10 CONSEJOS PARA FORTALECER TU SISTEMA INMUNE

Por

Karen Berrios

Un sistema inmune saludable es algo para lo que todos trabajamos, pero si te han diagnosticado cáncer, tener un sistema inmune saludable es aún más vital. Existen dos razones para esto. Primero: el cáncer es una enfermedad que requiere un sistema inmune saludable para combatirlo adecuadamente. Segundo: muchos tratamientos contra el cáncer en realidad, dañan el sistema inmune en un esfuerzo por debilitar y matar las células cancerosas, y debes reconstruirlo después. Hay una multitud de formas de fortalecer y construir un sistema inmune próspero.

Beta Glucano

Derivado de algunas fuentes diferentes, se ha demostrado que Beta Glucan aumenta la inmunidad y reduce los niveles de colesterol. Una cantidad estadísticamente significativa de personas que tienen ciertos tipos de cáncer y toman beta glucanos viven más tiempo. Éste es probablemente, el resultado de sus propiedades de refuerzo inmunológico, que pueden ayudar a tu cuerpo a combatir mejor los tumores y las infecciones. Como uno de los refuerzos inmunes más científicamente estudiados, existe amplia evidencia de que éste tiene un enorme impacto en el sistema inmune. Si bien, la fuente más barata y más común se encuentra en la levadura de cerveza, un estudio sugiere que el beta glucano que se encuentra en los hongos medicinales es más efectivo.

Plata Coloidal

La plata coloidal es un poderoso antibiótico y antiviral que se usa para tratar una multitud de enfermedades. Cuando te sometes a un tratamiento contra el cáncer y estás expuesto a una enfermedad infecciosa, tener plata coloidal a la mano puede ser extremadamente útil. Para aumentar la inmunidad, puedes tomar algunas gotas por día según las recomendaciones de la etiqueta. Sin embargo, debido a que es tan poderoso, no lo tomes diariamente por más de dos semanas. Mata las bacterias buenas y malas, así que ten esto en cuenta y evita el uso excesivo.

Aloe Vera

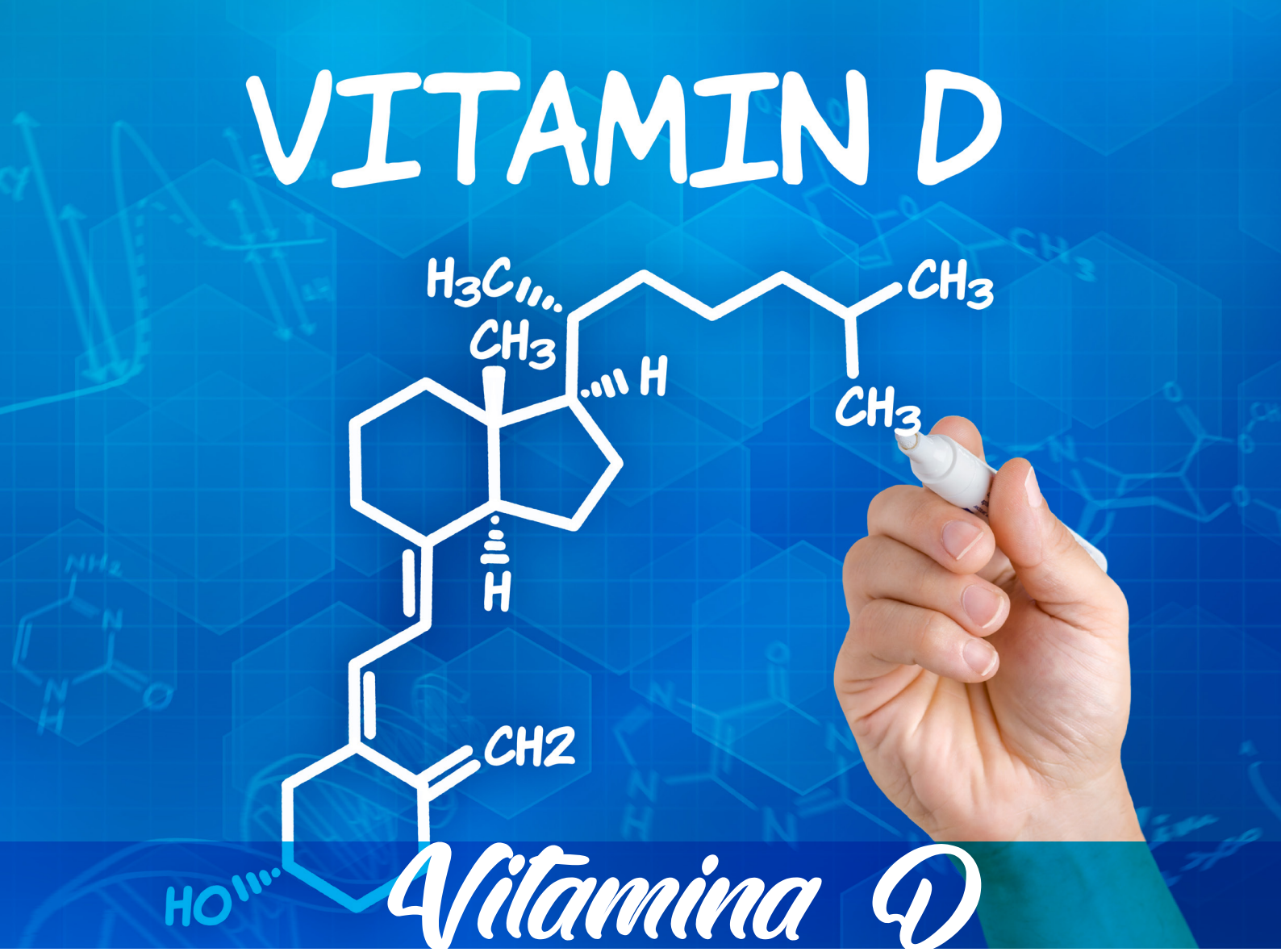
Durante siglos, la planta de aloe vera se ha utilizado para tratar quemaduras, picaduras de insectos, erupciones y en cortes de cicatrización y otras heridas en la piel. Esto es, en parte, debido a su alta concentración de una multitud de vitaminas, enzimas y minerales que inducen y aceleran el proceso de curación. También se ha sugerido que el aloe vera mejora la respuesta del sistema inmune a las células cancerosas, promoviendo el crecimiento de células sanas, componente principal para oponerse a la propagación del cáncer.

Hierbas Medicinales, Raíces y Especias

Hay una gran cantidad de hierbas medicinales que ayudan a fortalecer y construir tu sistema inmune. Uno de los más conocidos es la equinácea, de la que se ha demostrado clínicamente, reduce la duración del resfriado común. La cúrcuma es un gran refuerzo inmunológico también; contiene la poderosa curcumina que es antiinflamatoria. La cúrcuma puede ayudar a tu sistema inmune a funcionar eficientemente, reduciendo la inflamación y modulando la respuesta inmune. Otras hierbas medicinales útiles incluyen: astrágalo, saúco, uña de gato, regaliz y ginseng. Para obtener mayor información sobre las hierbas medicinales, consulta mi guía sobre "Mis mejores hierbas y raíces medicinales".

Probióticos

Como probablemente sepas, tu sistema inmune comienza en el intestino. La salud intestinal se ha relacionado abrumadoramente con la salud del sistema inmune. Debido a los alimentos que comemos y los productos químicos en nuestro medio ambiente, no importa cuánto trabajemos para crear hogares libres de toxinas, las bacterias buenas en el intestino de la persona moderna promedio son abrumadoramente bajas. Una buena fuente de probióticos puede causar que la comunidad de bacterias buenas florezca en tu intestino, proporcionando una nutrición continua del sistema inmune.



En los últimos años, se ha comprobado que la administración de suplementos de vitamina D ayuda con la salud del sistema inmunológico. La falta de vitamina D se asocia con una multitud de problemas de salud: cáncer, enfermedades autoinmunes, osteoporosis y múltiples enfermedades infecciosas, solo por nombrar algunos. Debido a nuestra cultura moderna, pasamos demasiado tiempo en interiores y no recibimos la exposición al sol que nuestros antepasados hicieron, lo que resulta en una deficiencia generalizada y un aumento generalizado de estos problemas relacionados con la deficiencia. Aprende más sobre los peligros de la deficiencia de vitamina D.

Aceite Esencial de Orégano

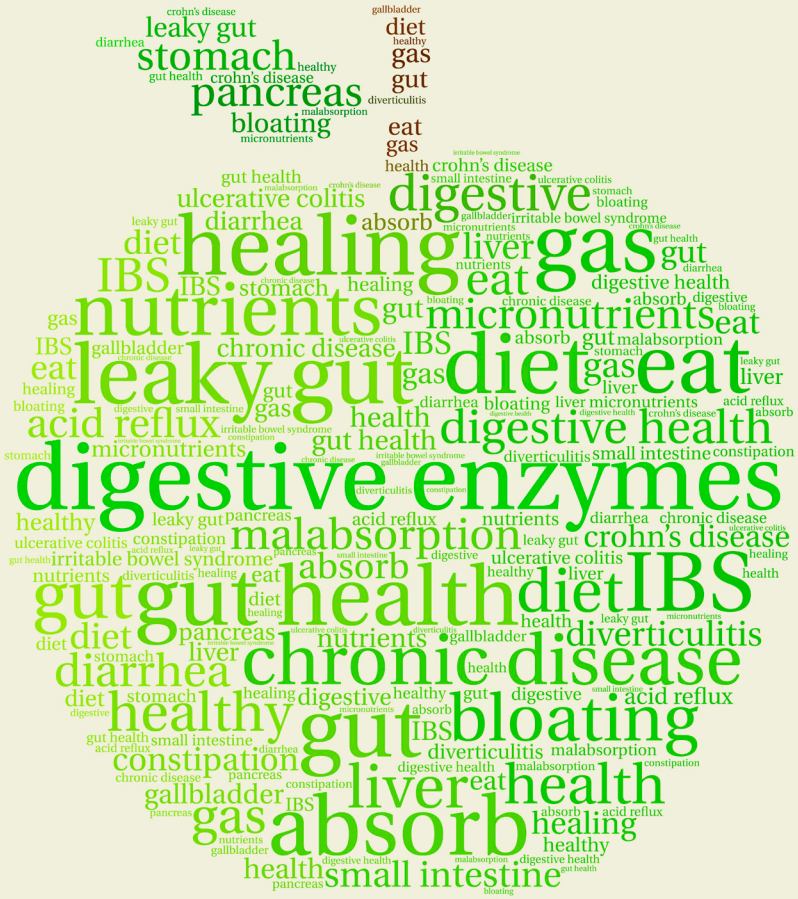
El aceite esencial de orégano está lleno de antioxidantes y, como resultado, es muy útil para el sistema inmune en general. Sus propiedades de lucha contra las bacterias se han estudiado en relación con la conservación de alimentos, y se demostró que este aceite esencial reduce de manera efectiva, las concentraciones de E.Coli en aderezos de ensaladas. Este aceite antibacteriano es beneficioso para tu sistema inmune al aumentar su capacidad para combatir las infecciones.

Yodo

Cuando piensas en las propiedades del yodo para combatir las bacterias, probablemente, pienses en las aplicaciones tópicas con las que estamos familiarizados. Sin embargo, el yodo crea un entorno inhóspito para prácticamente todos los microorganismos y por lo tanto, ayuda a tu cuerpo a luchar contra los patógenos que pueden intentar tomar si se toman como un suplemento. El yodo también es vital para la salud de la tiroides.

Ejercicio

Un refuerzo inmune a menudo pasado por alto es el ejercicio. Incluso se ha demostrado que las formas suaves de ejercicio aumentan la inmunidad, por lo que cualquier persona que reciba autorización para un movimiento físico de leve a moderado puede beneficiarse de este refuerzo inmunológico. El ejercicio aumenta el sistema inmune de varias maneras. Cuando haces ejercicio, la cantidad de glóbulos blancos puede aumentar, lo que aumenta su arsenal de lucha contra enfermedades. También se ha sugerido que cualquier ejercicio que aumente la respiración y la frecuencia cardíaca puede eliminar las toxinas de los pulmones, lo que dificulta que el resfriado y la gripe afloren, y es menos probable que se desarrolle una infección secundaria por resfriado y gripe viral. Cuando haces ejercicio regularmente, también fortaleces tu corazón, permitiendo que más sangre bombee más fácilmente por todo tu cuerpo.



Enzimas

Las enzimas pancreáticas, si bien no aumentan necesariamente el sistema inmune en general, ayudan en la digestión y en la descomposición de las proteínas. ¿Por qué sería esto beneficioso si estás luchando contra el cáncer? Bueno, cuando me diagnosticaron por primera vez, como hacen muchas personas, tomé la decisión de cambiar a una dieta basada en plantas. Si bien esta dieta, por supuesto, contiene proteínas, estas enzimas específicas se dirigen a la carne en el sistema digestivo. Si no hay carne que se encuentre en el sistema digestivo, estas enzimas se mueven directamente para eliminar los restos de proteínas del exterior de las células. Las células cancerosas usan ciertas proteínas para "esconderse" del sistema inmune. Si se eliminan estas proteínas, tu sistema inmune puede atacar eficazmente estas células. Si has estado construyendo un sistema inmune fuerte, la apertura de las células cancerosas para su destrucción puede ser una herramienta poderosa.

Karen Berrios

Pensamientos Finales

Como siempre, al elegir productos para mejorar tu salud, tu inmunidad o para combatir infecciones o enfermedades, asegúrate de elegir una fuente confiable. Hay compañías que brindan evaluaciones de terceros sobre la potencia y calidad de sus productos y encontrar estas fuentes es vital para garantizar que los suplementos sean efectivos. He enumerado una serie de productos que me gustan y uso en mi rutina diaria. ¡Echale un vistazo!