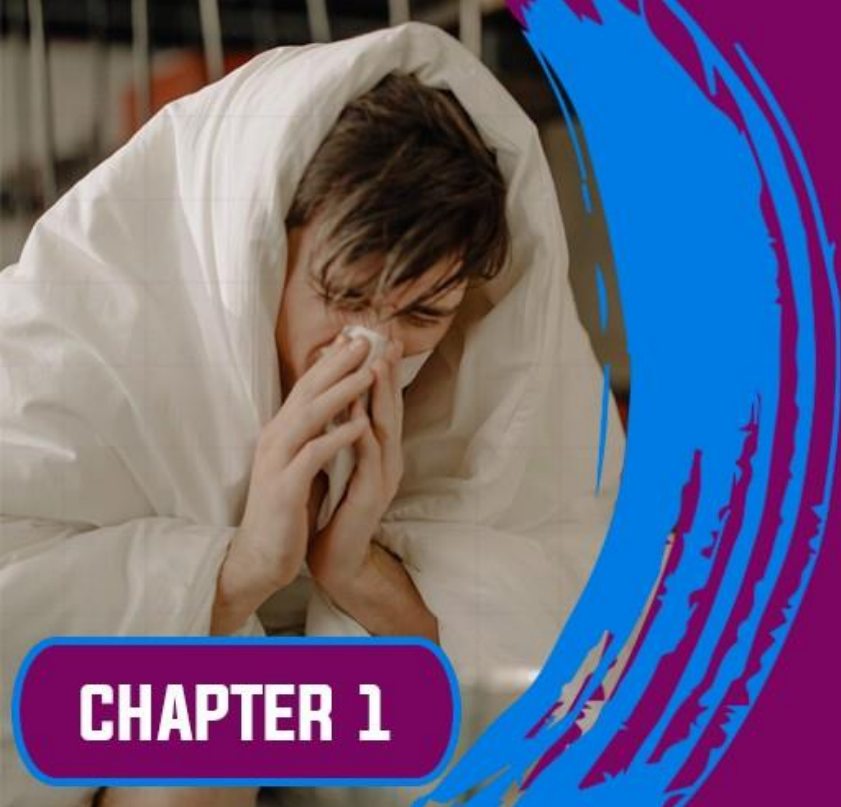
Hay cosas en la vida que dañan el sistema inmunitario y, si las practicas, debes dejarlas. Fumar y beber alcohol ocupan un lugar destacado en la lista, lo que probablemente no le sorprenderá. Pero también hay otras cosas que debes evitar y que cubrimos en detalle.

Una dieta adecuada le proporcionará los nutrientes y las vitaminas que su sistema inmunitario necesita para mantenerse en óptimas condiciones y trabajar duro para usted. Cambiar la dieta es un gran paso, pero si estás comiendo lo que no debes, tienes que hacerlo por el bien de tu sistema inmunitario.

Hay suplementos disponibles que pueden proporcionar vitaminas y minerales esenciales que quizás su dieta no pueda. En esta guía le ofrecemos toda la información que necesita saber sobre los suplementos.

El estrés puede afectar negativamente a su sistema inmunológico y tenemos un capítulo entero dedicado a cómo puede reducir el estrés en su vida. También es muy importante hacer ejercicio con regularidad y dormir lo suficiente.

Mantener tu cuerpo libre de toxinas es otra cosa que ayudará a tu sistema inmunológico y tenemos algunas técnicas de desintoxicación geniales para ti en esta guía. Por último, te explicamos por qué los aceites esenciales son beneficiosos para tu sistema inmunitario y cuáles son los mejores.



WHY YOU NEED TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 1

¿Siempre le parece que cuando los resfriados y la gripe hacen su aparición, usted los contrae mientras que otros a su alrededor no se ven afectados? Si este es su caso, debería tomar medidas para reforzar su sistema inmunitario.

La mayoría de la gente parece prestar más atención a su sistema inmunitario durante los meses de invierno, cuando los resfriados y la gripe están en su punto álgido. Pero debes entender que tu sistema inmunitario trabaja duro por ti todos los días del año y hace mucho más que protegerte de los resfriados y la gripe.

Su sistema inmunológico es muy valioso

Cada uno de nosotros tiene una cosa maravillosa llamada sistema inmunológico diseñado para mantenernos sanos y saludables. Nos protege las 24 horas del día sin que nos demos cuenta. Hay una serie de cosas que puedes hacer para reforzar tu sistema inmunitario, como descubrirás en capítulos posteriores de esta guía.

Pero también hay una serie de cosas que pueden dañar tu sistema inmunitario y su capacidad para protegerte contra bacterias, patógenos y virus. En el momento de redactar esta guía, el mundo está sumido en una pandemia de coronavirus, por lo que tener un sistema inmunitario fuerte es vital.

¿Tiene un sistema inmunológico débil?

Muchas personas tienen un sistema inmunitario débil y ni siquiera lo saben. Si tienes un sistema inmunitario debilitado, debes hacer algo rápido al respecto. Hay algunos signos a los que puedes prestar atención para ver si tu sistema inmunitario está debilitado:

Enfermedades que debilitan el sistema inmunitario

Hay algunas enfermedades que debilitan el sistema inmunitario. Algunas de ellas son muy conocidas, como el SIDA y el VIH. Se trata de enfermedades autoinmunes que pueden dañar considerablemente tu sistema inmunitario a menos que recibas el tratamiento adecuado.

Algunos cánceres también debilitan el sistema inmunitario. También hay personas que nacen con trastornos que afectan a su sistema inmunitario y lo hacen más deficiente que el de otras personas. En el momento de escribir estas líneas no había cura para este tipo de trastornos, por lo que cualquier persona que los padezca debe controlarlos de por vida.

Contraer las mismas infecciones una y otra vez

Si contrae las mismas infecciones una y otra vez de forma regular, esto es definitivamente un signo de un sistema inmunitario debilitado. En el caso de las personas con un sistema inmunitario normal o fuerte, estas infecciones sólo se producen un pequeño número de veces en la vida.

Para ser más específicos, ¿sufre regularmente de faringitis estreptocócica o neumonía? Si es así, probablemente significa que su sistema inmunitario es más débil de lo que debería. Otro signo son los problemas frecuentes con su sistema digestivo.

También es posible que dolencias más comunes como la diarrea, la falta de apetito y los dolores de estómago de forma regular puedan apuntar a un sistema inmunitario debilitado. Una gran parte de su sistema inmunitario cubre el sistema digestivo, por lo que si todo no va bien aquí, su sistema inmunitario podría estar debilitado.

Bajos niveles de energía

En algunas personas, los bajos niveles de energía son un indicador de que existe una debilidad en su sistema inmunitario. Esto se debe a que su cuerpo gasta mucha más energía de la que debería para asegurarse de que su sistema inmunitario trabaje lo mejor posible para usted. Si está durmiendo bien, un sistema inmunológico débil podría ser la razón de que sus niveles de energía estén bajos.

Si está enfermo ahora mismo, ¿puede reforzar su sistema inmunológico?

Sí, puedes y debes hacerlo. Su sistema inmunitario sigue trabajando duro para usted mientras está enfermo, no sólo haciendo frente a la enfermedad que padece sino también asegurándose de que no surjan nuevas enfermedades. Así que necesita toda la ayuda que puedas darle.

Si sigues todas las prácticas recomendadas en esta guía (que recomendamos encarecidamente) y te pones enfermo, esto no significa que las prácticas sean defectuosas. Sólo significa que algo se ha escapado de la red, por lo que debes continuar con el buen trabajo si estás enfermo.

Hacerse un análisis de sangre le ayudará a conocer su punto de partida

Si le preocupa que su sistema inmunitario esté en buena forma y no quiere ponerlo a prueba exponiéndose a una enfermedad (no es una buena idea), le recomendamos encarecidamente que se haga un análisis de sangre específico para su sistema inmunitario.

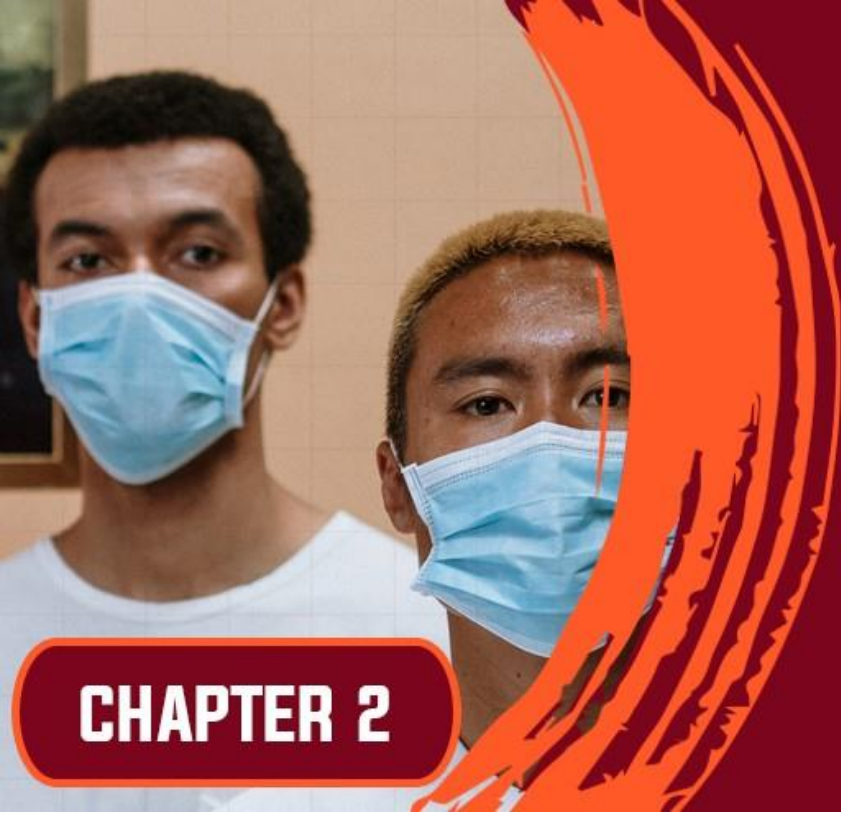
El análisis de sangre del sistema inmunitario comprobará la cantidad de glóbulos blancos que tiene. Esto es muy importante, ya que estos glóbulos blancos combaten las enfermedades y eliminan ciertas células para protegerle. Si su recuento de glóbulos blancos es bajo, su sistema inmunitario será débil.

Otra cosa que hará un análisis de sangre es comprobar si hay anticuerpos o inmunoglobulina. Estos son vitales para su sistema inmunológico porque son proteínas diseñadas específicamente para atacar diferentes enfermedades.

Si es usted una mujer embarazada, puede hacerse un análisis de sangre para comprobar si su hijo no nacido padece una enfermedad autoinmune. Si es así, se puede administrar un tratamiento, de lo contrario el niño puede estar en verdadero peligro. Las enfermedades autoinmunes pueden transmitirse a través de la sangre, por lo que a menudo están relacionadas con la genética.

Para reforzar su sistema inmunitario de la mejor manera posible, debe saber de qué punto parte. ¿Tienes un sistema inmunitario normal para tu edad (en los últimos años tu sistema inmunitario se deteriora) o tienes un sistema inmunitario débil en este momento?

En el próximo capítulo hablaremos de cómo funciona su sistema inmunitario...



HOW YOUR IMMUNE SYSTEM WORKS

CHAPTER 2

No se preocupe, no tiene que ser médico para entender este capítulo. Lo hemos mantenido lo más sencillo posible para que cualquier persona pueda comprender bien qué hace realmente su sistema inmunitario y cómo funciona.

¿Qué hace su sistema inmunológico?

El objetivo de su sistema inmunitario es protegerle de las invasiones extrañas que pueden perjudicarle. Estos invasores extraños se denominan "antígenos". Un antígeno puede ser un parásito, una bacteria, un hongo o un virus (como el coronavirus).

Cuando estos antígenos se descubren en el cuerpo, activan el sistema inmunitario. Una vez que entra en acción, su sistema inmunológico hará todo lo posible para destruir estos antígenos usando una variedad de métodos. Realmente es un sistema asombroso que debes cuidar durante toda tu vida.

Su sistema inmunitario innato

El sistema inmunitario humano se divide en dos categorías:

1. Innato
2. Adaptable

Piense en su sistema inmunitario innato como el "primer respondedor" a cualquier antígeno que se introduzca en su cuerpo. El sistema inmunitario innato está formado por la piel, las células del sistema inmunitario y determinadas sustancias químicas de la sangre.

Su piel

Su piel es realmente su primera línea de defensa porque proporciona una barrera en la superficie de su cuerpo para evitar que las bacterias y los virus entren en ella. Si te preguntas por qué se hace tanto hincapié en lavarse las manos con la pandemia de coronavirus, es una forma de destruir los antígenos antes de que puedan entrar en tu cuerpo.

Las células de su sistema inmunitario

Su sistema inmunitario contiene células inmunitarias vitales. Algunas de estas células son más selectivas que otras a la hora de defenderse de determinados antígenos. Hay tres tipos principales de células del sistema inmunitario:

1. Células T
2. Células B
3. Fagocitos

La finalidad de las células T es regular las células inmunitarias. Pueden activar las células o eliminarlas. Si hay células anormales en su cuerpo o algunas que están infectadas con antígenos, las células T las eliminarán. Son "células asesinas".

Las células B de su sistema inmunitario activarán los anticuerpos necesarios. Estos anticuerpos son proteínas que tienen el único propósito de destruir los antígenos en su torrente sanguíneo. Las células B desempeñan una función vital.

Los fagocitos son glóbulos blancos de mayor tamaño que básicamente se alimentan de antígenos. Encontrará fagocitos en los tejidos y en la sangre. Si nota alguna inflamación en su cuerpo, es muy probable que se trate de fagocitos en funcionamiento. Cuando su sistema inmunitario necesita enviar fagocitos a una parte de su cuerpo, puede provocar una inflamación para aumentar el flujo de sangre.

Su sistema inmunitario adaptativo

El sistema inmunitario adaptativo desempeña un papel muy importante, ya que recuerda los ataques de antígenos a los que se ha enfrentado en el pasado. Utiliza esta información para atacar esos mismos antígenos de forma más eficaz.

De niño habrás recibido al menos una vacuna. La razón por la que las vacunas funcionan es que activan su sistema inmunitario adaptativo, de modo que cada vez que se encuentre de nuevo con uno de los antígenos de la vacuna sabrá cómo enfrentarse a él de la manera más eficaz.

Su sistema inmunitario adaptativo recordará antígenos específicos y enviará las células inmunitarias adecuadas para destruirlos. Se trata de un proceso rápido y eficaz que evita la acumulación de antígenos en el organismo.

Su sistema linfático

Hay otro sistema crítico en el cuerpo que ayuda a evitar que se enferme y es el sistema linfático. Está compuesto por ganglios, vasos y tejidos que ayudan a tu cuerpo a eliminar las toxinas y cualquier otra sustancia que pueda causarte daño.

El sistema linfático hace circular el líquido linfático por el cuerpo. Éste contiene glóbulos blancos (similares a los linfocitos B y T de los que hemos hablado antes).

No fue muy doloroso, ¿verdad?

Así que ahí lo tiene: una guía no especializada sobre su complejo sistema inmunitario. Creemos que es muy importante que entienda qué es su sistema inmunitario y cómo funciona. Esto le ayudará a evitar las cosas que pueden dañar su sistema inmunitario y a hacer las cosas que le ayudarán a reforzarlo.

En el próximo capítulo hablaremos de las cosas que debe evitar para proteger su sistema inmunitario...



AVOID THESE THINGS TO PROTECT YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 3

El secreto para reforzar el sistema inmunitario es llevar un estilo de vida lo más saludable posible. Mucha gente adopta un estilo de vida saludable cuando está enferma, pero le recomendamos encarecidamente que adopte un estilo de vida saludable todo el tiempo para que pueda evitar enfermarse en primer lugar.

Nadie dijo que esto fuera a ser fácil. Si tienes un estilo de vida poco saludable en este momento, te va a costar mucho esfuerzo y persistencia hacer la transición a un estilo de vida saludable.

Ya sabe que su sistema inmunitario es vital para su salud y bienestar. Así que tenlo en cuenta cuando elimines las cosas malas e introduzcas las buenas. Un estilo de vida saludable es lo mejor no sólo para tu salud física, sino también para tu salud mental.

En el primer capítulo vimos las cosas que pueden debilitar su sistema inmunológico, como las enfermedades autoinmunes. Éstas pueden tratarse y ayudarle a reforzar su sistema inmunitario. También hay otras cosas que puedes evitar para prevenir daños en tu sistema inmunitario, así que vamos a verlas.

Fumar

Sabías que esto iba a surgir, ¿verdad? El tabaquismo entraña muchos riesgos para la salud, como las enfermedades cardíacas, el cáncer y el envenenamiento general del organismo. Pero fumar también puede dañar su sistema inmunológico.

Fumar puede hacer mucho daño a los pulmones, y si su sistema inmunológico está tratando de luchar contra una enfermedad respiratoria (como el coronavirus) entonces no va a ser capaz de luchar tan bien como un no fumador será capaz de hacerlo.

Fumar también puede reducir la cantidad de glóbulos blancos que tiene, que es un elemento vital de su sistema inmunitario. Al reducirse los glóbulos blancos, el sistema inmunitario se encuentra en una posición más débil para defenderse de los antígenos. De hecho, fumar puede detener la producción de glóbulos blancos por completo debido a los anticuerpos que puede crear.

Sabemos que no es fácil dejar de fumar, especialmente si lo ha hecho durante mucho tiempo. Pero por el bien de su sistema inmunológico es esencial que lo haga. Hay muchas ayudas que le ayudarán a dejar de fumar.

Alcohol

Esta es otra de las cosas que esperabas encontrar en este capítulo, ¿no? La gente bebe por diferentes razones y en diferentes cantidades. Lo preocupante es que incluso la cantidad más pequeña de alcohol puede reducir la cantidad de glóbulos blancos que tienes.

Si bebes regularmente, o en grandes cantidades, esto va a dañar tu sistema inmunológico. Cuanto más bebas (o más a menudo), más reducirás tu recuento de glóbulos blancos y ya sabes lo importantes que son éstos para protegerte.

El consumo de alcohol no sólo puede reducir los glóbulos blancos, sino que también puede cambiar radicalmente su funcionamiento. Pueden dejar de intentar luchar contra los antígenos, lo que significa que serás propenso a todo tipo de enfermedades e infecciones.

La buena noticia es que cuando se deja de beber, el sistema inmunitario puede recuperarse y volver a estar en las condiciones necesarias. El simple hecho de reducir el consumo de alcohol puede hacer maravillas.

Una vez más, dejar de beber no es fácil. Empieza por reducir tu consumo y sigue a partir de ahí. Recuérdete lo importante que es tu sistema inmunitario la próxima vez que alguien te invite a una borrachera.

Si la pandemia de coronavirus sigue vigente mientras usted lee esta guía, podría encontrarse con mucho más tiempo libre. Esto puede ser estresante, y algunas personas están bebiendo más para hacer frente a esto. No lo haga: dé prioridad a su sistema inmunitario.

Llevar un estilo de vida sedentario

Hoy en día muchas personas llevan un estilo de vida demasiado sedentario. Viajan al trabajo sentados en su coche. Cuando llegan a su oficina se sientan frente a la pantalla del ordenador durante varias horas. Luego vuelven a casa sentados en su coche y cuando llegan a casa se sientan en el sofá frente al televisor.

Llevar un estilo de vida sedentario conlleva dos grandes problemas:

- Puede provocar hipertensión arterial
- Puede aumentar su colesterol

El sistema inmunitario colabora estrechamente con el corazón para formar una fuerte barrera contra las enfermedades. Por eso es fundamental que hagas todo lo posible para mantener tu corazón lo más sano posible.

Somos conscientes de que en estos tiempos modernos mucha gente tiene que trabajar en un empleo que les obliga a estar sentados frente a una pantalla de ordenador durante varias horas al día. Si te encuentras en esta situación, toma descansos regulares y haz algunos estiramientos. El ejercicio diario también es muy importante y lo discutiremos en un capítulo posterior.

Evitar el estrés

Esta es otra cosa que es más fácil de decir que de hacer, pero debes reducir la cantidad de estrés que experimentas tanto como sea posible. Es un error pensar que el estrés solo afecta a tu salud mental. El estrés también puede causar una serie de problemas físicos.

El estrés es otra cosa que puede reducir esos importantísimos glóbulos blancos. Si estás muy estresado, tu cuerpo produce diferentes hormonas más rápido de lo normal, y algunas de estas hormonas pueden perjudicar la producción de glóbulos blancos.

Si usted sufre de estrés crónico, es muy probable que esto aumente sus niveles de presión arterial y también tenga un impacto negativo en su sistema digestivo. Es vital que preste atención a su salud mental, así como a su salud física, para proteger su sistema inmunológico.

Hay una variedad de técnicas disponibles para ayudarte a aliviar el estrés. Hablaremos del alivio del estrés con más detalle en un capítulo posterior. Todo el buen trabajo que hagas para reforzar tu sistema inmunitario puede quedar totalmente anulado si siempre estás estresado.

Privación de sueño

Si no duerme lo suficiente cada día, esto puede tener un grave impacto en su sistema inmunológico. Cuando no se duerme lo suficiente, se enferma con más frecuencia y se tarda más en recuperarse.

Cuando usted está dormido, su cuerpo produce citoquinas. Se trata de pequeñas proteínas que ayudan a las demás células de su sistema inmunitario a trabajar con mayor eficacia. También durante el sueño se producen hormonas que ayudan a los glóbulos blancos a adaptar su forma de luchar contra los antígenos y a enfrentarse a ellos de forma más eficaz.

Si tienes problemas para dormir bien en este momento, crear un horario constante te ayudará. Esto significa ir a la cama a la misma hora cada noche. Su cuerpo se acostumbrará a ello y le resultará más fácil conciliar el sueño cuando llegue el momento. Más adelante hablaremos del sueño con más detalle.

No comas los alimentos equivocados

Hoy en día, mucha gente come los alimentos equivocados. Hoy en día hay demasiados alimentos procesados y esto puede causar inflamación en el cuerpo. Nuestro mejor consejo es que evites los alimentos que vienen en latas o cajas, porque es probable que tengan un alto contenido de sal y azúcar.

Si comes mucha comida basura, tendrás que cambiar tu dieta por una basada en alimentos integrales para proteger tu sistema inmunitario. Los alimentos azucarados deben evitarse definitivamente, ya que pueden dañar su metabolismo y causar enfermedades crónicas que debilitarán gravemente su sistema inmunitario.

- En el próximo capítulo hablaremos de los alimentos que refuerzan el sistema inmunitario...



IMMUNE SYSTEM BOOSTING FOODS

CHAPTER 4

Los alimentos que comes son muy importantes para tu cuerpo y tu sistema inmunológico. La mayoría de los antioxidantes y nutrientes que el cuerpo necesita se obtienen comiendo las cosas adecuadas. Una buena dieta para reforzar el sistema inmunitario y mantenerlo en niveles elevados incluirá siempre las frutas y verduras adecuadas, por ejemplo.

Su dieta debe proporcionarle vitamina A, vitamina C, vitamina D, vitamina E y selenio. Es muy poco probable que encuentre estos elementos en los alimentos procesados, a menos que hayan sido enriquecidos con ellos. Es mucho mejor para ti y para tu sistema inmunitario optar por alimentos enteros y frescos.

Algunos buenos ejemplos son los cítricos, los frutos secos y las verduras de hoja verde. Estos alimentos tienen altos niveles de antioxidantes y nutrientes que necesitas para dar un gran impulso a tu sistema inmunitario. Así que en este capítulo señalaremos específicamente los mejores alimentos que puedes consumir para reforzar tu sistema inmunitario.

Pescado

¿Incluyes el pescado en tu dieta de forma habitual? Si no es así, tiene que cambiar ahora mismo. La razón para añadir pescado a su dieta es que contiene una gran fuente de selenio. Esto es especialmente cierto en el caso del atún, que contiene los niveles más altos.

También hay otros tipos de pescado y marisco que contienen selenio y que puedes mezclar para variar. Un pescado excelente para fortalecer el sistema inmunitario es el salmón. El salmón tiene un alto grado de grasa saludable omega-3 que se ha demostrado que fortalece el sistema inmunológico y reduce las enfermedades del corazón.

Nueces de Brasil

Otra gran fuente de selenio se encuentra en las nueces de Brasil. Se necesita una buena cantidad de selenio en la dieta, ya que es un potente antioxidante que es bueno para reforzar el sistema inmunitario. Puedes obtener más de la cantidad diaria recomendada de selenio comiendo una sola nuez de Brasil.

Semillas de girasol

Debes comer semillas de girasol porque contienen altos niveles de vitamina E. Una onza de semillas de girasol puede proporcionarte más del 75% de la ingesta diaria recomendada de vitamina E. Necesitas la vitamina E porque es otro poderoso antioxidante que refuerza tu sistema inmunológico.

Lentejas

Mucha gente consume lentejas como alternativa a la carne o el pescado, pero puedes incluirlas en cualquier dieta. Una sola taza de lentejas le proporcionará una buena cantidad de selenio, así como nutrientes para fortalecer su sistema inmunológico, además de aportar proteínas y fibra.

Yogur

Si comes el tipo correcto de yogur, introducirás en tu cuerpo bacterias buenas (sí, hay bacterias buenas y malas) que combatirán las bacterias malas y también te ayudarán con la digestión.

Zanahorias

Las zanahorias son una deliciosa verdura que contiene zinc, así como vitamina A, B, C y E. Se ha demostrado muchas veces que el zinc es beneficioso para nuestro sistema inmunológico. De hecho, si su cuerpo tiene una deficiencia de zinc, hará que su sistema inmunológico sea más débil.

Ajo

El ajo es otro alimento que proporciona una buena fuente de zinc. Se han realizado muchas investigaciones sobre el ajo, y algunos investigadores afirman que es una buena forma de evitar el resfriado común. Según algunos estudios, las personas que padecen cáncer pueden reforzar su sistema inmunitario consumiendo ajo.

Brócoli

Es posible que ya haya oído que el brócoli es bueno para usted, y es cierto. Contiene fitonutrientes que pueden ayudar a reforzar el sistema inmunitario. Una ración de brócoli le proporcionará un tercio de su ingesta diaria de vitamina A y también es rico en antioxidantes.

Espinacas

Las espinacas contienen mucha vitamina C y también algo de vitamina E. Conserva las espinacas crudas para que puedas obtener todos sus nutrientes. Puedes añadir fácilmente espinacas a un sándwich o a una ensalada.

Patatas dulces

Esta es otra verdura de gran sabor que le proporcionará una buena fuente de vitamina A. Una sola porción de boniato le proporcionará más de tres veces su ingesta diaria recomendada de vitamina A. También contiene otros antioxidantes beneficiosos.

Cítricos

Es posible que ya sepas que la vitamina C es esencial para tu sistema inmunitario. Los cítricos están repletos de vitamina C. Para tomar su dosis diaria, sólo tiene que desayunar una naranja o un pomelo y añadir un poco de limón en rodajas al agua que beba.

Sandías

No todo el mundo es fan de las sandías, pero contienen muchos nutrientes para reforzar el sistema inmunitario. Las sandías también contienen potasio, importante para la regulación de las funciones corporales. También contiene vitamina C y vitamina A.

Arándanos

¿Sabía que los arándanos están llenos de antioxidantes? Pues sí, de hecho contienen más antioxidantes que cualquier otra fruta o verdura. Los arándanos son excelentes para fortalecer el sistema inmunitario y también pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, el colesterol e incluso el cáncer.

Granadas

Puedes obtener muchos de los nutrientes que necesitas comiendo granadas. Contienen una gran variedad de antioxidantes y ayudan a combatir la inflamación, lo que es excelente para tu sistema inmunológico.

Setas

Las setas son deliciosas y pueden ayudar realmente a estimular el sistema inmunitario. Los hongos Agarikon y Reishi han formado parte de estudios que demostraron que tenían un efecto beneficioso sobre el sistema inmunitario humano.

Estos estudios demostraron que los hongos Reishi podían interferir con un virus que atacara el cuerpo y reducir su capacidad de multiplicación al adherirse a las células. El hongo Agarikon puede ser un agente antibacteriano y también tiene buenas propiedades antiinflamatorias.

Cúrcuma

Cerramos este capítulo sobre los alimentos que refuerzan el sistema inmunitario con la cúrcuma. Es una especia muy agradable que puedes añadir fácilmente a tu cocina. La cúrcuma puede ser en realidad un veneno para las células cancerosas y también puede reducir la inflamación.

En el próximo capítulo hablaremos de los suplementos para reforzar el sistema inmunitario...



SUPPLEMENTS TO BOLSTER YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 5

Ya sabe que su sistema inmunitario es una compleja mezcla de células, sustancias químicas y procesos que trabajan juntos para proporcionarle protección contra los antígenos. Es muy importante que haga todo lo posible por reforzar y mantener los niveles de su sistema inmunitario para poder prevenir enfermedades.

Le animamos a que siga los consejos de los dos últimos capítulos, evitando las cosas que pueden dañar su sistema inmunitario y comiendo los alimentos que lo reforzarán. En este capítulo veremos el uso de suplementos para proporcionar a su sistema inmunitario un impulso saludable.

Aunque le recomendamos que se tome en serio los consejos de este capítulo y que elija los suplementos adecuados, tenga en cuenta que la toma de suplementos no garantiza la prevención de enfermedades y es muy poco probable que cure cualquier enfermedad que pueda tener actualmente.

Aquí le proporcionaremos información sobre los suplementos que pueden reforzar su sistema inmunológico y que se basan en investigaciones sólidas.

Vitamina D

La vitamina D es uno de los nutrientes más esenciales para el buen funcionamiento y la salud general de su sistema inmunitario. Es un liposoluble que aumenta la capacidad de lucha de los macrófagos y monocitos que componen tus glóbulos blancos.

La mayoría de la gente no consume suficiente vitamina D. Cuando se tiene una deficiencia de esta vitamina es posible que tenga un impacto negativo en el sistema inmunológico. Un nivel bajo de vitamina D puede aumentar el riesgo de infecciones respiratorias como el coronavirus y la gripe.

Varios estudios han demostrado que el uso de suplementos de vitamina D puede mejorar la respuesta del sistema inmunitario. Algunas investigaciones recientes sugieren que los suplementos de vitamina D pueden proporcionar una protección adicional contra las infecciones respiratorias.

Una revisión de estudios de más de 11.000 personas en 2019 reveló que el uso de suplementos de vitamina D disminuyó significativamente el riesgo de una infección respiratoria en las personas que eran deficientes, y también disminuyó el riesgo de infección en otras que tenían niveles adecuados de vitamina D.

Vitamina C

Mucha gente toma suplementos de vitamina C porque sabe que es buena para su sistema inmunitario. La vitamina C contribuye a la funcionalidad de las células inmunitarias y mejora la capacidad de estas células para combatir los antígenos.

La vitamina C también desempeña un papel importante en la muerte de las células. Esto es vital porque las células muertas necesitan ser limpiadas y reemplazadas por nuevas células para que su sistema inmunológico pueda mantenerse saludable. También es un potente antioxidante y ayuda a prevenir los daños causados por el estrés oxidativo.

Una gran revisión de una serie de estudios de casos con más de 11.000 participantes descubrió que, tomando regularmente suplementos de vitamina C, los adultos podían reducir la duración del resfriado común en un 8% y los niños en un 14%.

Zinc

El zinc es un mineral fundamental para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Muchos suplementos contienen zinc porque es vital para el desarrollo de las células inmunitarias y para la respuesta a la inflamación.

No es deseable tener una carencia de zinc, ya que podría comprometer el sistema inmunitario. Pero más de 2.000 millones de personas en todo el mundo tienen una deficiencia de zinc y esto es especialmente frecuente en las personas mayores.

Hay muchos estudios que demuestran que tomar suplementos de zinc puede proteger contra las infecciones respiratorias. También puede ayudar a los que ya están enfermos. Un estudio realizado en 2019 sobre más de 60 niños hospitalizados con una infección respiratoria descubrió que complementar la ingesta de zinc con 30 mg más cada día reducía la duración de su estancia en 2 días de media.

Selenio

Al ser un potente antioxidante, el selenio desempeña un papel crucial en la salud de su sistema inmunitario. También es un mineral esencial para su salud y bienestar general. En la edad adulta se necesita una ingesta diaria de selenio de 55 microgramos al día.

Se han realizado varios estudios que demuestran que los virus prosperan en las personas que tienen deficiencias de selenio y vitamina E. Al tomar suplementos de selenio, hay una buena posibilidad de proporcionar a su sistema inmunológico un impulso y también minimizar la inflamación.

Saúco negro

El tratamiento de las infecciones con saúco negro se practica desde hace mucho tiempo. Varios estudios de probeta revelaron que el extracto de saúco contiene potentes propiedades antivirales y antibacterianas para luchar contra los patógenos (antígenos) que pueden causar infecciones respiratorias. Los estudios también han demostrado que mejora la respuesta del sistema inmunitario y reduce la gravedad y la duración de los resfriados.

Una revisión reciente de cuatro estudios con 180 participantes descubrió que los suplementos de baya de saúco reducían significativamente los síntomas de las vías respiratorias superiores derivados de las infecciones víricas. Los suplementos de baya de saúco se pueden obtener tanto en forma de cápsulas como de líquido.

Vitamina E

Al igual que el selenio, la vitamina E es un potente antioxidante. Mejorará su sistema inmunitario y le ayudará a combatir los antígenos que forman enfermedades. Los expertos recomiendan una dosis de 15 mg de vitamina E para los adultos. Si tiene una deficiencia de vitamina E, los suplementos podrían ayudarle.

Setas medicinales

El uso de los hongos medicinales para la prevención y el tratamiento de las enfermedades se remonta a la antigüedad. Se han realizado estudios sobre muchos tipos diferentes de hongos medicinales para identificar su potencial para reforzar el sistema inmunitario.

Estos estudios concluyeron que había más de 270 tipos de hongos medicinales que tienen el potencial de reforzar el sistema inmunitario. Es posible que haya oído hablar de algunos de los tipos más conocidos, como:

- Reishi
- Cordyceps
- Cola de pavo
- Crin de León
- Shitake
- Maitake

Se realizó un estudio con 79 participantes adultos a los que se les proporcionó suplementos de cultivo de micelio de cordyceps. Se descubrió que esto proporcionó un aumento significativo del 38% en sus células asesinas naturales, que son un tipo de glóbulo blanco que protege a las personas de las infecciones.

En el próximo capítulo hablaremos de las formas en que puede reducir el estrés para mantener altos los niveles de su sistema inmunitario...



REDUCING STRESS TO KEEP IMMUNE SYSTEM LEVELS HIGH

CHAPTER 6

El estrés no es nada bueno para el sistema inmunitario y puede contribuir en gran medida a la aparición de enfermedades. Hoy en día, una de cada tres personas afirma que se siente muy estresada en su vida. Si esto es cierto, corren un mayor riesgo de enfermarse porque el estrés debilita su sistema inmunitario.

Si se siente regularmente estresado, debe prestar atención a los consejos de este capítulo. Cuando experimente estrés, disminuirá la capacidad de su sistema inmunitario para protegerle de los antígenos dañinos. Tienes que hacer todo lo que puedas para evitar el estrés.

Al reducir la cantidad de estrés que experimenta en su vida diaria, más fuerte será su sistema inmunológico. Tenemos una serie de sugerencias para usted y le instamos a seguirlas para reducir el estrés en su vida. La primera de ellas tiene que ver con su dieta.

Eliminar el café y las bebidas azucaradas

La mayoría de la gente de Estados Unidos y de otros países occidentalizados bebe demasiado café. Mucha gente recurre al café cuando se siente estresada. Pero si introduces demasiada cafeína en tu sistema, puedes suprimir tus glándulas suprarrenales, lo que suele empeorar el problema.

Introducir una gran cantidad de azúcar en tu cuerpo a través de beber refrescos y otras bebidas cargadas de azúcar tampoco ayudará a tu situación de estrés. Si estás estresado (y en otras ocasiones) es mucho mejor que bebas té caliente saludable.

Los té saludables pueden ayudarle a relajarse y a reducir el estrés. Estos té reconstituyentes tienen un gran sabor y te servirán durante todo el día. Puedes conseguir infusiones de gran sabor, como la de limón y jengibre, que te ayudarán a combatir el estrés.

No comas carbohidratos blancos

Nos referimos a los productos alimenticios elaborados con harina blanca refinada, como la pasta blanca, los cereales procesados y el pan blanco. Muchos de estos productos contienen mucho azúcar, sal y otros conservantes. Estos no le ayudarán a reducir su estrés.

Es mejor que comas verduras y frutas frescas para obtener tus carbohidratos. Eligiendo las adecuadas (ver capítulo cuatro) obtendrás buenas dosis de antioxidantes y probióticos que te ayudarán a relajarte.

Elija la proteína adecuada

El estrés puede provocar desequilibrios en el nivel de azúcar en la sangre, y las proteínas tienen un efecto estabilizador del nivel de azúcar en la sangre. Si consumes las proteínas adecuadas, obtendrás un impulso de energía y también reducirás los cambios de humor, el nerviosismo y la agitación, además de agudizar tu cerebro y mejorar tu sueño.

Ya hemos hablado de los beneficios del consumo de pescado, pero también puedes añadir a tu dieta otras buenas fuentes de proteínas como:

- Guisantes verdes
- Pollo ecológico
- Tempeh
- Carne alimentada con hierba
- Tahini
- Yogur natural
- Hummus
- Huevos ecológicos
- Quinona
- Semillas
- Mantequilla de frutos secos
- Nueces

Hacer cambios en tu dieta es sólo una cosa positiva que puedes hacer para aliviar el estrés. Ahora vamos a ver otras formas estupendas de reducir el estrés.

Meditación de atención plena

Una de las formas más poderosas de aliviar el estrés rápidamente es dominar el arte de la meditación de atención plena. Cuando eres capaz de dejar atrás todas las tensiones del día y centrarte en el momento presente, verás que tu estrés desaparece muy rápidamente.

Mucha gente piensa que la meditación de atención plena es algo difícil de hacer. Tienen en su cabeza la idea de aprender complejas posturas de yoga y sentarse en trance durante horas. No es así en absoluto.

Aquí tienes una sencilla práctica de meditación de atención plena que puedes hacer ahora mismo. No necesitas ningún equipo especial, como un banco o un sofá, para realizarla. Sólo tienes que encontrar un buen espacio y dedicar un poco de tiempo a la práctica.

Todo lo que vas a hacer aquí es centrar tu atención en el momento presente. Cuando hagas esto podrás dejar atrás cualquier juicio. Si ves que tu mente divaga, vuelve a centrarte en el presente. Te llevará un poco de práctica, pero en poco tiempo te resultará fácil.

Utiliza un asiento cómodo y sólido y presta atención a tus piernas. Asegúrate de que las plantas de los pies están apoyadas en el suelo. Mantenga la parte superior del cuerpo recta sin que esté rígida. Sigue la curvatura natural de tu columna vertebral.

Presta mucha atención a tu respiración. Concéntrate en la sensación real de la respiración y experimente el movimiento del aire a través de la boca o la nariz, así como el ascenso y descenso del pecho mientras respira.

Desarrollar una actitud positiva

Según numerosos estudios, las personas positivas tienen menos probabilidades de sufrir enfermedades y problemas de salud que las negativas. Los optimistas suelen tener un sistema inmunitario mucho más fuerte que los pesimistas.

Si eres pesimista, te llevará tiempo y un esfuerzo constante pasar a tener una actitud positiva. Pero merecerá la pena, ya que reducirá sus niveles de estrés y ayudará a su sistema inmunitario al mismo tiempo.

La forma en que reaccionas a los acontecimientos de tu vida es fundamental. Si lo ves todo de forma negativa, es muy probable que te provoque estrés. Por el contrario, si tienes una actitud positiva, manejarás las situaciones de la vida con mucha más calma.

Una de las mejores maneras de transformarse en una actitud positiva es empezar a practicar la gratitud. Piensa en todas las personas y cosas que tienes en tu vida por las que estás agradecido. Por ejemplo, puedes estar agradecido por estar vivo, por tener a tu familia y amigos, por tener un techo y comida.

Escribe tres cosas por las que estés agradecido cada día. Otra buena forma de cambiar a una actitud positiva es escribir afirmaciones positivas y leerlas cada día. Estas afirmaciones pueden ser del tipo "puedo hacer cualquier cosa que me proponga" y "cada día soy mejor en todos los sentidos". Pruébalo, realmente funcionan.

En el próximo capítulo veremos cómo el ejercicio y el sueño desempeñan un papel crucial en la salud de su sistema inmunitario...



EXERCISE AND SLEEP

CHAPTER 7

Hay muchos estudios de investigación que demuestran que existe una relación entre el ejercicio y un sistema inmunitario sano. Estos estudios revelan que hacer ejercicio a diario puede reforzar el sistema inmunitario a lo largo de la vida.

Otra de las ventajas de hacer ejercicio a diario es que también reduce los efectos del envejecimiento. Si adquiere el hábito de hacer ejercicio con regularidad, se preparará para tener un sistema inmunitario sano a medida que envejece. Las personas mayores tienden a tener un sistema inmunológico más débil, pero si siempre ha hecho ejercicio con regularidad, esto no debería ser un problema para usted.

Empezar de forma sencilla con el ejercicio

Escribimos esta guía durante la pandemia de coronavirus y, dependiendo del lugar en el que vivas, puede haber algunas restricciones para salir al exterior. Debes respetar esto porque es esencial aplanar la curva del coronavirus. Si no puedes salir al exterior, puedes hacer ejercicio en tu casa o en tu jardín.

Una de las mejores formas de ejercicio es caminar. Dar un paseo de 20 ó 30 minutos al día puede hacer maravillas en el sistema inmunitario. Puede ser un poco difícil hacerlo en casa, pero puedes caminar por tu jardín unos minutos al día, por ejemplo.

Algo que sin duda puedes hacer en casa es el pilates o el yoga. Hay muchos vídeos en YouTube, por ejemplo, que te mostrarán los movimientos básicos y es un buen punto de partida. Una vez que hayas dominado los movimientos básicos, puedes pasar a ejercicios más avanzados.

El yoga, en particular, le ayudará a reforzar su sistema inmunitario. No sólo eso, sino que es una gran forma de ejercicio, ya que te hace mover realmente tu cuerpo. Puedes fomentar el crecimiento de tus células T adoptando la postura de las Cobras durante 3 respiraciones profundas.

Una vez que tengas más experiencia con el yoga, puedes ser más aventurero y probar la postura de "piernas contra la pared". Esto es bueno porque favorece el drenaje linfático y aumenta la circulación sanguínea, lo que te ayudará a relajarte y a restablecer tu sistema nervioso.

Realice estiramientos cada día

Su sistema inmunitario siempre funcionará mejor cuando se encuentre en un estado de relajación, por lo que puede ponerse en este estado realizando sencillos ejercicios de estiramiento todos los días. Te recomendamos que realices una serie de estiramientos durante unos 10 minutos nada más levantarte de la cama cada mañana.

Un estiramiento que recomendamos encarecidamente es el llamado "pliegue hacia delante". Este estiramiento puede reforzar el sistema inmunitario porque obliga a que la sangre fluya hacia los senos paranasales, lo que a su vez libera la congestión.

Hay muchos estiramientos diferentes que puedes realizar y que son muy fáciles de hacer. Busque en Internet ideas para empezar. Ciertamente, no es necesario realizar los estiramientos durante mucho tiempo para proporcionar el beneficio a su sistema inmunológico. Haga dos series de estiramientos al día por la mañana y por la noche.

Dormir para reforzar el sistema inmunitario

No hay muchas cosas mejores que dormir lo suficiente para ayudar a su sistema inmunológico a combatir cualquier antígeno. Es fundamental que duerma lo suficiente, ya que necesita producir los niveles correctos de citoquinas, algo que sólo puede hacer mientras duerme. Esta proteína también ayuda a reducir las infecciones y la inflamación.

Si duermes bien cada noche, mantendrás tu sistema inmunitario en la mejor forma para protegerte de los virus y las bacterias. Como adulto necesitarás entre 7 y 9 horas de sueño cada noche para que tu cuerpo sea capaz de regenerarse correctamente.

Sabemos que a veces no es posible conseguir esta cantidad de sueño cada noche. Si no consigues dormir lo que necesitas, intenta hacer un par de siestas de 30 minutos durante el día para compensarlo.

Si tiene dificultades para dormir, tenemos algunos buenos consejos que puede seguir. Debe seguir estos consejos porque si su cuerpo está privado de sueño, su sistema inmunitario no podrá funcionar como debería.

Establecer una rutina

Es posible engañar a su cuerpo para que se vaya a dormir a una hora determinada cada día. ¿Se siente cansado a la misma hora todos los días? Lo que tienes que hacer si este es el caso es ir a la cama justo antes de esta hora.

Debes establecer una rutina para que puedas hacer todas las cosas que necesitas antes de la hora designada para irte a la cama. Si lo necesitas, puedes poner una alarma para que te recuerde que es hora de ir a la cama.

No es difícil establecer un ritual de sueño en tu vida. Cuando lo hagas, sabrás que a una hora concreta cada día podrás desconectar de todo el estrés del día a día y animar poco a poco a tu cuerpo a que se apague y tenga un sueño reparador.

Preparación para el sueño

Tienes que crear el ambiente adecuado para dormir. Echa un vistazo a tu dormitorio y comprueba si es lo suficientemente cómodo para ti. Si su cama no es tan cómoda, considere la posibilidad de adquirir una nueva que lo sea. También son esenciales unas buenas almohadas. Conciliar el sueño o permanecer dormido puede ser difícil cuando no estás cómodo.

¿Qué niveles de ruido existen en su dormitorio? ¿Qué temperatura tiene la habitación? A algunas personas les resulta útil tener un ruido constante en su dormitorio para ayudarles a dormir, como una máquina de ruido blanco o incluso un simple ventilador.

El uso de aceites esenciales en las almohadas también puede ayudar al cerebro a relajarse. Te recomendamos que apagues los aparatos electrónicos, como el televisor, en tu dormitorio, o que los traslades a otra habitación. Tener la televisión encendida no te animará a dormir, sino que te estimulará.

No tome café ni nada que contenga cafeína al menos 3 horas antes de dormir. Le recomendamos que evite comer comidas copiosas 3 horas antes de irse a la cama también. Estas cosas funcionan así que sea paciente y persistente con ellas. En poco tiempo verá que está durmiendo bien cada noche.

En el siguiente capítulo aprenderá a desintoxicar su cuerpo para tener un sistema inmunológico más fuerte...



DETOXIFY YOUR BODY FOR A STRONGER IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 8

Su sistema inmunológico funciona de forma más eficaz cuando su cuerpo está limpio de toxinas. La razón es que trabaja mucho menos cuando no hay toxinas con las que lidiar. El resultado de esto es una lucha más fuerte contra los antígenos que pueden causar enfermedades.

La desintoxicación de su cuerpo es la práctica de limpiar todo lo que sus células no necesitan. Puede tratarse de una sustancia que cause daño o de algo que pueda impedir que sus células funcionen de forma correcta. En este capítulo le proporcionaremos seis métodos sencillos que puede utilizar para desintoxicar su cuerpo de forma natural.

1. Utilice agua pura para desintoxicarse

Una de las mejores maneras de realizar una desintoxicación natural del cuerpo es beber agua pura. Es necesario beber bastante agua para asegurarse de que se eliminan todas las toxinas. La parte clave de esto es el "agua pura". Esto significa sólo agua ordinaria y no agua con gas y ciertamente no bebidas azucaradas o café.

Su cuerpo necesita agua para funcionar correctamente. Así que cuando le proporcionas agua pura durante un periodo de tiempo la absorberá fácilmente y luego eliminará cualquier toxina que esté presente a través de fluidos corporales como tu sudor y tu orina.

2. Beber agua de limón caliente para desintoxicarse

Siguiendo con el tema del agua, es una gran idea beber agua de limón caliente al levantarse cada mañana. De hecho, puedes beberla en cualquier momento del día. Lo mejor del agua de limón caliente es que es muy eficaz para descomponer esas toxinas no deseadas y ayudar a su cuerpo a eliminarlas por completo.

El agua de limón caliente es un diurético natural que limpiará su tracto urinario. También desintoxicará su hígado y dará a su sistema inmunológico un impulso muy necesario debido a los nutrientes que contiene.

3. Coma el tipo de alimentos adecuado

Comer los alimentos adecuados ha sido un tema común a lo largo de esta guía y hay una muy buena razón para ello. Si consumes los alimentos adecuados, desintoxicarás tu cuerpo de forma natural. Así que asegúrate de que tu dieta incluya mucha fruta y verdura fresca y de que también incluyas algas en tu dieta.

Hay súper alimentos que hacen un gran trabajo en la eliminación de metales pesados y productos químicos tóxicos de su cuerpo. Estos súper alimentos incluyen:

- Alfalfa
- Algas azul-verde
- Cilantro

Otra forma natural y eficaz de desintoxicación es el ayuno. Esto tiene en cuenta tanto la forma de comer como lo que se come. Así que, por ejemplo, puedes tener un régimen en el que sólo consumas líquidos durante un período de 12 horas o más, ya que esto ayudará a reducir significativamente los niveles de toxicidad de tu cuerpo.

4. Ejercicio regular

Puede que piense que es extraño ver el ejercicio regular como una forma de desintoxicar su cuerpo, pero funciona. La clave está en sudar cuando se hace ejercicio. Sudar de esta manera te ayudará a eliminar las toxinas mucho más fácilmente. Cuando se suda después de hacer ejercicio, se pueden eliminar toxinas malas como el arsénico, el cadmio y el mercurio, por ejemplo.

5. Meditación regular

Esta es otra forma de conseguir una desintoxicación del cuerpo en la que quizá no hayas pensado. Cuando meditas mejoras la circulación de tu sangre. Además, aumentas tu metabolismo y la meditación es excelente para tu sistema cardiovascular.

6. Respirar aire limpio

Hay otra forma estupenda de desintoxicar el cuerpo y es tomar todo el aire fresco y limpio que pueda. Si la pandemia de coronavirus está todavía en vigor, esto puede ser difícil de hacer ahora mismo. Pero cuando puedas volver a salir al exterior, elige un destino con aire limpio.

Siempre puedes mejorar la calidad del aire en tu casa y también en tu lugar de trabajo. Puedes añadir plantas a tu entorno, ya que éstas limpiarán el aire. Es muy importante que mantengas tu casa lo más libre de polvo posible.

Asegúrese de realizar el mantenimiento de su sistema de calefacción y ventilación con regularidad y que esto incluya la limpieza de todos los conductos de aire. Es fácil que se formen sustancias tóxicas en su sistema de calefacción y ventilación y aquí hay algunos ejemplos:

- Microorganismos
- Humo
- Moho
- Humos
- Pelo de mascota
- Moho

Si tiene una alta concentración de estas sustancias en sus conductos de aire (lo que es bastante probable si no los ha limpiado durante mucho tiempo), entonces pueden hacer que su casa se vuelva tóxica.

Así que el mensaje es claro. Elimine las toxinas de su cuerpo y de su entorno para que pueda liberar su sistema inmunitario y combatir esos desagradables antígenos. No es difícil desintoxicar su cuerpo, así que hágalo con regularidad.

En el próximo capítulo hablaremos del uso de los aceites esenciales para reforzar el sistema inmunitario...



USING ESSENTIAL OILS TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 9

¿Sabía que los aceites esenciales se han utilizado durante cientos de años para desinfectar y curar? Pues sí, y la razón es que un aceite esencial es un compuesto aromático químicamente activo derivado de las plantas.

La mayoría de la gente piensa que los aceites esenciales son sólo para mimarse. Hay productos que se añaden al agua del baño, productos de limpieza del hogar hechos con aceites esenciales y velas, por nombrar sólo algunos.

Se ha investigado mucho sobre los aceites esenciales y la conclusión hasta la fecha es que tienen características de refuerzo inmunitario. Mucha gente los utiliza en invierno, cuando la temporada de resfriados y gripe está en su apogeo, y jura que esto ayuda.

La finalidad de los aceites esenciales era proteger las plantas de las que procedían. Así que no es demasiado sorprendente que también puedan beneficiar a nuestro sistema inmunitario. Muchos aceites esenciales refuerzan la respuesta del sistema inmunitario para eliminar los antígenos y las bacterias que causan enfermedades. Estas son algunas de sus propiedades para reforzar el sistema inmunitario:

- Antiviral
- Antiinflamatorio
- Antibacterias
- Antiséptico
- Antifúngico

El uso de aceites esenciales también tiene otros beneficios. Puedes dormir mejor utilizando aceite esencial de lavanda. Para aliviar la ansiedad y el estrés puede utilizar jazmín. Estos son los mejores aceites esenciales que deberías utilizar para reforzar tu sistema inmunitario:

1. Incienso

Seguro que has oído hablar de él en la escuela, cuando aprendías sobre el nacimiento de Jesús y los tres reyes magos que llevaban regalos. El incienso es un extracto del árbol *Boswellia*, conocido en todo el mundo por sus propiedades antiinflamatorias.

El incienso es capaz de combatir la inflamación debido a cuatro ácidos del árbol que ayudan a sus muchas vías inflamatorias. El más potente de estos ácidos es el AKBA (ácido acetil-11-ceto- β -boswélico).

Diferentes estudios científicos han descubierto una relación directa entre la capacidad del incienso para reducir la inflamación y un sistema inmunitario más fuerte. Si lo utiliza de forma tópica, el incienso reforzará su sistema inmunitario y reducirá la inflamación. También proporciona una curación más rápida y una remodelación de los tejidos.

El incienso también contiene fuertes antioxidantes para sofocar los radicales libres y protege su sistema inmunológico de una dieta pobre, las toxinas industriales y los contaminantes ambientales. Es un aceite esencial increíble.

2. Eucalipto

El eucalipto se ha utilizado durante mucho tiempo como descongestionante y se encuentra en muchos remedios para el resfriado y la gripe. Contiene un compuesto llamado 1,8-cineol que tiene fuertes propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antibacterianas.

En un estudio publicado en la revista *Clinical Microbiology and Infection*, se descubrió que el eucalipto tenía diferentes efectos antibacterianos sobre una serie de bacterias infecciosas del tracto respiratorio. Entre ellas se encontraban las cepas que causan el estreptococo.

Otros estudios informaron de que la mera inhalación de eucalipto combate las bacterias que causan el *Staphylococcus aureus* y la tuberculosis. El eucalipto también puede estimular el sistema inmunitario innato al aumentar la capacidad de respuesta fagocítica a los patógenos.

3. Orégano

Probablemente haya oído hablar del orégano porque se utiliza mucho en la cocina mexicana e italiana. Pero también tiene poderosas características antibacterianas debido a los altos niveles de dos compuestos activos que contiene, que son el timol y el carvacrol. Éstos matan las células bacterianas porque hacen que las membranas sean más permeables.

Las bacterias nocivas se ven comprometidas cuando esto ocurre y pierden moléculas críticas para su supervivencia. Las pruebas han demostrado que el aceite de orégano mata a *E. coli*, *Salmonella* y varios tipos de bichos *Staphylococcus*.

En un estudio realizado en 2017, se descubrió que el aceite esencial de orégano también tiene muy buenas propiedades antioxidantes que ayudan a reforzar el sistema inmunitario. El orégano también inhibe varios virus, como el norovirus, el herpes resistente a los antibióticos, varios virus respiratorios y el rotavirus.

4. Tomillo

El tomillo es rico en timol, al igual que el orégano. Esto puede ayudar a reducir los síntomas de la tos que se asocian a una serie de infecciones respiratorias. En un estudio se combinó el tomillo con la hiedra y se comprobó que se redujeron más del 68% de los ataques de tos entre las personas que padecían bronquitis aguda.

Pero el tomillo hace algo más que aliviar los síntomas. El aceite esencial de tomillo produce un alto nivel de actividad inmunitaria y antimicrobiana no específica. Los estudios han demostrado su eficacia contra una serie de bacterias, incluidas las cepas resistentes a los tratamientos, como el SARM.

Utilice el poder de los aceites esenciales para reforzar su sistema inmunológico

En este capítulo hemos destacado los cuatro mejores aceites esenciales para reforzar el sistema inmunitario. Pueden ayudar a reforzar su sistema inmunitario tanto directa como indirectamente. Por ello, le recomendamos encarecidamente que incorpore los aceites esenciales a su vida cotidiana para reforzar su sistema inmunitario.

En el último capítulo le mostraremos las mejores prácticas que debe seguir para reforzar su sistema inmunitario...



9 BEST PRACTICES TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 10

Tenemos una serie de buenas prácticas que le recomendamos encarecidamente que siga para reforzar su sistema inmunitario. Todas ellas son formas probadas de desarrollar el sistema inmunitario más fuerte posible que le proporcionará la máxima protección contra las enfermedades.

1. Comprender los beneficios de un sistema inmunitario fuerte

Para realizar los cambios necesarios en el estilo de vida que darán lugar a un sistema inmunitario sano, es esencial que comprenda los beneficios que esto le aportará. Su sistema inmunitario es vital para protegerle de las enfermedades y es muy valioso, por lo que debe hacer todo lo posible para mantenerlo fuerte.

2. Conozca qué hace su sistema inmunológico y cómo funciona

Saber lo que hace tu sistema inmunitario y cómo trabaja para protegerte es importante porque te motivará a hacer los cambios en tu vida que sabes que lo harán más fuerte. Algunos de estos cambios no le resultarán fáciles, pero merecerán la pena.

No es necesario ser médico para entender cómo funciona, sólo hay que conocer los sistemas inmunitarios innato y adaptativo, así como el papel del sistema linfático, y cómo todos ellos trabajan juntos para protegerle.

3. Evite las cosas que se sabe que comprometen su Sistema Inmunológico

Hay algunas cosas que puedes estar haciendo en este momento que comprometen tu sistema inmunitario y lo debilitan. Debe evitar actividades como fumar y beber alcohol en exceso, ya que con el tiempo dañarán su sistema inmunitario.

Evitar el estrés le ayudará a proteger su sistema inmunitario. Hoy en día, la mayoría de la gente lleva un estilo de vida sedentario y esto puede perjudicar también a su sistema inmunitario. También hay que evitar comer alimentos inadecuados y privarse de las horas de sueño adecuadas.

4. Coma alimentos que refuercen su sistema inmunológico

Los alimentos que consume son vitales para el estado de su sistema inmunitario. Los alimentos le proporcionan los nutrientes y antioxidantes que su sistema inmunitario necesita para mantenerse fuerte. Cambiar a una dieta con un alto contenido de frutas y verduras es lo correcto.

Su dieta debe proporcionarle la cantidad adecuada de vitaminas C, D y E, así como de selenio. Estas vitaminas esenciales no están presentes en los alimentos procesados, así que elimínelas de su dieta. Entendemos que cambiar su dieta es un gran paso, pero debe hacerlo por el bien de su sistema inmunitario.

5. Tomar suplementos para reforzar el sistema inmunitario

Hoy en día existe una gran variedad de suplementos que le ayudarán a reforzar su sistema inmunitario. Busque suplementos ricos en las vitaminas esenciales C, D y E, así como en zinc y selenio. La baya del saúco negra es algo que deberías mirar y también los hongos medicinales como el reishi y el cordyceps.

6. Reduzca el estrés para ayudar a su sistema inmunológico

Hay muchas pruebas que demuestran que el estrés es malo para el sistema inmunitario. No se puede eliminar por completo el estrés, pero se puede hacer mucho para reducirlo. Una cosa sencilla es reducir la cantidad de cafeína, azúcar y carbohidratos blancos que consumes.

La meditación de atención plena es una forma estupenda de reducir el estrés porque te obliga a vivir el momento. No es difícil de hacer y es muy eficaz. También puedes tomar medidas para desarrollar una perspectiva más positiva en tu vida, ya que la negatividad aumenta el estrés.

7. Hacer ejercicio y dormir bien

El ejercicio regular es una forma estupenda de mantener un sistema inmunitario sano. Si no hace ejercicio con regularidad en este momento, puede empezar de forma suave y hacer más poco a poco. Cambie su rutina para dormir la cantidad adecuada de horas cada noche. Puede establecer un nuevo horario y engañar a su cuerpo para que quiera dormir a la misma hora cada día.

8. Desintoxica tu cuerpo

Cuando su cuerpo está libre de toxinas, su sistema inmunológico será mucho más eficaz. Esto se debe a que puede centrarse en la detección de patógenos dañinos y no tener que lidiar con las toxinas también. Hay una serie de métodos que puede utilizar para desintoxicar su cuerpo, como beber agua pura, comer de forma saludable y respirar aire limpio.

9. Utilice los aceites esenciales para reforzar su sistema inmunológico

Los aceites esenciales no sólo están ahí para que te mimes. Algunos de ellos contienen características que le ayudarán a reforzar su sistema inmunitario, como propiedades antivirales, antiinflamatorias, antibacterianas, antisépticas y antifúngicas. Los mejores aceites esenciales son el incienso, el eucalipto, el orégano y el tomillo.



CONCLUSION

Ahora ya sabes qué hace tu sistema inmunitario, cómo funciona y qué puedes hacer para reforzarlo y mantenerlo en su estado óptimo. Hay muchas cosas que puedes hacer para reforzar tu sistema inmunitario y te recomendamos que crees un plan para introducirlas en tu vida.

Ahora más que nunca, es esencial que cuides tu sistema inmunitario y hagas todo lo posible por reforzarlo. Con la pandemia de coronavirus y otras amenazas para la salud, tener un sistema inmunitario fuerte contribuirá en gran medida a protegerle y evitar que enferme.

Así que le instamos a que se tome en serio estos consejos para reforzar el sistema inmunitario y empiece a utilizarlos hoy mismo.