

Cómo reforzar el sistema Inmunológico de Manera Natural

Reforzar el sistema inmunológico de manera natural, implica preparar las defensas naturales del organismo contra los cambios climáticos o la mala alimentación para evitar enfermedades.

Entre sus numerosos beneficios, las vitaminas y minerales conocidos como "antioxidantes", especialmente las vitaminas C y A, refuerzan el sistema inmunológico. Para que el frío nos encuentre protegidos, es esencial incorporarlos diariamente a nuestro organismo.

El otoño y el invierno son las épocas del año donde se producen cambios climáticos, frío, viento y lluvia. Debido a estos cambios es fácil que nos enfermemos. Esto es conocido por todos, y sin embargo, la llegada del frío toma a muchas personas desprevenidas debido a que no tomaron las medidas necesarias.

Por ello, debemos incrementar el consumo de alimentos altamente nutritivos y reforzar nuestra dieta con determinadas vitaminas y minerales que refuercen nuestro sistema inmunológico. La incorporación de nutrientes antioxidantes mediante una dieta balanceada refuerza nuestro sistema inmunológico y nos permite afrontar los cambios estacionales con salud. Dentro de estos nutrientes hay dos que son indispensables para esta época del año: las vitaminas C y A.

Nuestra alimentación la podemos suplementar con elementos naturales que aportan la falta que no complementamos muchas veces en la nutrición diaria dando el plus extra de protección y prevención sin químicos o sustancias sintetizadas.

Aquí detallamos algunos de los alimentos naturales importantes para **reforzar el sistema inmunológico**:

Hoy existe una mayor conciencia acerca de la necesidad de consumir alimentos que contengan estos nutrientes. Sin embargo, el ritmo de vida actual y el incremento de las exigencias cotidianas suelen impedir esta correcta y balanceada alimentación. Esto, sumado a la presencia de enfermedades favorecidas por la alimentación inadecuada, el envejecimiento o los estados de intenso estrés, pueden llevar a la necesidad de incorporar estos nutrientes de una forma complementaria a la alimentación. De ahí el desarrollo de suplementos alimenticios o dietarios con propiedades antioxidantes para prevenir o mejorar dichas situaciones, complementando adecuadamente la dieta para satisfacer las necesidades diarias de nuestro organismo en cuanto a nutrientes esenciales para la salud y el bienestar.

***Aceite de oliva**: rico en vitamina A que contribuye a mantener las defensas del organismo.

***Verduras y frutas frescas**: fuente esencial de vitaminas y minerales. Además, la mayoría posee también antioxidantes y revitalizantes.

***Ajo**: su consumo aumenta la cantidad de células protectoras y favorece la función de los linfocitos –sobre todo los T-.

***Yogur**: sus bacterias son fortalecedoras del sistema inmunológico.

Todos estos alimentos son parte de la dieta mediterránea, también se recomienda consumir pescados azules, miel, perejil, entre otros alimentos, para tener un sistema inmunológico fuerte.

Camu, camu :Posee una de las concentraciones más altas de Vitamina C en el mundo. Favorece la formación del colágeno, proteína que sostiene muchas estructuras corporales y que da formación a los huesos, dientes, encías, vasos sanguíneos y piel.

Jalea real: Es un concentrado alimenticio natural que estimula el organismo, permitiendo mejorar el estado general facilitando la actividad celular. Es nutritiva, tónica en caso de agotamiento físico, estimula el sistema inmunitario, presenta factor antibacteriano, estimula la producción de anticuerpos.

Propoleo

Es fungicida, virucida y bactericida. Tiene propiedad antioxidante, Inmunoestimulante directo (favoreciendo la

fagocitosis y la formación de anticuerpos) e indirecto (aumentando la resistencia global frente a las agresiones).

Polen

El polen es un polvillo producido por los órganos de las plantas, ayuda a recuperarse en casos de anemia o debilidad, aumenta la resistencia ante las enfermedades, refuerza la memoria, ayuda a regular los niveles de glucosa.

Otros alimentos naturales que ayudan a fortalecer o **reforzar el sistema inmunológico** son:

Maca

Un alimento de alto valor nutricional y biológico, es un potente tónico reconstituyente para personas anémicas y convalecientes de enfermedades que requieran la formación de glóbulos rojos, energizante y revitalizante natural.

Uña de gato

Tiene propiedades antioxidantes que protegen a las células de las lesiones producidas por los radicales libres, lo cual proporcionaría un efecto general de tipo antiviral, antitumoral y antiinflamatorio. Es estimulante del sistema inmunitario, ya que la pteropodina y tres alcaloides más, estimulan la fagocitosis.

Noni

El Noni aporta la proxeronina, que es una sustancia precursora de la xeronina, a su vez, ésta repara las células de tejido dañado, controlando su crecimiento y aumentando la capacidad del sistema inmunológico al acelerar la formación de nuevos leucocitos.

Liquen de islandia

Es antibiótico gracias al ácido úsnico, Se ha demostrado su efectividad antibiótica frente al bacilo de Koch y frente a los cocos de Gram+. Es antibiótico pulmonar, antianémico con propiedades expectorantes y antitusígeno.

Spirulina

Por su alto poder nutricional, su compleja composición y su origen natural, la spirulina constituye una excelente alternativa a los suplementos de multivitaminas y multiminerales usada en dosis de 3 a 10 gr. al día.

Recomendaciones para potenciar nuestras defensas

Seguir una dieta variada, basada en alimentos frescos y ricos en vitaminas y minerales.

Recurrir a los baños de temperatura alterna (fría, caliente) que estimulan la circulación sanguínea y linfática y fortalecen el organismo.

Emplear, si es necesario, plantas medicinales que ayudan a reforzar la inmunidad (equinácea, tomillo, escaramujo, ajo, hojas de grosello negro, espino amarillo, etc.).

Dormir el suficiente número de horas para favorecer el correcto funcionamiento de nuestro sistema de defensas.

Realizar de forma regular actividad física de intensidad moderada (caminar a paso ligero, nadar, bicicleta, etc.).

Aprender a llevar un ritmo de vida más relajado y a evitar el estrés, uno de los principales enemigos de nuestro sistema inmune.

Cuando la dieta no es equilibrada, cabe la posibilidad de recurrir a complementos dietéticos, siempre bajo la prescripción de un profesional, teniendo en cuenta que al mismo tiempo se debe mejorar progresivamente los hábitos alimentarios.

