

¿Cómo podemos ayudar a nuestro sistema inmunitario? (Parte I)

Habéis sido muchos los que nos habéis pedido más información sobre el sistema inmunitario y sobre cómo ayudar a reforzarlo frente al periodo que nos viene de incertidumbre: si es gripe, catarro, COVID-19 o una simple rinitis por alergia.

El sistema inmunitario nos protege a diario de agentes patógenos del exterior y también ayuda a eliminar células del organismo que se han transformado y no están realizando su función.

Para que funcione adecuadamente, requiere que trabajen conjunta y coordinadamente distintos órganos, tejidos, células o mediadores químicos. Entre ellas, las citoquinas que tanto hemos escuchado nombrar.

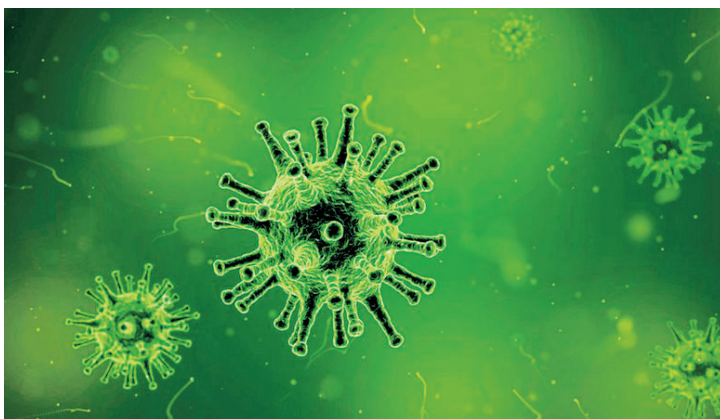
El objetivo final del sistema inmunitario es mantener al organismo libre de organismos que dañen nuestras células.

El sistema inmunitario puede verse afectado por los hábitos de vida, la contaminación, el estado emocional..., por lo que tenemos que ayudarles, pero ¿cómo?

Lo primero con una alimentación adecuada. Una dieta variada, equilibrada y saludable contribuye a un buen funcionamiento de las defensas.

Nuestra alimentación debe incluir frutas y verduras, ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes. También son necesarios el pescado azul, el aceite de oliva o los frutos secos.

Lo que sí debemos evitar son los alimentos ultra



de estrés mental y nos ayudan a conciliar el sueño.

La tila también es un tranquilizante suave y es una buena alternativa para ayudar en casos de insomnio, ansiedad y nerviosismo.

La semana que viene veremos qué otras ayudas podemos darle a nuestro sistema inmune para tenerlo al 1000x100 en estos tiempos que corren.

procesados y refinados, que disminuyen la capacidad del sistema inmunitario.

Otra forma de ayudar a nuestro sistema inmunitario es el bienestar físico y emocional. La incertidumbre generada por la situación actual, debida a SARS Cov-2 o COVID-19, la cantidad de noticias y las situaciones nuevas a las que nos enfrentamos diariamente pueden interferir en nuestro bienestar físico y emocional.

Un mayor nivel de estrés, de no dormir las horas necesarias y de las situaciones que nos generan nervios nos ayudan a disminuir la energía con la que afrontamos el día a día y pueden hacer que nuestro sistema inmune se vea afectado. Por lo que nosotras recomendamos la Valeriana y la pasiflora, que son conocidas plantas, y usadas desde la antigüedad, y pueden ser útiles en casos de ansiedad, excitabilidad, insomnio, alivian los síntomas leves

Quiero recordar que habría que evitar, en la medida de lo posible, el tabaco, ya que irrita nuestras vías respiratorias y disminuye sus defensas naturales.

Otra manera de ayudar a nuestras defensas es protegernos por fuera. Es decir, lavarse las manos con frecuencia y de forma minuciosa.

Siempre sin olvidar que, si se tiene alguna duda con algún medicamento o alguna patología que se tenga, lo primero es consultar con nuestro médico. Y recordar que estos consejos no sustituyen a los tratamientos puestos por nuestros facultativos.

Para cualquier duda puedes consultarnos a través del correo herbolariaturvida@hotmail.com o en el herbolario Naturvida en Valdepeñas.

Por Belén Díaz-Tapia Arroyo, gerente del Herbolario Naturvida, de Valdepeñas.

¡Síguenos!
en nuestras redes sociales y sé parte de nuestra comunidad

Lanza
Diario de La Mancha