

¿Sabías que el 80% del sistema inmune está en los intestinos?

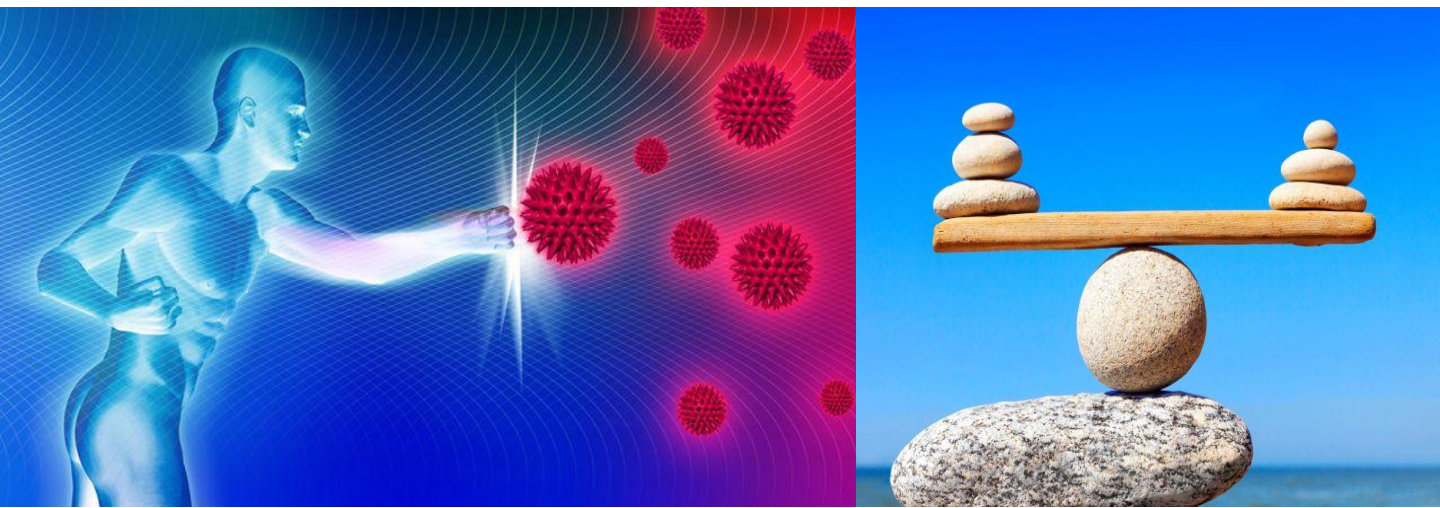


Si ustedes tuvieran un ejército y quisieran prevenir la entrada de ilegales lo pondrían en la frontera que esté más activa, en este caso, en el cuerpo, son los intestinos.

Seguí leyendo y te contamos cómo mantener tu sistema inmune sano y equilibrado...

IMPORTANCIA DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

El sistema inmune es la defensa que posee el cuerpo para atacar las infecciones y combatir los gérmenes, ayudándonos así a mantenernos saludables. El sistema inmune por supuesto, tiene gran influencia en la mayoría de nuestras funciones fisiológicas. Es por ello la importancia que este tiene, el mal desarrollo inmunitario definitivamente tiene un efecto en nuestra salud, tanto a corto como a largo plazo. La correcta respuesta de un sistema inmune saludable es eliminar todos aquellos agentes o gérmenes dañinos en nuestro cuerpo, como las bacterias o virus.



Algo que definitivamente debemos saber y tomar en cuenta, es que el sistema inmune debe estar equilibrado. Es decir, no debe ser tan débil, ya que aumentara el riesgo de infecciones. Pero tampoco debe ser tan fuerte ya que esto ocasiona alergias, inflamaciones o trastornos autoinmunes. A corto plazo, el sistema inmune es el responsable de soportar o resistir los alimentos y otros agentes dañinos. Como por ejemplo el polvo que no observamos. Cuando nuestro sistema reacciona de forma muy exagerada a estos agentes, es una temprana señal de inflamación o desequilibrio en la inmunidad.

¿POR QUÉ NECESITAS UN SISTEMA INMUNE SALUDABLE?

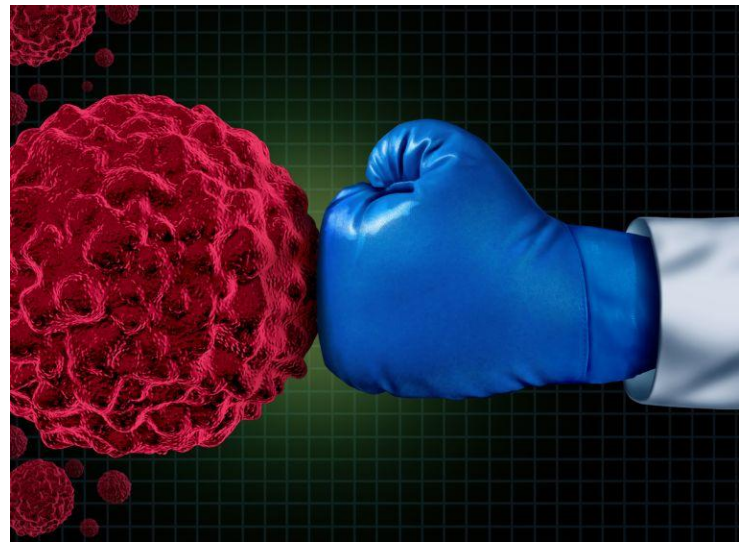
Para reforzar un poco más sobre la importancia de esto, es que con un sistema inmune funcionando correctamente te ayudará a llevar a cabo diariamente tu vida de la mejor manera. Esto mientras constantemente estas en contacto con gérmenes de tus mascotas o de otras personas de tu entorno. Si tu sistema está poco saludable siempre tienes el riesgo que contraer infecciones y enfermedades infecciosas con mucha más facilidad.

Y dependiendo de los efectos de algunas infecciones podrían ser graves y hasta fatales. La primera línea de defensa en nuestro cuerpo son las barreras físicas. Si estos virus y bacterias tan dañinas logran entrar, hay células que actúan. Tal es el caso del torrente sanguíneo, el cual posee los tan mencionados glóbulos blancos. Estos pueden destruir los virus y bacterias que encuentren en su camino.

Pero también queremos señalarte que así como el sistema inmune nos protege de todo lo ajeno y perjudicial en nuestro cuerpo, también puede atacar nuestras propias células. Cuando el sistema inmunológico reacciona exageradamente ataca nuestras células provocando alergias como la fiebre del heno y enfermedades autoinmunes.

¿Qué constituye al sistema inmune?

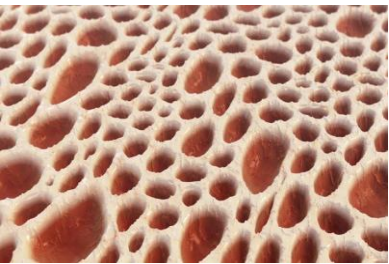
Hay varios componentes para el sistema inmune. Te daremos un breve resumen de algunas de las partes y las funciones importantes que cada uno desempeña para mantener tu cuerpo protegido.



QUÉ CONSTITUYE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

La médula ósea

Todas las células del sistema inmunitario se crean en la médula ósea a partir de un tipo común de célula inicial, llamada célula madre. Estas células madre luego se convierten en tipos de células específicas, que incluyen glóbulos rojos, plaquetas y glóbulos blancos. El proceso de generación y diferenciación celular ocurre todos los días mientras vivimos. Como resultado, de la misma manera que los glóbulos rojos en nuestra sangre se reponen después de una lesión o donación de sangre, nuestras células del sistema inmunitario se reponen constantemente.



La piel

A veces, la piel se describe como el órgano más grande del sistema inmunitario porque cubre todo el cuerpo. Quizá haya algunas personas que piensen que la piel no forma parte de este sistema. Pero en realidad es que la piel sirve como una barrera física importante contra muchos de los agentes causantes de enfermedades con los que nos ponemos en contacto a diario. De igual manera, las lágrimas y la saliva ofrecen una mayor protección, ya que son antibacterianas. Por lo que pueden contrarrestar a cualquier intruso.

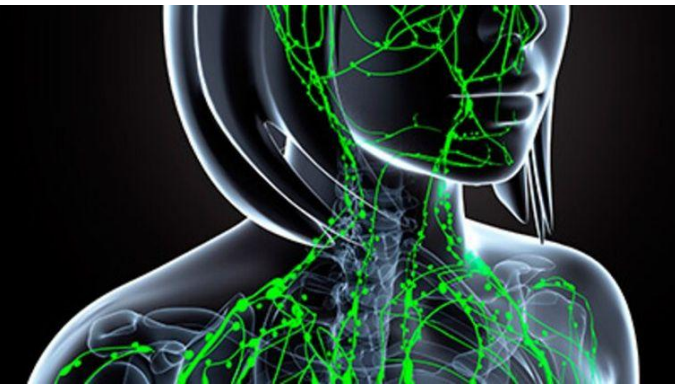
La mucosidad

El moco pegajoso y antibacteriano recubre los pulmones y atrapa los gérmenes. Evitando con esto que se introduzcan al torrente sanguíneo. La mucosidad también se encuentra en tu conducto nasal y funciona de la misma manera.

QUÉ CONSTITUYE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

El intestino

Entre el 70% y el 80% de las células del sistema inmune se encuentran en el intestino. Por lo general, es un lugar donde las bacterias y los virus atacan, por lo cual es importante que tu intestino esté en buenas condiciones y tenga muchas bacterias amigables a disposición. El mal estado de nuestra flora beneficiosa especialmente en el intestino, llamado microbioma, no solo se relaciona con problemas digestivos sino también con trastornos comunes que afectan los sistemas nervioso, cardiovascular e inmune. También las glándulas endocrinas y los sistemas de desintoxicación. Un menú adecuado de alimentos siempre es una importante ayuda. Pero una serie de pro y prebióticos, lavados y otros métodos y herramientas pueden ser útiles de la misma forma.



Los ganglios linfáticos

Los ganglios linfáticos son tejidos llenos de células inmunes. Estos están muy bien distribuidos en todo el cuerpo. Algunos son más conocidos que otros, por ejemplo, todos están familiarizados con las amígdalas y las adenoides en el cuello. Pero no de los parches de Peyer, que son los ganglios linfáticos que recubren el intestino. Los ganglios linfáticos tienden a estar mucho más en áreas cercanas a las aberturas del cuerpo, como el tracto digestivo y la región genital. Porque es donde las bacterias ingresan con mayor frecuencia al cuerpo.

CÓMO APOYAR EFICAZMENTE NUESTRO SISTEMA INMUNE

La importancia de la exposición a metales pesados, pesticidas, dioxinas al igual que el alcohol, tabaco y algunas drogas agresivas, por supuesto que debe tomarse en cuenta. Pero aún más graves que todo lo mencionado pueden ser los efectos de la autointoxicación interna. Básicamente por el consumo de alimentos poco saludables como los de origen animal, aceites y azúcares vegetales refinados y platos con exceso de sal.

Esto principalmente si se consumen a diario durante años y en cantidades exageradas. La ingesta en grandes cantidades y por tanto tiempo, abre camino a la acumulación de desechos en distintas partes del cuerpo, sobrecargándolo de manera increíble.

En este caso se recomienda tener una comida principal, preferiblemente el almuerzo y consumir alimentos livianos para el resto del día. Algo también muy recomendable es que al menos dos veces al mes hacer una descarga con frutas en jugos o batidos saludables.



Otro caso importante es el horario tan desequilibrado que la mayoría tenemos hoy en día. Sin actividad física moderada, todos los órganos y sistemas se debilitan. Al igual que la fatiga, sin un sueño adecuado llevan a un deterioro inmune ya que las células no pueden recuperarse lo suficiente.

CÓMO APOYAR EFICAZMENTE NUESTRO SISTEMA INMUNE

La alternancia de la actividad física y mental y el buen descanso. Esto sigue siendo un componente sumamente necesario para el cuidado de nuestra salud general. Y por ende también de nuestra inmunidad. Lo recomendable para todas las personas es mínimo media hora de gimnasia por la mañana y media hora de movimientos moderadamente activos durante el día.



Los productos herbales para uso en interiores y exteriores son el resultado de tradiciones antiguas tanto orientales como occidentales de medicina herbaria. Algunos de ellos se derivan de la aromaterapia, la terapia del color y la homeopatía. Claro que hay que destacar que todo esto solo proporciona una dosis mínima que pueden ser útiles para ciertos ajustes.

Pero nunca para reemplazar la alta deficiencia en cuanto a magnesio, zinc, yodo, entre otros. Los cuales son esenciales para la inmunidad. Debido a que la nutrición es generalmente errónea se debe tomar suplementos en donde también se ingiera vitaminas, aminoácidos y omega-3, entre muchos más.

Los masajes, baños de vapor, inhalaciones, por mencionar solo algunos, también son buenos para la inmunidad. Especialmente para un tratamiento más rápido en las primeras etapas de las infecciones respiratorias.

CÓMO APOYAR EFICAZMENTE NUESTRO SISTEMA INMUNE

Las infecciones virales del tracto respiratorio son las más comunes en estas estaciones frías. Pero por lo general son seguidas por bacterias, incluidas las complicaciones que afectan el oído medio, la laringe y los pulmones. Es importante mantener la limpieza. Y limitar en lo posible, el contacto con personas que están enfermas.

De igual manera recalcamos lo importante del consumo de alimentos de plantas enteras crudas o poco cocidas, así como en forma de jugos o batidos como zanahorias, remolachas rojas, coles, limón. Podría también ser una combinación entre frutas y verduras incluyendo cereales y brotes.

También son buenos los encurtidos de verduras naturales, los no esterilizados. Puedes ingerir de igual manera los frutos secos. Por el contrario, debes restringir otros productos lácteos ya que ocasionan mucha mucosidad. Exceder los niveles normales puede alimentar aún más a las bacterias. La mayoría de las hierbas son muy beneficiosas con moderación debido a que tienen un efecto directo e indirecto y limitan el crecimiento de patógenos aumentando la inmunidad.

Ayudado con suplementos herbales y minerales, sobre todo con vitamina C, calcio y magnesio estaremos protegidos pero siempre es preferible no enfermarse, mientras que la resistencia del cuerpo se eleva.

El equilibrar y mantener la inmunidad inespecífica, requiere no solo iniciativas de higiene pública sino también la responsabilidad personal de cada uno de nosotros para evitar los efectos adversos.



RECOMENDACIONES SALUDABLES

Recordemos siempre que es de suma importancia tener en cuenta que el equilibrio del sistema inmune depende de todos los elementos esenciales de nuestro estilo de vida. Existen muchísimas personas que realmente esperan encontrar una forma fácil y casi sin ningún esfuerzo para mantener sus células y anticuerpos en perfecto estado. Pero por todo lo que hemos expuesto anteriormente, el sistema inmune es un colectivo que está compuesto por diferentes mecanismos de protección y cada uno de ellos requiere de procesos diferentes para mantenerlos. Aunque todo lleve a la conclusión de una excelente nutrición y un estilo de vida saludable.

Así que ya para concluir toma conciencia para ti y también para tus seres queridos y comienza a cambiar tu estilo y hábitos de vida para estimular a tu sistema inmune. Existen muchísimos alimentos excelentes para elevar o mantener tu inmunidad y las de toda tu familia. Hay superalimentos que puedes combinar e ingerir como comidas o jugos y batidos. Trata de dejar de fumar, mantén una dieta saludable.

También haz regularmente ejercicio, vigila tu presión arterial, consume muy moderadamente las bebidas alcohólicas, descansa lo suficiente. Toma las medidas necesarias para combatir el estrés y las preocupaciones.

Mantén la buena higiene y por supuesto no puede faltar el que acudas a tu médico para hacerte los chequeos pertinentes cada cierto tiempo.

El sistema inmunitario hace un buen trabajo al mantenernos libres de infecciones durante todo el día. Si tienes un sistema inmunitario saludable, entonces cuídalo y él cuidará de ti sin duda alguna.

#YOMEQUEDOENCASA

www.natureba.com.ar

1. Hacé tu pedido
2. Recibilo en tu casa
3. Pagá como quieras
(efectivo, tarjetas, mercado pago)



tenemos delivery



H. Yrigoyen 693. Ciudad.



NaturebaArgentina



261 417 8606



Natureba

MÁS DE 600 PRODUCTOS SALUDABLES A TU ALCANCE