

TOP IMMUNE BOOSTERS

DISCOVER HOW TO INSTANTLY BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM WITH **SAFE AND NATURAL** STRATEGIES!



Copyright © Todos los derechos reservados en todo el mundo.

SUS DERECHOS: Este libro está restringido a su uso personal. No incluye ningún otro derecho.

AVISO LEGAL: Este libro está protegido por la ley internacional de derechos de autor y no puede ser copiado, reproducido, regalado o utilizado para crear obras derivadas sin el permiso expreso del editor. El editor conserva todos los derechos de autor de este libro.

El autor ha hecho todos los esfuerzos razonables para ser lo más preciso y completo posible en la creación de este libro y para asegurar que la información proporcionada esté libre de errores; sin embargo, el autor/editor/revendedor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema aquí tratado y no garantiza ni representa en ningún momento que el contenido sea preciso debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet.

Cualquier desprecio que se perciba hacia personas, pueblos u organizaciones concretas es involuntario.

El propósito de este libro es educar, y no hay garantías de ingresos, ventas o resultados implícitos. Por lo tanto, el editor/autor/revendedor no se hace responsable de los malos resultados que usted pueda obtener al aplicar las técnicas o al seguir las directrices establecidas en este libro.

Los nombres de productos, sitios web y empresas mencionados en este informe son marcas comerciales o derechos de autor de sus respectivos propietarios. El autor/editor/revendedor no está asociado o afiliado a ellos de ninguna manera. Los productos, sitios web y nombres de empresas mencionados tampoco patrocinan, avalan ni aprueban este producto.

DIVULGACIÓN DE LA COMPENSACIÓN: A menos que se indique expresamente lo contrario, debe asumir que los enlaces contenidos en este libro pueden ser enlaces de afiliados, y el autor/editor/revendedor ganará una comisión si hace clic en ellos y compra el producto/servicio mencionado en este libro. Sin embargo, el autor/editor/revendedor se exime de cualquier responsabilidad que pueda resultar de su participación en cualquiera de estos sitios web/productos. Debe actuar con la debida diligencia antes de comprar los productos o servicios mencionados.

Esto constituye el acuerdo de licencia completo. Cualquier disputa o término no discutido en este acuerdo queda a discreción del editor.

Tabla de contenidos de

Índice de contenidos	3
Introducción	5
Dormir mucho	8
Manténgase activo	12
Coma alimentos vegetales enteros	15
Comer grasas saludables.....	20
Coma alimentos ricos en probióticos	22
Limitar el consumo de azúcar	24
Manténgase hidratado.....	26
Reducir el estrés	29
Dejar de fumar	32

Conclusión.....	34
Recursos	37

Introducción

Su sistema inmunitario es una máquina increíble. Se encarga de mantener tu cuerpo a salvo de invasores externos como virus, bacterias, hongos y toxinas.

Existen dos partes principales del sistema inmunitario: la parte con la que se nace (sistema innato o inespecífico) y la parte que se desarrolla a partir de la exposición al entorno (sistema adaptativo adquirido o específico).

Su sistema inmunitario está formado por varios órganos, células y proteínas: células de la piel, sangre, médula ósea, tejidos y órganos como el timo y las glándulas linfáticas.

Un sistema inmunitario fuerte es su mejor defensa contra las enfermedades y las infecciones. Sin él, no tendrías forma de combatir las sustancias nocivas o los cambios en el organismo.

Su sistema inmunológico tiene tres tareas principales:

- Combatir los agentes patógenos (los "gérmenes" que causan enfermedades), como los virus, las bacterias, los hongos o los parásitos, y eliminarlos del organismo
- Reconocer y neutralizar las sustancias nocivas del medio ambiente
- Para combatir los cambios que causan enfermedades en el cuerpo, como las células cancerosas

El sistema inmunitario se activa con antígenos, es decir, con cosas que el cuerpo no reconoce como propias. Se trata de proteínas presentes en la superficie de bacterias, virus y hongos.

Cuando las células del sistema inmunitario entran en contacto con estos antígenos, se estimulan toda una serie de procesos en su sistema inmunitario.

La buena noticia es que una vez que tu sistema inmunitario entra en contacto con un germen, lo reconocerá si lo vuelve a ver. Por eso las vacunas funcionan para protegerte contra ciertas enfermedades.

En este informe especial, echaremos un vistazo a los principales potenciadores inmunitarios totalmente naturales y seguros que todo el mundo puede aprovechar para fortalecer su respuesta inmunitaria, aumentar su resistencia a las enfermedades e infecciones y ayudarlo a recuperarse más rápidamente si se pone enfermo.

¡Comencemos!

Dormir mucho

No dormir lo suficiente puede reducir la respuesta inmunitaria y dejarle más propenso a sucumbir a una infección.

En un estudio de 164 adultos, los que dormían menos de seis horas por noche resultaron ser más propensos a resfriarse que los que dormían más tiempo.

Cuando se carece de sueño, el cuerpo produce hormonas del estrés, como el cortisol, para mantenerse despierto y alerta, lo que puede suprimir el sistema inmunitario.

Y también puedes tardar más en recuperarte si te falta el sueño. Esto se debe a que tu cuerpo no puede fabricar suficientes anticuerpos para combatir la enfermedad si no estás descansado.

Tu cuerpo también libera proteínas especiales (citoquinas) que ayudan a tu sistema inmunitario, pero sólo lo hacen mientras duermes. Tu cuerpo realiza muchas tareas de curación y regeneración mientras duermes.

Los adultos típicos deben intentar dormir siete o más horas diarias para funcionar correctamente.

Los adolescentes necesitan de ocho a diez horas por noche y los niños más pequeños y los bebés necesitan dormir hasta 14 horas para estar en su mejor momento.

Las personas que dormían ocho horas completas tenían niveles más altos de células T que las que dormían menos, según un estudio de 2019. Y un estudio de 2015 descubrió que los que duermen siete horas tienen cuatro veces menos probabilidades de resfriarse que los que no duermen bien.

La mayoría de la gente moderna no duerme lo suficiente, lo cual es una pena porque es una solución fácil para un problema común.

Algunos consejos para dormir bien incluyen limitar el tiempo de pantalla dos o tres horas antes de acostarse. Se ha demostrado que la luz azul de la televisión, la pantalla del ordenador o el teléfono móvil altera el ciclo natural del sueño (ritmo circadiano), así que apágalos todos.

Otra cosa que hay que limitar es el consumo de cafeína. Si te cuesta conciliar el sueño, intenta no consumir cafeína después del mediodía. Aunque creas que tu cuerpo está acostumbrado, un poco de cafeína puede hacer mucho.

También puedes probar a dormir en una habitación totalmente oscura y más fresca que el resto de la casa, ya que tu cuerpo se enfría cuando está preparado para dormir.

Evita también los libros o conversaciones muy estimulantes justo antes de acostarte. Hacen subir tus niveles de adrenalina y te costará más calmarte.

Acuéstese a la misma hora todas las noches, incluso en sus días libres, y tenga un horario de sueño fijo que siga antes de meterse en la cama.

Si sigues teniendo problemas para dormir, habla con tu médico.

Dormir bien es esencial para la salud del sistema inmunitario y de muchos otros sistemas del organismo. No se puede rendir al máximo si se carece de sueño.

Manténgase Activo

Se ha demostrado que el ejercicio intenso y prolongado disminuye la respuesta inmunitaria; sin embargo, el ejercicio moderado en realidad potencia esa respuesta. Los estudios demuestran que incluso una sesión de ejercicio moderado puede aumentar la eficacia de las vacunas en las personas con sistemas inmunitarios comprometidos.

"Hacer ejercicio es una forma poderosa de reforzar el sistema inmunitario", afirma el doctor Mark Moyad, MPH, director de medicina preventiva y alternativa de Jenkins/Pokempner en el Centro Médico de la Universidad de Michigan.

El ejercicio hace que los anticuerpos y los glóbulos blancos circulen más rápidamente, lo que les ayuda a detectar los gérmenes con mayor rapidez. "Estar activo de esta manera también disminuye las hormonas del estrés, lo que reduce las posibilidades de enfermarse", añade Moyad.

Según un estudio reciente con más de 1.000 personas, los que hacían ejercicio al menos cinco días a la semana tenían casi la mitad de riesgo de contraer el resfriado común que los más sedentarios.

El ejercicio moderado regular también puede reducir la inflamación, y se sabe que eso mejora su sistema inmunitario. El ejercicio también puede ayudar a sus células inmunitarias a regenerarse regularmente.

Entre los ejemplos de ejercicio moderado se incluyen de 30 a 60 minutos de caminata a paso ligero, jogging, natación, ciclismo constante y senderismo ligero de tres a cinco veces por semana.

Fíjate en que la mayoría de ellas están asociadas al aire libre. Hay una buena razón para hacer ejercicio al aire libre.

La luz del sol puede estimular las células T, partes especiales del sistema inmunitario que ayudan a combatir las infecciones. Y estar al aire libre te pone en contacto con fitoncidas y otros productos

vegetales que pueden

estimular su función inmunitaria. También aumenta los niveles de vitamina D en el cuerpo, lo que ayuda al sistema inmunitario.

También deberías hacer ejercicios de fuerza dos veces por semana para mantenerte lo más saludable posible. El CDC (Centro de Control y Prevención de Enfermedades) recomienda dos horas y media de ejercicio de intensidad moderada a la semana, así como una hora y quince minutos de ejercicio aeróbico de alta intensidad.

Por lo tanto, debe hacer ejercicio con regularidad y recibir suficiente luz solar para reforzar su sistema inmunitario y aumentar su salud en general.

Coma alimentos integrales de origen vegetal

La dieta procesada de hoy en día es una de las principales causas de inflamación en el cuerpo. Nuestros antepasados comían más frutas y verduras crudas y los médicos han demostrado que esta es una dieta más saludable para su sistema inmunológico (así como para otros sistemas de su cuerpo).

Los alimentos vegetales integrales son ricos en antioxidantes y nutrientes que refuerzan el sistema inmunitario.

La dietista registrada Julia Zumpano, RD, LD, dijo lo siguiente sobre el consumo de frutas y verduras: "Intenta comer una gran variedad de alimentos y procura comer frutas y verduras de todos los colores del arco iris".

Llevar una dieta colorida no sólo es artísticamente agradable, sino que las frutas y verduras frescas son mucho mejores para ti

que los alimentos procesados y los suplementos.

Las proteínas también son necesarias para la salud inmunitaria.

Los aminoácidos ayudan a construir y mantener las células inmunitarias y una dieta baja en proteínas puede reducir la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones.

En un estudio de 2013, los ratones con una dieta de solo un 2% de proteínas se vieron más afectados por la gripe que los ratones que comieron una dieta normal (18% de proteínas).

Hay tres vitaminas principales que necesita el sistema inmunitario: La vitamina C, la vitamina B6 y la vitamina E.

La vitamina C es una de las vitaminas esenciales que necesita el sistema inmunitario. Es importante que obtengas mucha vitamina C natural de tu dieta porque tu cuerpo no almacena esa vitamina.

Todo lo que no se utiliza es eliminado del cuerpo por los riñones.

La buena noticia es que puedes obtener fácilmente suficiente vitamina C de los alimentos sin gastar dinero en suplementos. Las

frutas y

Las verduras ricas en vitamina C son los cítricos (y su zumo), las fresas, los pimientos, el brócoli, la col rizada y las espinacas.

Otra vitamina que refuerza el sistema inmunitario es la B6 o piridoxina. Se trata de una vitamina hidrosoluble que no se produce en el organismo, por lo que hay que consumir los alimentos adecuados para obtener la cantidad suficiente para el sistema inmunitario.

Las fuentes naturales de B6 son el pollo o el pavo y el pescado de agua fría, como el salmón o el atún. También puedes obtener vitamina B6 de las verduras verdes y los garbanzos (el ingrediente principal del hummus). Así que incluso si eres vegano puedes obtener mucha B6 para fortalecer tu sistema inmunológico.

La vitamina E es una vitamina liposoluble que es un potente antioxidante. Se encuentra en los frutos secos, las semillas y las espinacas. Hay que tener más cuidado con la vitamina E porque, como se almacena en la grasa, puede acumularse en el cuerpo hasta niveles peligrosos.

Nunca tome suplementos de vitamina E a menos que su médico se lo indique específicamente.

Si eres mayor o te sientes especialmente cansado, también puedes pedirle a tu médico que compruebe tus niveles de vitamina D. La mayoría de las personas obtienen suficiente vitamina D simplemente saliendo al exterior, donde la luz del sol estimula al cuerpo a producir la vitamina.

Sin embargo, si su médico le dice que necesita más, se ha demostrado que tomar 400 UI diarias aumenta las células que combaten la enfermedad, como las células T.

Entre los alimentos que contienen vitamina D se encuentran los pescados grasos como el atún, la caballa y el salmón, el hígado de ternera, el queso y las yemas de huevo.

Otros nutrientes que necesita tu sistema inmunitario son el zinc, el folato, el hierro y el selenio, según la Academia de Nutrición y Dietética.

Obtenerlos de los alimentos es mejor que usar suplementos, pero necesitas cada uno de ellos para apoyar tu sistema inmunológico.

Comer más alimentos integrales de origen vegetal puede mejorar realmente su sistema inmunológico.

Coma grasas saludables

"El 80% de tu sistema inmunitario se encuentra en el intestino", dice el doctor Yufang Lin, del Centro de Medicina Integral de la Clínica Cleveland, "así que cuando está sano, tendemos a ser capaces de combatir las infecciones más rápido y mejor. Cuando no lo está, nuestro sistema inmunitario es más débil y más susceptible de combatir las infecciones."

Las grasas saludables son las que tienen propiedades antiinflamatorias, como las que se encuentran en el aceite de oliva, los frutos secos y los pescados grasos como el salmón. Éstas pueden reforzar la respuesta inmunitaria del organismo al reducir la inflamación.

La inflamación es una respuesta natural al estrés o a las lesiones, pero la inflamación crónica, como la que puede provocar una dieta rica en grasas y muy procesada, puede suprimir las respuestas del sistema inmunitario.

El aceite de oliva se ha relacionado científicamente con un menor riesgo de diabetes de tipo 2 y de enfermedades cardíacas. Es altamente antiinflamatorio y puede ayudar a su cuerpo a combatir virus y bacterias peligrosas. Omega-3

Los ácidos grasos, como los que se encuentran en el pescado de agua fría (como el salmón) y las semillas de chía, también han demostrado que combaten la inflamación y refuerzan el sistema inmunitario.

En general, la Dra. Lin recomienda que la gente se centre en un estilo de alimentación mediterráneo. Esto significa una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables. "Este patrón de alimentación tiene un alto contenido de nutrientes como la vitamina C, el zinc y otros antioxidantes que han demostrado ayudar a reducir la inflamación y combatir las infecciones", explica.

Los adultos de entre 65 y 70 años que siguieron una dieta mediterránea mostraron pequeños aumentos en las células que combaten las enfermedades (como las células T), según un estudio de 2018 publicado en *Frontiers in Physiology*.

Las grasas saludables pueden ayudar a estimular el sistema inmunitario y potenciar la respuesta del organismo a las

enfermedades o infecciones.

Coma alimentos ricos en probióticos

Los alimentos fermentados como el yogur, el kimchi, el chucrut, el kéfir y el natto son ricos en bacterias útiles llamadas probióticos. Son las mismas bacterias que viven en el intestino y ayudan a que el sistema digestivo funcione correctamente.

La salud intestinal y la inmunidad están estrechamente relacionadas. La investigación ha sugerido que una población de bacterias intestinales saludables puede ayudar a su sistema inmunológico a diferenciar entre las células sanas del cuerpo y los invasores dañinos.

En un estudio, los niños que bebían sólo 70 ml de leche fermentada al día tenían alrededor de un 20% menos de enfermedades infecciosas infantiles en comparación con el grupo de control que no tomaba probióticos. Si no consumes

regularmente alimentos fermentados, un suplemento de probióticos puede ser una buena idea.

En otro estudio sobre personas infectadas por rinovirus, los que tomaron un suplemento de la bacteria *Bifidobacterium animalis* tuvieron una respuesta del sistema inmunitario más fuerte y niveles más bajos del virus en su mucosidad nasal que el grupo de control.

Una dosis diaria típica de probióticos es de entre 1 y 10 mil millones de UFC (unidades formadoras de colonias) al día. La clave está en tomar estos suplementos o alimentos probióticos de forma constante para mantener un intestino sano y favorecer el sistema inmunitario.

Lo mejor es consumir alimentos ricos en probióticos, como el yogur o el chucrut, pero si no puedes incluirlos en tu dieta habitual, deberías considerar la posibilidad de tomar suplementos para mejorar tu respuesta inmunitaria.

Limitar el consumo de azúcar

Las últimas investigaciones afirman que los azúcares añadidos y los alimentos procesados pueden contribuir significativamente a la obesidad, lo que a su vez puede reducir la respuesta de su sistema inmunitario.

Un estudio realizado con unas 1.000 personas descubrió que las personas obesas que se vacunaban anualmente contra la gripe tenían el doble de probabilidades de seguir contrayendo la gripe después que las personas no obesas que se vacunaban.

Reducir el consumo de azúcar y alimentos procesados puede reducir la inflamación. También ayuda a la pérdida de peso, por supuesto, y a reducir el riesgo de desarrollar afecciones como enfermedades cardíacas o diabetes de tipo 2.

Y puesto que se sabe que las tres afecciones -obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas- debilitan el sistema inmunitario,

"frenar el consumo de azúcar es una parte importante de una dieta de refuerzo del sistema inmunitario", según *Healthline*.

Intenta limitar tu consumo de azúcar al 5% o menos de tu ingesta calórica diaria total. Si sigues una dieta de 2.000 calorías al día, por ejemplo, deberías tomar menos de dos cucharadas soperas (25 gramos) de azúcar en un día.

Reducir el azúcar y los alimentos procesados no sólo puede ayudarle a perder peso, sino que puede mejorar su sistema inmunológico.

Manténgase hidratado

La deshidratación se produce cuando el cuerpo no recibe suficiente agua. Puede reducir su rendimiento físico, su estado de ánimo, su concentración, su digestión y su función cardíaca y renal. También puede disminuir tu resistencia a las enfermedades.

El primer indicio de que no estás ingiriendo suficiente agua es una sensación común: la sed. También es posible que te duela la cabeza. Deberías beber suficiente líquido para crear una orina de color amarillo pálido.

El agua es lo mejor porque no tiene calorías añadidas. Intenta evitar demasiadas bebidas azucaradas como zumos de frutas, té dulce o refrescos.

Aunque estos pueden ayudar a hidratarte, el azúcar añadido puede reducir tu respuesta inmunitaria y anular los efectos positivos de beber suficiente líquido.

Mantenerse hidratado puede mejorar su salud inmunológica. El agua ayuda al cuerpo a producir linfa, que transporta las células del sistema inmunitario, como los glóbulos blancos. Intenta comer alimentos hidratantes como pepinos, melón o apio.

Además, trate de evitar el exceso de sustancias diuréticas o reductoras de agua, como la cafeína.

Como pauta general, debes beber siempre que tengas sed y seguir bebiendo hasta que tu cuerpo deje de indicar que necesita líquido. Es posible que necesites más líquido si haces ejercicio, trabajas al aire libre o vives en un clima cálido.

Recuerde que, a medida que envejece, su cuerpo es menos capaz de señalar sus necesidades de líquido, por lo que es menos probable que las personas mayores beban lo suficiente. Si tienes más de 55 años, debes asegurarte de beber lo suficiente aunque no sientas especial sed.

Aunque la hidratación no tiene un efecto directo sobre su sistema inmunitario, es importante para su salud general y, por tanto, para su sistema inmunitario.

Reduzca el estrés de

Existe un fuerte vínculo entre el sistema inmunitario y la salud mental. El estrés y la ansiedad hacen que los gérmenes sean malos combatientes.

Los estudios han demostrado que el mero hecho de tener pensamientos ansiosos puede reducir la respuesta inmunitaria en tan sólo media hora.

El estrés constante dificulta aún más la lucha contra los virus y las bacterias. El estrés hace que el cuerpo produzca citoquinas, moléculas que desencadenan la inflamación y que pueden reducir la respuesta inmunitaria.

"Cuando estás bajo estrés crónico o ansiedad", dice el Dr. Mark Moyad, "tu cuerpo produce hormonas del estrés que suprimen tu sistema inmunológico".

Una investigación de la Universidad Carnegie Mellon descubrió que,

si estás estresado, tienes más probabilidades de contraer un resfriado común.

En un estudio, se expuso a adultos sanos al virus del resfriado y se les puso en cuarentena durante cinco días y se les controló. Los que declararon estar estresados tenían el doble de probabilidades de enfermar.

"Además", dice el doctor Yufang Lin, "las personas estresadas son menos propensas a prestar atención a otros hábitos saludables, como comer bien y dormir lo suficiente, lo que puede afectar a la inmunidad."

También hay pruebas de que la pena, si dura mucho tiempo, puede reducir la inmunidad del cuerpo. Este efecto puede durar hasta seis meses, y puede prolongarse aún más si el dolor es profundo o no se alivia.

Habla con un médico o terapeuta si sufres de ansiedad o pena que no parece ceder en un periodo de tiempo razonable.

Aunque no se puede evitar el estrés o la tristeza, se pueden utilizar estrategias para gestionarlo mejor. Un estudio de 2012 publicado en

Annals of Internal Medicine descubrió que los adultos que tenían una rutina de ejercicio diario o realizaban meditación de atención plena eran menos propensos a enfermarse con

una infección respiratoria - o que, si enfermaron, faltaron menos al trabajo.

El ejercicio aumenta la liberación de endorfinas, hormonas que reducen el estrés y generan sensaciones de placer. Esto lo convierte en una gran forma de combatir el estrés. La Dra. Lin afirma: "Dado que el estrés afecta negativamente a nuestro sistema inmunitario, esta es otra forma en que el ejercicio puede mejorar la respuesta inmunitaria".

La atención plena es una forma de centrar los pensamientos en el aquí y ahora en lugar de preocuparse por el futuro o estresarse por el pasado.

El estrés puede afectar negativamente a su sistema inmunitario, pero la gestión de ese estrés puede moderar o anular ese efecto.

El ejercicio regular ayuda, al igual que la meditación de atención plena, que centra tus pensamientos en lo que ocurre inmediatamente a tu alrededor en lugar de dejarte seguir

preocupando.

Dejar de fumar

Fumar daña los pulmones, que son dos de las principales vías de entrada al organismo. Tanto la nicotina como la marihuana disminuyen la capacidad de los pulmones para combatir las infecciones y aumentan la inflamación. Y sí, el vapeo sigue contando como fumar si hablamos de tu sistema inmunitario.

"Las sustancias químicas liberadas por el humo del cigarrillo - monóxido de carbono, nicotina, óxidos de nitrógeno y cadmio- pueden interferir en el crecimiento y la función de las células inmunitarias, como las células T, las citocinas y las células B", según un estudio publicado en 2016 en *Oncotarget*. Fumar también empeora las infecciones, sobre todo si son pulmonares (como la neumonía, la gripe y la tuberculosis).

Y excederse en el consumo de alcohol, aunque sea una vez, puede ralentizar la capacidad de tu cuerpo para combatir los gérmenes

durante 24 horas. Con el tiempo, beber demasiado

puede perjudicar la capacidad de tu cuerpo para reparar los daños. Por eso las personas que beben son más propensas a enfermedades como las hepáticas, la neumonía, la tuberculosis y ciertos tipos de cáncer. Si vas a darte un capricho, límitate a una bebida al día para las mujeres y a dos para los hombres.

Moderación en todo.

Fumar y beber demasiado son perjudiciales en muchos sentidos. Uno de los que quizá no hayas tenido en cuenta es tu sistema inmunitario.

Hay multitud de formas de dejar de fumar y de beber. Si tienes dificultades, acude a tu médico para que te ayude de forma experta a recuperar la salud.

Conclusión

El sistema inmunitario es una parte sorprendente del cuerpo. Reconoce gérmenes como virus, bacterias y hongos y los combate. También neutraliza las sustancias nocivas y lucha contra los cambios que causan enfermedades en el cuerpo.

"Piensa en el sistema inmunitario como una orquesta", dice Lauren Bedosky para Everyday Health. "Para obtener el mejor rendimiento, quieres que cada instrumento y cada músico de la orquesta rinda al máximo".

No necesitas que un músico toque de repente a doble velocidad o que un instrumento suene a todo volumen. Lo mismo ocurre con tu sistema inmunitario.

Hay muchas cosas que puedes hacer para reforzar tu sistema inmunitario y ayudar a tu cuerpo a combatir las enfermedades. Algunas de ellas las has oído toda la vida: hacer ejercicio con

regularidad, dejar de fumar y de beber, conseguir

dormir lo suficiente y controlar el estrés. Un método adicional que probablemente ya estés haciendo es mantener tus enfermedades crónicas bajo control.

"Afecciones crónicas como el asma, las enfermedades cardíacas y la diabetes pueden afectar al sistema inmunitario y aumentar el riesgo de infección", dice Bedosky.

Un estudio de 2019 en Current Diabetes Review encontró que las personas con diabetes tipo 2 que no mantienen sus niveles de glucosa en sangre bajo control pueden crear una respuesta inflamatoria crónica de bajo grado que debilita sus sistemas inmunológicos.

"Si gestionas mejor tus enfermedades crónicas", dice la doctora Lin, "liberarás más reservas para ayudar a tu cuerpo a combatir las infecciones". Por lo tanto, manténgase al tanto de sus condiciones crónicas: tome sus medicamentos, cumpla con sus visitas al médico y mantenga cualquier hábito saludable que mantenga esa condición a raya. "Tu sistema inmunitario te lo

agradecerá", dice Bedosky.

Recursos

Aquí hay enlaces a algunos recursos que creo que le ayudarán:

Vitaminas de refuerzo inmunológico:

>> <https://health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/>

Cosas que suprimen su sistema inmunológico:

>> <https://www.webmd.com/cold-and-flu/ss/slideshow-how-you-suprimir-sistema-inmune>

Cómo reforzar el sistema inmunitario:

>> <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-refuerza-tu-sistema-inmunológico>

7 formas de mantener sano el sistema inmunitario:

>> <https://www.everydayhealth.com/columns/white-seeber->

[grogan-the-remedy-chicks/ten-simple-natural-ways-to-boost-immune-system/](#)