GUÍA RÁPIDA PARA

MEJORAR SU SISTEMA INMUNOLÓGICO

DURANTE LA TEMPORADA DE FRÍO

DR. JOSEPH MERCOLA

ÍNDICE

4 Introducción

6 ¿Por qué existen más casos de gripe durante los meses de invierno?

8 ¿Cómo funciona su sistema inmunológico

10 Su intestino desempeña una función importante en su inmunidad

14 Relación entre la salud inmunológica y cerebral

18 Mejore su función inmunológica al estimular las células asesinas naturales

24 Alimentos que podrían ayudar a reforzar su inmunidad

30 Optimizar estos nutrientes en su sistema es esencial para la salud inmunológica

34 16 remedios herbales para fortalecer su inmunidad

44 5 suplementos que ayudan a protegerlo de los resfriados y la gripe

48 Estrategias adicionales para optimizar su función inmunológica

52 Fuentes y referencias

INTRODUCCIÓN

Casi todo el mundo ha tenido gripe en algún momento, pero no se puede negar que se vuelve más frecuente en los meses de invierno. Es posible que la brisa fría, el aire seco y la falta de rayos del sol puedan hacerlo sentir mal.

De 2018 a 2019, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos señalaron que 35.5 millones de personas se enfermaron de influenza. Los casos aumentaron durante el otoño, en noviembre, y se mantuvieron elevados hasta el mes de febrero.

Pero, aunque muchas personas ceden al resfriado común y otras enfermedades respiratorias que son tan frecuentes en el invierno, existen buenas noticias, ya que hay varias cosas que puede hacer, y no hacer, para mantenerse en las mejores condiciones. Lo más importante es asegurarse de reforzar su sistema inmunológico al aplicar algunas estrategias esenciales.

Si necesita una guía actualizada, debería comenzar a leer esta revista electrónica hoy mismo. Descubrirá consejos efectivos y prácticos para mantener su sistema inmunológico en forma óptima durante las estaciones frías de otoño e invierno. Entenderá el funcionamiento de su sistema inmunológico, su relación con su salud intestinal y cerebral, y métodos efectivos para garantizar que pueda protegerlo de manera efectiva contra las amenazas provocadas por el frío.

Dr. Joseph Mercola

¿POR QUÉ EXISTEN MÁS CASOS DE GRIPE DURANTE LOS MESES DE INVIERNO?

Es probable que cuando llegan las estaciones frías de otoño e invierno, recuerde que debe utilizar un abrigo cuando salga para evitar enfermarse. Pero la verdad es que, aunque el clima frío lo pone en mayor riesgo de contraer la gripe, las bajas temperaturas no son las causantes de que se enferme, en realidad es el virus.

La gripe o influenza, es una enfermedad respiratoria causada por un agente microscópico viral que invade sus células y lo enferma. A menudo se confunde con el resfriado común, ya que por lo general causa los mismos síntomas, como congestión nasal, tos y dolor de garganta. Sin embargo, la gripe puede causar más problemas, ya que también puede incluir fiebre, sudores fríos, dolor de cabeza, de cuerpo e incluso vómitos y diarrea.

Entonces, ¿cuál es la relación con el clima frío?

Prácticamente, tanto el virus de la influenza como los virus que causan el resfriado común, como el rinovirus, sobreviven mejor durante las estaciones frías y secas y, por lo tanto, son más contagiosos. El clima más frío también altera la membrana externa del virus de la gripe, lo que la hace más sólida y elástica, y eso contribuye a que tenga mayor transmisibilidad.

El aire seco durante los meses más fríos también puede contribuir a que los casos de gripe aumenten, ya que puede afectar la supervivencia del virus en el aire. Inhalar el aire frío puede afectar la respuesta inmunológica de las vías respiratorias, lo que hace que los virus tomen fuerza.

Y debido al clima frío, la mayoría de las personas permanecen en lugares cerrados y con poca ventilación, lo que significa que el virus de una persona infectada puede circular muy fácil y afectar a las personas sanas. El clima frío también hace que sea menos probable que participen en actividades físicas, y el ejercicio es fundamental para mantener una salud óptima.

Otro factor es la falta de los rayos del sol durante los meses de invierno. Los rayos del sol desempeñan una función muy importante, ya que ayudan a producir vitamina D y melatonina, dos nutrientes esenciales para su sistema inmunológico.

Todos estos factores crean las condiciones perfectas para que los virus respiratorios prosperen y se propaguen. Pero si su sistema inmunológico funciona bien y está fuerte, puede protegerlo de cualquier enfermedad.

¿CÓMO FUNCIONA SU SISTEMA INMUNOLÓGICO?

Su sistema inmunológico consta de dos ramas principales: el sistema inmunológico innato y el sistema inmunológico adaptativo.

Sistema inmunológico innato

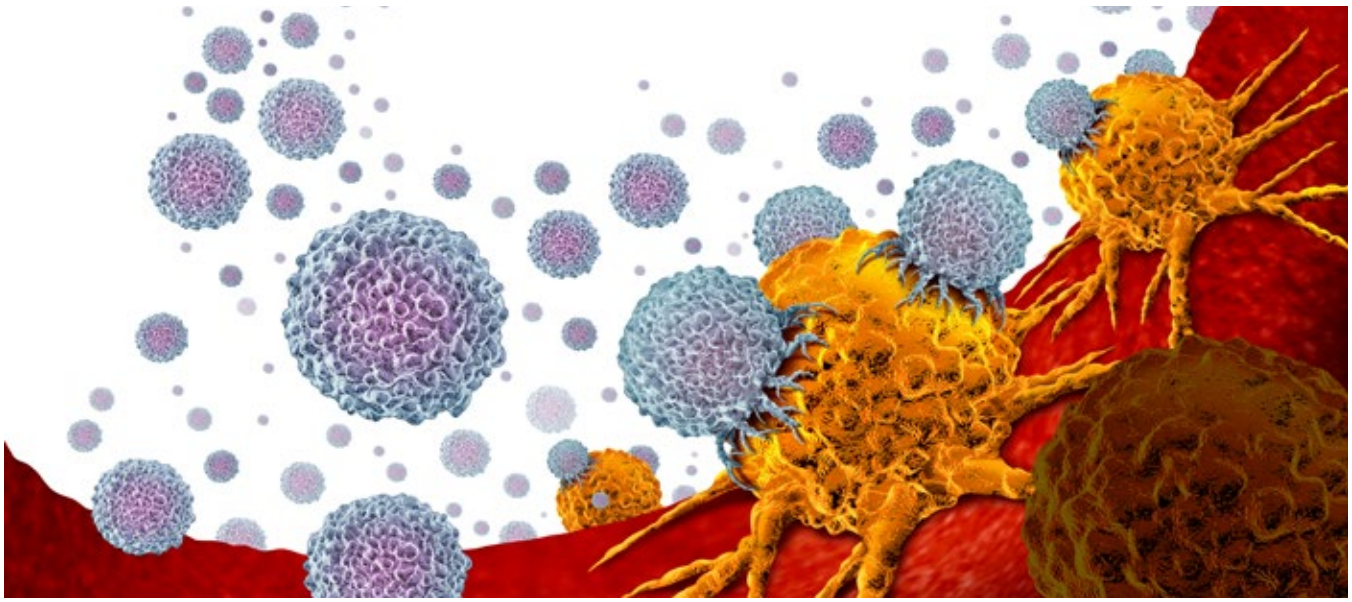
Actúa como su primera línea de defensa contra sustancias extrañas y gérmenes, y está compuesto por células asesinas naturales (NK), macrófagos y glóbulos blancos como los neutrófilos. También se considera como el sistema inmunológico "inespecífico", no distingue entre gérmenes y sustancias extrañas, y responde a ambos de la misma manera. Entra en acción de inmediato.

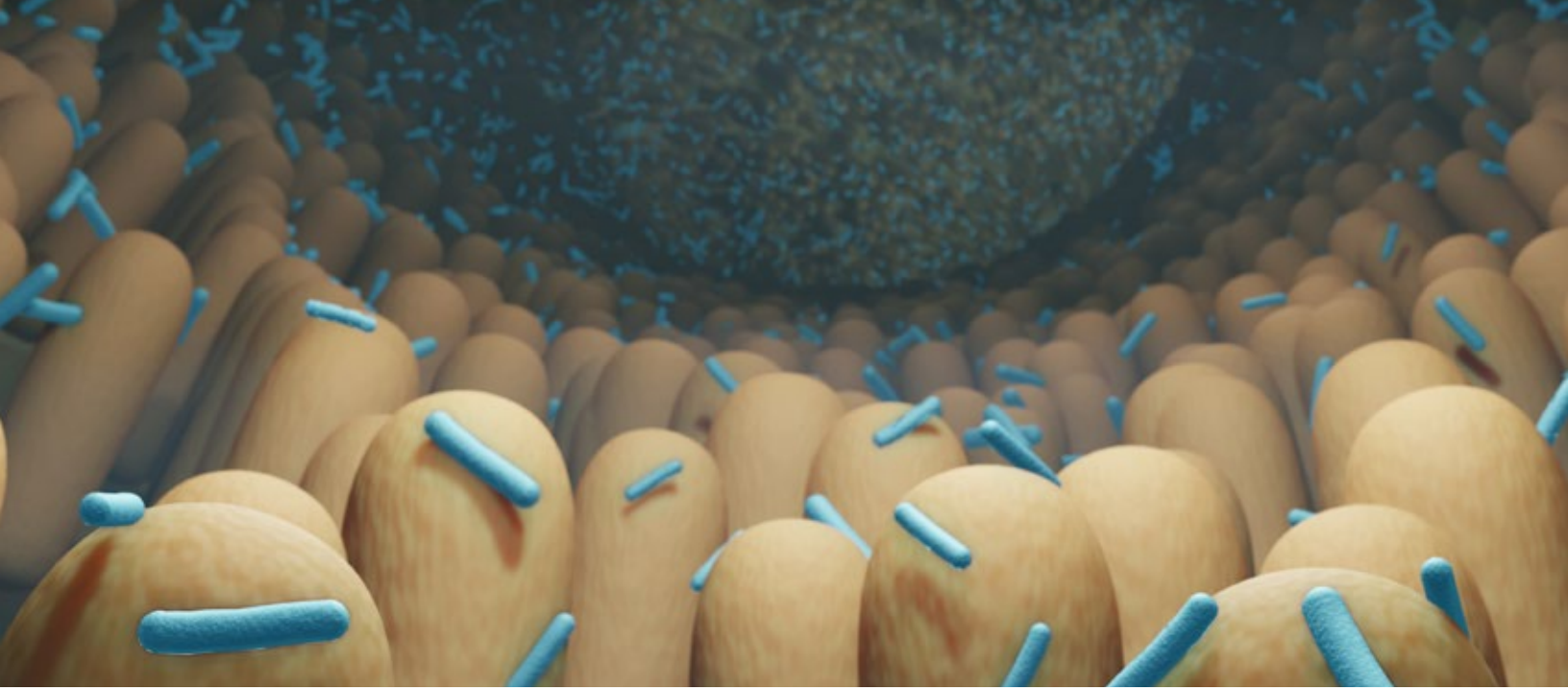
Por ejemplo, puede eliminar de manera efectiva y rápida cualquier bacteria que ingresa a la piel a través de una abrasión. El sistema inmunológico innato ofrece protección a través de su piel y membranas mucosas y, si los gérmenes penetran estas barreras físicas, entran en acción las proteínas y las células de defensa que mencionamos.

Sistema inmunológico adaptativo

Si el sistema inmunológico innato no puede destruir por completo las sustancias nocivas, el sistema inmunológico adaptativo entra en acción. Está compuesto de linfocitos T (células T) y linfocitos B (células B), que se encuentran en el tejido entre las células, así como en los anticuerpos que producen.

El sistema inmunológico adaptativo se dirige solo al tipo de germen que causa la infección. Sin embargo, debido a que primero necesita identificar el germen, responde de una forma más lenta. Aun así, es más preciso para eliminar sustancias. También puede "recordar" los gérmenes, por lo que si un germen que lo infectó en el pasado vuelve a entrar, el sistema inmunológico adaptativo responde más rápido.





SU INTESTINO DESEMPEÑA UNA FUNCIÓN MUY IMPORTANTE EN SU INMUNIDAD

Está comprobado que existe una relación entre el estado de su intestino y su inmunidad, y esto no es ninguna sorpresa, ya que del 60% al 70% de sus células inmunológicas residen en su intestino y su intestino está muy cerca de microbioma intestinal, el cual se compone de casi 100 billones de bacterias, tanto dañinas como beneficiosas. Por lo tanto, existe una relación muy fuerte entre el estado del microbioma intestinal y el estado inmunológico.

Pero su microbioma intestinal es esencial no solo para su inmunidad, ya que influye tanto en su estado de salud como en casi todos los demás sistemas fisiológicos. Si su intestino se inflama, puede extenderse por todo su cuerpo a medida que aumenta las citoquinas inflamatorias, incluyendo el factor nuclear kappa-cadena ligera-potenciador de células B activadas (NF-KB).

La evidencia científica demostró que su microbioma intestinal influyen en muchas afecciones y enfermedades, como los problemas de aprendizaje, diabetes, obesidad y la enfermedad de Parkinson. Una revisión publicada en 2020 señaló que la mayoría de las enfermedades inflamatorias comienzan en el intestino.

La inflamación intestinal también tiene una correlación entre los problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad, tal vez debido a la relación que existe entre el intestino y el cerebro a través del nervio vago. Por lo general, estos problemas de salud mental prevalecen durante la temporada de invierno; discutiremos esto con más detalle a continuación.

Consumir de un cuarto a media taza de vegetales fermentados de una a tres veces al día puede tener un gran impacto en su salud. Un buen ejemplo de un alimento rico en probióticos es el kimchi, que no ayuda a repoblar la microbiota intestinal con bacterias beneficiosas y saludables, pero tiene un alto contenido de fibra insoluble, que es la fuente de nutrición preferida para los microbios beneficiosos. Otras opciones saludables incluyen lassi, leche orgánica fermentada de animales alimentados con pastura, como kéfir y natto (soya fermentada).

RELACIÓN ENTRE LA SALUD INMUNOLÓGICA Y CEREBRAL

Uno de los aspectos más interesantes de la biología humana es la relación entre la salud inmunológica y el cerebro. De acuerdo con un artículo de Scientific American, existe una relación entre su sistema inmunológico y el cerebro, al igual que entre su sistema nervioso y los órganos relacionados con el sistema inmunológico, como el timo y la médula ósea, ya que permiten la comunicación entre los dos sistemas.

Las células de su sistema inmunológico también tienen receptores de neurotransmisores, lo que sugiere que lo que sucede en su cerebro influye en su sistema inmunológico. Por ejemplo, se ha demostrado que el estrés reduce la actividad de las células inmunológicas que luchan contra los virus.

El estrés también aumenta los niveles de anticuerpos para virus comunes como el de Epstein-Barr, lo que sugiere que el estrés puede reactivar virus que están latentes en su cuerpo. También se ha demostrado que pensar en un incidente estresante aumenta los niveles de proteína C reactiva, un indicador de inflamación.

Por el contrario, se ha demostrado que las emociones positivas también generan un gran impacto en su salud. Steve Cole, Ph.D., profesor del Cousins Center for Psychoneuroinmunology, tiene muchos estudios que investigan los efectos genéticos de varios estados mentales. Por ejemplo, él y su equipo descubrieron que la soledad crónica tiende a regular ascendentemente los genes involucrados en equilibrar la respuesta inflamatoria mientras que regula descendentemente los genes involucrados con el control antiviral, cuya combinación da como resultado una menor función inmunológica.

En las personas sociables, se activó el gen inverso, lo que causó una mejor función inmunológica. Otras investigaciones demostraron que la felicidad, optimismo, satisfacción con la vida y otros atributos psicológicos positivos se relacionan con un menor riesgo de enfermedad cardíaca.

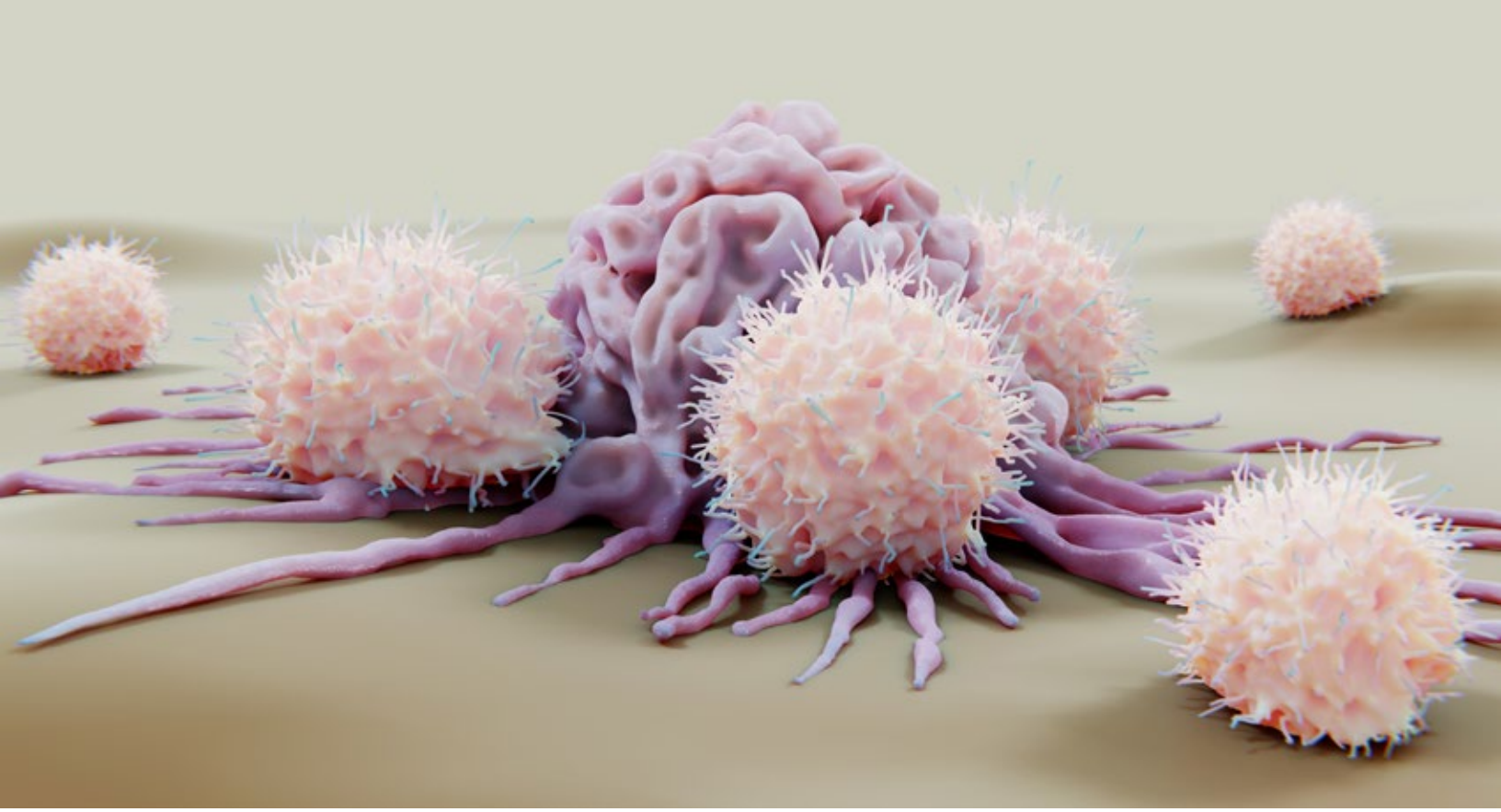
Si vive en el hemisferio norte, es posible que tenga un mayor riesgo de desarrollar TAE

Se estima que el 20% de las personas en Estados Unidos se ven afectados por un trastorno afectivo estacional (TAE) cada invierno, y en algunos casos, los casos más graves de depresión ocurren cuando los rayos del sol son escasos.

Lo que diferencia al TAE de la depresión regular es que desaparece por completo en los meses de primavera y verano. El hecho de que el TAE ocurra cuando los rayos del son mínimos no es una coincidencia, ya que su salud y estado de ánimo se relacionan con la exposición a los mismos. Por ejemplo, sus niveles de serotonina (la hormona que usualmente se relaciona con un mejor estado de ánimo) aumentan cuando se expone a la luz brillante.

Su nivel de melatonina también sube y baja (de manera inversa) con la luz y la oscuridad. Cuando está en un lugar oscuro, sus niveles de melatonina aumentan, por lo que podría sentirse cansado cuando el sol comienza a meterse (y en pleno invierno, esto podría ser a las 4 pm).

Los científicos recomiendan la terapia de luz de espectro completo en lugar de los medicamentos antidepresivos para esta afección, ya que casi no tiene efectos secundarios y es mucho menos costosa que los medicamentos. Y, de acuerdo con investigaciones recientes, la fototerapia podría ser mejor inclusive para tratar la depresión mayor.



MEJORE SU FUNCIÓN INMUNOLÓGICA AL ESTIMULAR LAS CÉLULAS ASESINAS NATURALES

Las células asesinas naturales (NK), un tipo específico de glóbulo blanco, son un componente importante de su sistema inmunológico innato. Como se mencionó antes, su sistema inmunológico consta de dos ramas diferentes: inmunidad innata (mediada por células) y adaptativa (humoral). Cuando contrae una enfermedad viral, el patógeno ingresa e infecta sus células.

El proceso después de la enfermedad involucra su respuesta inmunológica mediada por células, que activa sus células NK, junto con sustancias químicas que las atraen al sitio de la infección, donde los glóbulos blancos destruyen y eliminan las células infectadas. Este proceso elimina el virus y rejuvenece el agua gelatinosa dentro de sus células.

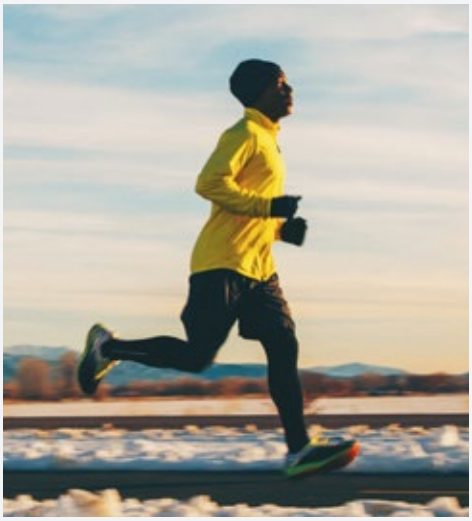
Si tiene suficientes células NK, significa que es inmune a la influenza

De acuerdo con un informe de EurekAlert!, tener suficientes células NK puede evitar que se contagie de gripe. Los investigadores descubrieron que existe un gen llamado KLRD1 que "podría servir como representante de los niveles de células asesinas naturales de una persona".

El KLRD1 es un gen receptor que se encuentra en la superficie de las células NK y, en el contexto del estudio, el nivel de KLRD1 se encontró en su sangre antes de la exposición al virus de la influenza. Además, de acuerdo con uno de los autores del estudio, el KLDR1 es "el primer biomarcador que demuestra susceptibilidad a la influenza, en múltiples cepas".

11 formas sencillas de fomentar la producción de células NK

Las células NK tienden a dejar de funcionar a medida que envejece, lo que aumenta el riesgo de contraer enfermedades, un término médico llamado "senescencia inmune". Sin embargo, existen muchas estrategias que puede implementar para ayudar a contrarrestarlo:



Hacer ejercicio de manera regular

De acuerdo con una investigación publicada en Trends in Molecular Medicine, se descubrió que el ejercicio estimula la producción de células NK en pacientes con cáncer, lo que podría ayudar a controlar el crecimiento tumoral e incluso mitigar los efectos secundarios relacionados con el tratamiento.

Dejar de fumar

Se descubrió que fumar afecta la producción de células NK. Dejar de fumar lo antes posible puede ayudar a revertir este efecto.

Consumir salvado de arroz modificado enzimáticamente (EMRB por sus siglas en inglés)

El EMRB se elabora al exponer la fibra de salvado de arroz a enzimas derivadas de los hongos.

Consumir cardamomo

Un estudio demostró que esta especia, que se relaciona con la cúrcuma, podría ayudar a aumentar la actividad de las células NK.

Consumir pimienta negra

Al igual que el cardamomo, se demostró que la pimienta negra mejora la actividad citotóxica de las células NK y promueve una función inmunológica saludable.

Consumir calostro

Esta sustancia lechosa la producen los mamíferos dentro de las primeras 24 a 48 horas después de que nacen. En un estudio realizado en 2012, por ejemplo, se demostró que administrar calostro tardío bovino, desnatado y concentrado (que es muy similar al calostro humano) a ratones aumenta la actividad de las células NK.

Consumir hongos

Se descubrió que las variedades de hongos como el shiitake, maitake y la ostra aumentan la actividad de las células NK gracias a la presencia de betaglucanos, un polisacárido conocido por sus actividades que refuerzan el sistema inmunológico y que combaten el cáncer.

Consumir un compuesto activo correlacionado con hexosa (AHCC por sus siglas en inglés)

Este extracto de hongos fermentados podría ayudar a mantener una función inmunológica saludable al mejorar la actividad de las células NK.

Consumir probióticos

Las bacterias saludables de los alimentos fermentados podrían ayudar a estimular la actividad de las células NK, según un estudio realizado en 2016.

Consumir Ginseng

El panax ginseng aumenta la actividad de las células NK y aumenta la producción de citoquinas que podrían ayudar a controlar la inflamación a través de un polisacárido llamado ginsan.

Aumentar el consumo de melatonina

Las investigaciones demuestran que la melatonina, una hormona secretada por la glándula pineal, desempeña una función muy importante en su salud inmunológica.

ALIMENTOS QUE PODRÍAN AYUDAR A REFORZAR SU INMUNIDAD

Una de las formas más fáciles de reforzar su sistema inmunológico es al optimizar su alimentación. Muchos alimentos contienen varias vitaminas, minerales y antioxidantes que podrían ayudar a mantener la función saludable de las células NK. Estos son algunos ejemplos:

Alimentos ricos en vitamina C

La vitamina C es un nutriente esencial que ayuda a estimular la función inmunológica. Se encuentra en alimentos como el kiwi, pimientos morrones, brócoli, coles de Bruselas, calabaza, papaya, batatas, tomates y los cítricos.

Consomé o caldo de pollo

Si su madre y abuela le prepararon consomé de pollo cuando era niño, ya está en el camino correcto. El consomé de pollo hecho con caldo de huesos contiene muchos minerales y aminoácidos que podrían ayudar a su sistema inmunológico.

Alimentos fermentados

El kéfir, kimchi, miso, encurtidos y el chucrut contienen bacterias beneficiosas que pueden nutrir el microbioma intestinal para reforzar la respuesta inmunológica.

Vinagre de sidra de manzana

Este popular ingrediente doméstico tiene propiedades antibacterianas, antifúngicas y antivirales que podrían ayudar a estimular la función inmunológica para combatir la inflamación.

Ajo

Este vegetal picante es un potente agente antibacteriano, antiviral y antifúngico. De preferencia, es mejor consumirlo crudo, por lo que le recomiendo triturarlo justo antes de comerlo para absorber todos sus nutrientes.

Vegetales orgánicos

Los vegetales de hojas verdes como la col rizada, espinaca, col y la acelga contienen poderosos antioxidantes, flavonoides, carotenoides y vitamina C, todos los cuales ayudan a proteger contra las infecciones. Opte por vegetales orgánicos cultivados de forma local que sean de temporada y considere consumir una buena cantidad de ellos crudos. Los jugos son una excelente manera de incluir más vegetales en su alimentación.

Leche orgánica sin pasteurizar de animales alimentados con pastura

La leche sin pasteurizar contiene bacterias beneficiosas y grasas saludables que pueden preparar su sistema inmunológico, junto con otros nutrientes como la vitamina A y el zinc. Debe tratar de evitar los productos lácteos pasteurizados ya que en realidad podrían promover problemas respiratorios como resfriados, congestión y bronquitis.

Jengibre

La raíz de jengibre se ha utilizado como tónico para tratar dolencias comunes durante siglos, y varios estudios han documentado los efectos antioxidantes e inmunomoduladores de esta planta herbácea perenne.

Menta

La menta actúa como expectorante y descongestionante, y además podría ayudar a limpiar el tracto respiratorio. Además de beber té de menta, puede aplicar aceite esencial de menta como un masaje frío en el pecho o inhalarlo a través de un vaporizador para ayudar a descongestionar, aliviar la tos y los síntomas del resfriado.

Clavo

El eugenol, un componente volátil importante del aceite esencial de clavo, tiene una gama de actividades farmacológicas que incluyen antimicrobianas, antiinflamatorias, analgésicas, antioxidantes y anticancerígenas. Puede beber té de clavo de olor o utilizarlo para inhalar vapor. Si tiene un resfriado, agregue un par de gotas de aceite de clavo a una taza de agua caliente (endulzada con miel sin procesar o stevia, si lo desea) y beba dos o tres vasos al día hasta que su condición mejore.

Qué alimentos no debe consumir cuando está enfermo

Cuando se enferma, lo mejor es comer sano para acelerar la recuperación. Si siente que tiene un resfriado o una gripe, evite consumir comida chatarra o alimentos procesados. Evite el azúcar, alcohol y los alimentos con demasiada grasa.

Cuando está enfermo su primera línea de defensa contra la infección es su sistema inmunológico y el azúcar lo debilita. Si tiene gripe, debe evitar consumir azúcar, incluyendo los jugos de frutas procesados e incluso granos (que se descomponen como azúcar en su cuerpo).

OPTIMIZAR ESTOS NUTRIENTES EN SU SISTEMA ES ESENCIAL PARA LA SALUD INMUNOLÓGICA

Optimizar las vitaminas y minerales esenciales es muy importante para que su sistema inmunológico funcione de forma correcta. Existen algunas vitaminas que son esenciales y desempeñan una función muy importante ya que ayudan a mantenerlo saludable, asimismo, asegúrese de obtener lo suficiente para lograr una mejor salud inmunológica.

Vitamina D

Esta hormona se produce cuando los rayos del sol tocan su piel. Se recomienda exponerse a los rayos del sol todos los días, ya que la investigación demuestra que solo de 5 a 10 minutos pueden ayudar a estimular la actividad de las células inmunológicas. Pero debido a que podría ser difícil exponerse a los rayos del sol durante la temporada de invierno, se recomienda consumir un suplemento con vitamina D3.

La investigación publicada por el panel de GrassrootsHealth señaló que 40 ng/mL es el límite inferior, mientras que de 60 ng/mL a 80 ng/mL es ideal para protegerlo contra enfermedades. Para asegurarse de tener niveles óptimos de vitamina D, hágase un estudio para conocer su nivel de vitamina D.

Magnesio

Este nutriente no se debe ignorar a la hora de optimizar los niveles de vitamina D, ya que es fundamental para convertir la vitamina D en su forma activa, así como para regularla. El magnesio también es necesario para lograr una función inmunológica óptima. Los vegetales de hoja verde oscuro como las espinacas y las hojas de betabel son buenas fuentes de magnesio, así como el aguacate, calabaza, semillas sin procesar y los frutos secos.

Selenio

De acuerdo con un estudio publicado en Environmental Research, se demostró que el selenio impide que el virus ARN se reproduzca y mute, y además influye en otras vías que afectan a las enfermedades virales. Los autores también notaron que las infecciones por VIH-1 son mucho más altas en áreas de África donde el suelo es deficiente en selenio, y las pruebas demostraron que las infecciones por Ébola se relacionan con personas que tienen una deficiencia grave de selenio.

El Coxsackievirus es otro virus de ARN revisado por los autores. Aunque por lo general causa una enfermedad leve, las infecciones graves ocurren en áreas de China donde el selenio es deficiente. Una enfermedad grave también causa daño al miocardio por la enfermedad de Keshan.

Investigaciones posteriores demostraron que la deficiencia de selenio puede cambiar la morfología de las células epiteliales que recubren su tracto respiratorio, lo que a su vez aumenta su susceptibilidad a las infecciones virales.

Las nueces de Brasil son una buena fuente de selenio, con un promedio de 68 a 91 microgramos por nuez. También debe considerar la carne orgánica de aves de corral criadas en pastizales (así como los huevos), semillas de girasol, hongos y las sardinas.

Zinc

Este mineral esencial se encuentra en sus órganos, tejidos y fluidos corporales, y es el segundo oligoelemento más abundante en su cuerpo, después del hierro. Apoya los procesos muy importantes, como la coagulación de la sangre, división celular, función inmunológica, cicatrización y la descomposición de los carbohidratos.

Pero, aunque desempeña una función esencial en muchos procesos biológicos, en realidad el zinc no se almacena en su cuerpo. Debe incluirlo diario en su alimentación o consumir un suplemento de alta calidad. Las buenas fuentes alimenticias incluyen productos lácteos, frutos secos, carnes rojas y mariscos. Aunque las fuentes vegetales como los espárragos, frijoles, chicharos y espinacas contienen zinc, se obtiene más fácil de la carne y proteínas animales.

Vitaminas B

Este grupo de vitaminas podría tener efectos sobre su sistema inmunológico, su competencia inmunológica y los glóbulos rojos (que ayudan a combatir las infecciones):

- **Vitamina B1 (tiamina)** - La tiamina ayuda a mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico, protege la salud cardiovascular, impide la inflamación y ayuda en las respuestas saludables de los anticuerpos. Puede obtener una cantidad adecuada de tiamina a través de la carne cerdo, pescado, frijoles, chicharos, calabaza, espárragos y los mariscos.

- **Vitamina B2 (riboflavina)** - De acuerdo con un estudio publicado en el International Journal of Molecular Sciences, la riboflavina "activa la actividad fagocítica de neutrófilos y macrófagos y estimula la multiplicación de neutrófilos y monocitos". Las mejores fuentes incluyen huevos, vísceras, carnes magras y vegetales verdes como espárragos, brócoli y espinacas.

- **Vitamina B3 (niacina/nicotinamida)** - La niacina es un componente fundamental de NAD y NADP, que son esenciales para contrarrestar la inflamación. Puede obtenerla de la carne de aves de corral, ternera, cacahuate, chile en polvo y tomates secados al sol. Los hongos shiitake, espirulina, pato, paprika, café expreso y la levadura de panadería también proporcionan vitamina B3.

- **Vitamina B5 (ácido pantoténico)** - Se descubrió que la vitamina B5 desempeña una función en el proceso de cicatrización de heridas, así como en el control de la inflamación. Las fuentes alimenticias de este nutriente incluyen carne de res, aves de corral, mariscos, vísceras, huevos, leche, hongos, aguacates, papas, brócoli, semillas de girasol y garbanzos.

- **Vitamina B6 (piridoxal 5 -fosfato/piridoxina)** - El piridoxal 5 -fosfato (PLP), que es la forma activa de la vitamina B6, es un cofactor en varias vías inflamatorias. La deficiencia de vitamina B6 se relaciona con una disfuncion inmunológica. La inflamación aumenta la necesidad de PLP, lo que podría causar una disminución. Los alimentos que contienen vitamina B6 incluyen la carne de pavo, carne de res, aves de corral, salmón salvaje de Alaska, batatas, papas, semillas de girasol, pistachos, aguacate, espinaca y plátano.

- **Vitamina B9** - El folato, la forma natural de B9 que se encuentra en los alimentos, es necesario para la síntesis de ADN y proteínas en la respuesta inmune adaptativa. Las fuentes alimenticias incluyen vegetales de hojas verdes orgánicas, como brócoli, espárragos, espinacas y hojas de nabo. Los frijoles pinto, rojos, proroto o blancos, negros y garbanzo también contienen vitamina B9. Hace poco se encontró que el ácido fólico, la forma sintética de B9 inhibe la furina, una enzima que se relaciona con las infecciones virales.

- **Vitamina B12 (cobalamina)** - La B12 es necesaria para la síntesis saludable de los glóbulos rojos y ADN, y su deficiencia aumenta la inflamación y el estrés oxidativo al aumentar los niveles de homocisteína. Su cuerpo puede eliminar la homocisteína de forma natural, siempre que obtenga suficiente folato, B6 y B12. Esta vitamina se encuentra en productos animales, como carne e hígado de res, aves de corral, huevos y lácteos.

16 REMEDIOS HERBALES PARA FORTALECER SU INMUNIDAD

Durante muchas décadas, los remedios a base de hierbas se han utilizado para impedir y tratar enfermedades y, gracias a todas sus propiedades farmacológicas, siguen siendo efecticos para mejorar las defensas del cuerpo contra enfermedades respiratorias como los resfriados y la gripe.

Un estudio de la revista Natural Product Communications destacó las hierbas y plantas como fuentes importantes de compuestos bioactivos "para combatir enfermedades infecciosas y patógenas como el resfriado común y la influenza". Descubrieron que estos remedios a base de hierbas podrian reforzar su inmunidad durante los meses más fríos:

Tulsi

También conocida como albahaca santa, esta hierba ayurvédica tiene propiedades antivirales, antibacterianas, antifúngicas, antioxidantes, antiinflamatorias, analgésicas y adaptógenas. Su actividad antimicrobiana de amplio espectro también actúa contra patógenos humanos y animales".

El tulsi también podría ayudar a proteger contra las infecciones al mejorar las respuestas inmunológicas. Un estudio descubrió que consumir extracto de la hoja de tulsi aumentó los niveles de células NK y células T auxiliares.

Tomillo (Thymus vulgaris)

Esta hierba contiene potentes compuestos con propiedades antiinflamatorias, antivirales, antibacterianas, antisépticas y expectorantes. El timol, que es uno de los componentes principales del tomillo, se ha utilizado durante mucho tiempo para aliviar los síntomas de las infecciones del tracto respiratorio superior.

El tomillo también contiene carvacrol, que se ha estudiado por sus propiedades antivirales e inmunomoduladoras.

Madreselva (Lonicera japonica)

La madreselva se ha utilizado desde hace mucho tiempo para tratar enfermedades respiratorias. Sus propiedades para combatir la gripe se atribuyen a su contenido de ácido clorogénico, que puede obstaculizar el virus de la gripe A. También podría ayudar a reducir los títulos de virus e impedir la inflamación y el daño del tejido pulmonar.

Raíz de regaliz

Esta hierba contiene varios compuestos potentes como la liquiritina, que tiene efectos antivirales contra varios patógenos virales y glicirricina, de hecho, se utilizó desde hace muchos años para tratar la tos y las infecciones virales del tracto respiratorio. La glicirricina también ejerce potentes actividades antivirales contra una variedad de virus respiratorios y podría ayudar a reducir el riesgo de mortalidad por neumonía por influenza A.

Caléndula

También conocida como margarita, tiene propiedades antiinflamatorias, antivirales y regenerativas que también estimulan el sistema inmunológico. Los compuestos fenólicos del extracto de caléndula tienen propiedades antioxidantes que podrían ayudar a mejorar la respuesta inmunológica.

Mirra

La "mirra" es la resina aromática que se deriva de la corteza del árbol de mirra Commiphora. Esta sustancia se ha utilizado para tratar infecciones respiratorias como tos y resfriados desde el año 600 d.C. La ciencia moderna también respalda sus propiedades antivirales, antibacterianas, antiinflamatorias y analgésicas, y un estudio publicado en el Ibero-American Journal of Medicine señala que también se puede utilizar como inmunoestimulante y expectorante para ayudar a descongestionar.

Equinácea

Un estudio realizado por Integrative Cancer Therapies descubrió que la equinácea podría ayudar a fortalecer la resistencia del cuerpo contra las enfermedades al estimular el sistema inmunológico. Los investigadores sugirieron que su extracto podría ayudar a reducir la gravedad y la duración del resfriado común y otras infecciones de las vías respiratorias superiores cuando se administra tan pronto como aparecen los síntomas.

Milenrama

Esta hierba perenne contiene compuestos fenólicos con potentes actividades farmacológicas. Se utiliza para reducir los síntomas de la gripe y el resfriado común a veces junto con la flor de saúco.

Andrographis

Esta es otra hierba se ha utilizado desde hace mucho tiempo en la medicina tradicional china (MTC) y Ayurveda como un remedio para tratar el resfriado común.

Contiene actividades adaptogénicas y antivirales y se descubrió que ayuda a reducir la duración y la gravedad de las enfermedades agudas del tracto respiratorio superior.

Un estudio también descubrió qué la andrographis podría ayudar a acelerar la recuperación y reducir el riesgo de sufrir complicaciones posteriores a la influenza cuando se usa en una formula conocida como Kan Jang, que también contiene ginseng siberiano.

Ginseng

El ginseng es otra hierba adaptogénica que demostró ser un "tratamiento seguro y efectivo para reducir el riesgo de sufrir resfriados recurrentes y la cantidad de resfriados por persona". La investigación también demostró que consumir el extracto de ginseng americano ayudó a reducir el riesgo de enfermedad respiratoria en un 48% y su duración en un 55% en los adultos mayores.

Raíz de isatis

La isatis se utilizó de manera tradicional en la medicina china y ayurveda, y es una planta con flores que actúa como inmunoestimulante. A menudo se usa junto con otras hierbas, como madreselva, raíz de regaliz y menta. Se reportó que los tés y enjuagues bucales que contienen isatis han ayudado a tratar problemas respiratorios, incluyendo la gripe.

Usnea

La usnea es un tipo de liquen que crece en árboles y rocas en todo el mundo, tiene polisacáridos que podrían ayudar a mejorar la actividad del sistema inmunológico e impedir el daño oxidativo, lo que la hace efectiva para reducir el riesgo de contraer resfriados y gripe.

Raíz de olmo resbaladizo

Un estudio publicado en el American Journal of Physiology, Biochemistry and Pharmacology descubrió que el olmo resbaladizo tiene efectos calmantes sobre el tejido de las vías respiratorias superiores, lo que lo hace ideal para aliviar la irritación o inflamación causada por la tos o los resfriados.

Raíz de malvavisco

La investigación sugiere que esta antigua hierba perenne podría ayudar a aliviar la tos que se relaciona con resfriados, bronquitis y enfermedades del tracto respiratorio, si se usa junto con la hiedra y el tomillo se puede preparar un jarabe para la tos a base de hierbas.

Salvia

La salvia es una de las hierbas medicinales más comunes. Esta hierba ofrece propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias, además se puede utilizar como expectorante natural, ya que ayuda a eliminar la mucosidad, reducir la tos y aliviar el dolor de garganta. Si tiene un resfriado, considere agregar una gota de aceite esencial de salvia a una taza de té o agua caliente.

Propóleo

Aunque el propóleo no es una hierba medicinal, está compuesto de derivados de plantas mezclados con cera, polen y enzimas salivales de las abejas. Se sabe que esta mezcla resinosa tiene propiedades antivirales, antimicrobianas, antiinflamatorias e inmunomoduladoras, y se ha demostrado que ayuda a inhibir diferentes cepas de virus, incluyendo la influenza A.

5 SUPLEMENTOS QUE AYUDAN A PROTEGERLO DE LOS RESFRIADOS Y LA GRIPE

Los hábitos alimenticios y saludables son esenciales para que su sistema inmunológico funcione de manera óptima, pero ciertos suplementos también pueden ser efectivos para garantizar que obtenga cantidades adecuadas de vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas y fitonutrientes importantes. Descubra cuáles son los cinco suplementos que debería agregar a su régimen de salud para ayudar a fortalecer su sistema inmunológico:

Beta-glucanos

Los betaglucanos, que se encuentran de forma natural en los hongos (reishi, shiitake y maitake), la levadura seca y las algas marinas, son un tipo de polisacárido que se ha investigado durante mucho tiempo por sus propiedades inmunoestimulantes.

Las primeras investigaciones revelaron que un tipo de betaglucano conocido como beta-1,3/1,6-glucano podría ser beneficioso para el sistema inmunológico innato, que actúa como la primera línea de defensa contra los patógenos. Algunos investigadores creen que los betaglucanos funcionan "al estimular las células inmunológicas en la pared intestinal", que son partes muy importantes en su sistema inmunológico.

Un estudio más reciente publicado en Frontiers in Immunology demostró hallazgos similares, y señaló que los suplementos con betaglucanos demostraron ser "efectivos para reducir los virus que afectan las vías respiratorias superiores e inferiores". Los betaglucanos también podrían ayudar a reducir los síntomas del resfriado común y disminuir su frecuencia en un 25%.

Resveratrol

este fitonutriente que se encuentra en la uva, cacao y las bayas ofrece propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antimicrobianas e inmunomoduladoras. Un estudio publicado en Nutrients demostró que el resveratrol podría ayudar a regular el sistema inmunológico al "interferir con el proceso para regular las células inmunológicas, síntesis de citoquinas proinflamatorias y la expresión génica".

Un estudio realizado animales y publicado en Rejuvenation Research también descubrió que los suplementos con resveratrol ayudaron a mejorar las respuestas impulsadas por antígenos, lo que sugiere que podría ser efectivo para modular las respuestas inmunológicas.

Quercetina

Un estudio realizado en Antiviral Research demostró que este compuesto de flavonol podría ayudar a impedir los virus de la influenza A y B mientras etvita que se desarrolle la resistencia viral. Se encuentra de forma natural en manzanas, ciruelas, té verde y cebollas.

Un estudio realizado en 2014 también destacó el potencial de la quercetina para tratar el resfriado común, ya que ayuda a impedir que se reproduzca el virus, reduce la carga viral, reduce el riesgo de inflamación pulmonar y atenúa el daño oxidativo.

Probióticos

Aunque obtener probióticos de alimentos fermentados debe ser su primera opción, los suplementos pueden ser efectivos si no siempre puede consumir estos alimentos. Los beneficios de los probióticos tienen su origen en el equilibrio de las bacterias intestinales, que desempeñan una función muy importante, ya que ayudan a regular sus respuestas inmunológicas.

Un estudio publicado en Synthetic and Systems Biotechnology demostró que los suplementos con probióticos ayudaron a reducir la incidencia de infecciones de las vías respiratorias superiores y síntomas similares a los de la gripe en adultos. Los investigadores concluyeron que los probióticos podrían ser "seguros y efectivos para combatir el resfriado común y las infecciones respiratorias similares a la influenza al estimular el sistema inmunológico".

Vitamina D

Durante los meses de invierno, donde los rayos del sol son escasos, tomar un suplemento de vitamina D3 puede ser una buena alternativa para estimular su función inmunológica y reducir el riesgo de enfermedades infecciosas. Una revisión científica descubrió que consumir suplementos con vitamina D puede ayudar a aumentar su inmunidad y reducir el riesgo de sufrir infecciones respiratorias como la influenza en un 50%.

ESTRATEGIAS ADICIONALES PARA OPTIMIZAR SU FUNCIÓN INMUNOLÓGICA

A continuación, le presentamos algunas estrategias adicionales que puede implementar durante todo el año para preparar su sistema inmunológico y luchar contra las infecciones que son tan frecuentes durante los meses más fríos.

Consuma productos de temporada y cultivados de forma local.

Las frutas y vegetales que están fuera de temporada y que se envían desde largas distancias a veces se fumigan con productos químicos para ralentizar o acelerar su proceso de maduración y mantener su apariencia fresca durante más tiempo.

Si desea obtener cantidades óptimas de nutrientes de frutas y vegetales, opte por productos de temporada que se cultivan de forma local y utilizan prácticas de agricultura orgánica. Retienen más nutrientes y no contienen productos químicos nocivos porque se recogen en su punto máximo de madurez y se colocan más rápido en los estantes.

Las frutas de temporada durante el invierno incluyen naranjas, kiwis, tuna, dátiles, chirimoyas, mandarinas, grosellas rojas y maracuyá. Los vegetales tienen su propia temporada en la que crecen mejor y ofrecen el perfil nutricional más alto, y en invierno esto incluye batatas, puerros, nabos, coles de Bruselas, col rizada, escarola belga y variedades de calabaza de invierno.

Elimine los alimentos procesados de su alimentación

Reemplácelos con alimentos orgánicos, enteros y reales que sean ricos en grasas saludables, nutrientes y antioxidantes. Los saborizantes, colorantes, grasas trans y azúcares agregados en los alimentos procesados pueden afectar su salud de muchas formas.

Evite el consumo del alcohol

Los estudios demostraron que el consumo excesivo de alcohol podría impedir la función inmunológica normal, lo que podría aumentar el riesgo de sufrir infecciones bacterianas y virales.

Mantenga un peso saludable

La obesidad puede afectar su capacidad para crear glóbulos blancos, producir anticuerpos e inhibir la inflamación. Un estudio publicado en Frontiers in Immunology demostró que las personas con obesidad tienen "respuestas antivirales retrasadas y débiles a la infección por el virus de la influenza, y experimentan una mala recuperación de la enfermedad".

Manténgase físicamente activo

Cuanto más mueva su cuerpo, más preparado estara su sistema inmunológico para combatir las infecciones. Caminar tan solo 20 minutos cinco días a la semana podría ayudar a mejorar su función inmunológica y protegerlo durante la temporada de resfriados y gripe.

Evite tomar medicamentos innecesarios

Es posible que los medicamentos de venta libre, antibióticos y los medicamentos para combatir el resfriado y la fiebre debiliten su sistema inmunológico. En lugar de usarlos para tratar los síntomas del resfriado o la gripe, aborde la causa del problema al fortalecer su salud inmunológica.

Mejorare la calidad de su sueño

Trate de dormir al menos ocho horas cada noche. La falta de sueño no solo afecta su función inmunológica y lo deja vulnerable a los resfriados y la gripe, sino que también contrarresta cualquier otra estrategia de estilo de vida saludable que hace para aumentar su inmunidad.

Relaje su mente con la meditación

El estrés crónico puede provocar inflamación, lo que debilita la capacidad de su sistema inmunológico para combatir los virus. Para reducir sus niveles de estrés, intente hacer ejercicios de meditación. Se descubrió que esto es ideal para reducir la incidencia, duración y la gravedad de las infecciones respiratorias agudas.

Recuerde que la nutrición y el estilo de vida van de la mano cuando se trata de mantener un sistema inmunológico saludable. Entonces, si desea obtener todos los beneficios de los alimentos nutritivos, los remedios herbales y los suplementos, asegúrese de implementar estos cambios durante todo el año.

FUENTES Y REFERENCIAS

CDC, Estimated Flu-Related Illnesses, Medical visits, Hospitalizations, and Deaths in the United States — 2018–2019 Flu Season
PNAS January 20, 2015 112 (3) 827-832
CNN, January 4, 2021
CNN, January 4, 2021
NIH, March 10, 2008
NIH, March 8, 2010
CNN, January 4, 2021
Harvard University, December 1, 2014
CNN, January 4, 2021
Informed Health, The innate and adaptive immune systems, July 30, 2020
Informed Health, The innate and adaptive immune systems, July 30, 2020
F1000 Research, 2020;9:F1000
Scientific American November 27, 2013
The Cleveland Clinic, March 2017
Cousins Center for Psychoneuroimmunology
Genome Biology 2007, 8:R189
Psychol Bull. 2012 Jul;138(4):655-91
Psychology Today Seasonal Affective Disorder
Arch Gen Psychiatry. 1984 Jan;41(1):72-80, Abstract
Eurekalert June 13, 2018
Medicina del genoma 2018; 10:45
Eurekalert June 13, 2018
Trends in Molecular Medicine, July 1, 2016, Volume 22, Issue 7, pgs. 565-577, Abstract
Inflammation Research 2008 Nov;57(11):497-503
Cancer Immunology and Immunotherapy 2013 Mar;62(3):437-45
Journal of Medicinal Food 2010 Apr;13(2):371-81
Journal of Medicinal Food 2010 Apr;13(2):371-81
Nutrition April 2012; 28(4): 442-446
Memorial Sloan Kettering Cancer Center, Oyster Mushroom
Natural Medicine Journal January 2011; 3(1)

For Immunopathol Dis Therap. 2016; 7(1-2): 41–55
Immunology Letters April 15, 2011; 138(2):169-178
Sleep Foundation, "Melatonin and Sleep"
International Journal of Experimental Pathology March 28, 2006; 87(2)
Nutrients, 2016;8(8) 495
Molecules June 6, 2012; 17(6): 6953-6981 [PDF]
Scientific Reports Volume 6, Article number: 39479 (2016)
Live Science February 26, 2018
European Journal of Clinical Nutrition volume 57, pages1193–1197, 2003
Environmental Research, 2021, 196(110984)
Free Radic Biol Med. 2007 Jun 15;42(12):1826-37
Scientifica (Cairo). 2016; 2016: 5464373, 3.2. Zinc
MedlinePlus, "Zinc in Diet"
Maturitas August 15, 2020 DOI: 10.1016/j.maturitas.2020.08.007
[Epub ahead of print]
StatPearls, "Vitamin B1 Thiamine Deficiency"
My Food Data, Thiamine
Int J Mol Sci. 2020 Feb; 21(3): 950, 2.4 Immune System
NIH.gov Riboflavin
Maturitas August 15, 2020 DOI: 10.1016/j.maturitas.2020.08.007
[Epub ahead of print], 1.3. Vitamin B3
Healthaliciousness.com, Top 10 High Niacin Foods
Healthaliciousness.com, Niacin-Rich Foods
StatPearls, "Vitamin B5 (Panthotenic Acid)"
NIH.gov Pantothenic Acid
Maturitas August 15, 2020 DOI: 10.1016/j.maturitas.2020.08.007
[Epub ahead of print], 1.5. Vitamin B6
Worlds Healthiest Foods, Vitamin B6
Healthalisciousness.com, Top 10 Foods High in Vitamin B6
Worlds Healthiest Foods, Folate
ChemRxiv March 30, 2020 DOI: 10.26434/chemrxiv.12034980.v1 (PDF)
PLoS ONE 5(9): e12244
Exp Biol Med (Maywood). 2018 Jan; 243(2): 148–158
Natural Product Communications. August 2020;15(8):1-10
J Ayurveda Integr Med. 2014 Oct-Dec; 5(4): 251–259.
(Introduction - Tulsi: A potent adaptogen)
J Ayurveda Integr Med. 2014 Oct-Dec; 5(4): 251–259. (Abstract)
J Ethnopharmacol. 2011 Jul 14;136(3):452-6. (Abstract)
Nature Immunology. 2008;Volume 9:Pages 503–510 (Abstract)
Molecules. 2020 Sep; 25(18): 4125. (Abstract)
J Ethnopharmacol. 2021 Mar 25;268:113555.

Chemical and Pharmaceutical Bulletin, 2003;51(3):333
Scientific Reports. Volume 7, Article number: 45723 (2017)
bioRxiv, 2020; doi.org/10.1101/2020.05.02.074021
Phytother Res. 2008 Feb;22(2):141-8.
American Botanical Council, Calendula January 15, 2020
ISRN Nutr. 2013; 2013: 538427. (Discussion)
International Journal of Pharmaceutical Research Apr - Jun 2021; Vol 13:Issue 2
Iberoamerican Journal of Medicine 03 (2020) 223-229. (Chemical Action of Myrrh)
Integrative Cancer Therapies. September 1, 2003;Volume 2(Issue 3):
Page(s) 247-267
Wien Med Wochenschr (2007) 157/13–14: 312–314.
PLoS One. 2013; 8(3): e58642. (Introduction)
PLoS One. 2017 Aug 4;12(8):e0181780.
J Herb Pharmacother. 2003;3(1):77-93.
CMAJ. October 25, 2005;173(9):1043-1048
J Altern Complement Med. 2006 Mar;12(2):153-7.
Natural Product Communications. August 2020. 15(8):1-10
International Journal of Biological Macromolecules. Volume 181, 30 June 2021,
Pages 672-682
A J Physiol Biochem Pharmacol. 2012; 1(1): 17-23
Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd. 2005 Dec;12(6):328-32.
International Journal of Pharmaceutical Science Invention. August 2016;Volume 5
(Issue 5):15-28
Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013:697390.
Front. Immunol., 07 October 2020 https://doi.org/10.3389
fimmu.2020.570122 (Propolis)
Sciencenorway.no January 11, 20201
Front Immunol. 2020; 11: 1782. (Known Anti-Viral Properties of - Glucan)
Nutrients. 2019 May; 11(5): 946. (Abstract)
Nutrients. 2019 May; 11(5): 946. (Conclusion)
Antiviral Res. 2010 Nov;88(2):227-35.
Journal of Infectious Diseases and Preventive Medicine May 24, 2014; 2: 111
Synth Syst Biotechnol. 2018 Jun; 3(2): 113–120. (Abstract)
BMJ 2017;356:i6583
Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2016 Feb 4; 65: 242–251.
Scientific Reports volume 9, Article number: 7847 (2019)
Front Immunol. 2019; 10: 1071.
Brain Behav Immun. 2017 Mar;61:60-68.
Ann Fam Med. 2012 Jul; 10(4): 337–346.