

Castañas, boniatos, turrone y sistema inmunitario



VICTÒRIA BARAS
Nutrióloga

Experta en *antiaging*, se ha especializado en los cambios de la madurez y la menopausia

Tiene consulta en Barcelona y Cabrera de Mar

Autora del libro *Antiaging natural*, Integral de RBA

antiagingnatural@caballosy liderazgo.com

En esta serie de artículos de dDONA estoy presentando el Programa Antiaging Natural, es decir, la forma como a través de nuestra alimentación, suplementos de nutrición ortomolecular y, sobre todo, a través de nuestra actitud y pequeños cambios en nuestros gestos de cada día, podemos mantener la vitalidad y el bienestar durante muchos, muchos años. Dado que todos deseamos envejecer y no quedarnos por el camino y que las estadísticas apuntan que la meta de los 100 años es alcanzable, nos proponemos hacer el camino en la mejor forma posible. El conocimiento de cómo envejece nuestro organismo y todo lo que podemos hacer por él, constituye el arma más poderosa para abordar este Segundo Tiempo. Hemos revisado pues el proceso de envejecimiento de piel y articulaciones, del sistema circulatorio, los cambios hormonales aparejados a la menopausia, el declive de neurotransmisores y su reposición, así como de la vitalidad en general. Veremos hoy cómo podemos apoyar el sistema de que dispone nuestro organismo para defenderse de las agresiones medioambientales propias del invierno.

Con el paso de los años nos volvemos más vulnerables a los ataques víricos o bacterianos, las temidas gripes y resfriados, pero también al estrés y los *shocks* emocionales. A estas alturas ya sabemos que “sistema” inmunitario es solo una manera de referirnos a una función concreta y a la vez difusa del organismo: detectar y detener invasiones de todo aquello que le perjudique, sean infecciones provocadas por gérmenes patógenos, sean sustancias químicas, tóxicos e incluso algunos alimentos que no tolera bien. En

definitiva, todo aquello que le parezca que hace peligrar su delicado equilibrio: la homeostasis. Un “sistema” no es más que una palabra, pues para que todos los recursos defensivos de que disponemos se pongan en marcha, se precisa de la colaboración simultánea y sincronizada de todo el ser, ya somos un todo, seres compuestos de cuerpo, mente y espíritu, de manera de un rechazo sentimental, un duelo, una situación de estrés sostenido o una suspensión de pagos pueden deprimir tanto nuestras defensas que al pasar un “bichito” inoportuno por ahí pillamos un resfriado que nos obliga a guardar cama y descansar, que quizás sea lo que pida a gritos nuestro cuerpo: un poco de paz, mimitos, tiempo para digerir una situación, reposo...

La primera medida de apoyo a adoptar para reforzar nuestras defensas será asegurarnos de mantener un ph alcalino en nuestro medio interno. Un medio ácido es un terreno abonado para todo tipo de infecciones. Algunos alimentos acidifican la sangre: los azúcares, las harinas refinadas y las proteínas animales, lo cual no significa que debamos de dejar de comer carne o pescado, sino que hemos de acompañarlos siempre de su ración de verduras y hortalizas que asegurarán que el resultado sea equilibradamente alcalino.

La segunda medida será reforzar nuestras “fábricas de defensas”. Aparte del bazo y del timo, una parte muy importante de las células *natural killer* así como *linfocitos*, maduran en los intestinos, metros y metros de mucosa recubierta por un tapiz vivo, un bosque encantado poblado por bacterias amigas. El ser



Algunos hongos chinos como shiitake, reishi y maitake, tienen propiedades revitalizantes y facilitan al organismo adaptarse al estrés que deprime el sistema inmune

humano convive felizmente con bacterias, de hecho, 2 kilos de nuestro peso corporal son bacterias la mayor parte de las cuales se alojan en nuestros intestinos. Estas bacterias buenas compiten por obtener alimento y una parcelita de terreno en nuestros intestinos, con las bacterias malas, patógenas. Son estas últimas las que pueden llegar a modificar nuestro ecosistema debilitando nuestras defensas y provocando lo que conocemos como “inmunodepresión”.

Para hacer frente a esta eventualidad, disponemos de nuestras propias líneas de defensa que podemos complementar con nutrientes “inmuno-moduladores”. Por ejemplo, algunos fermentos lácteos, llamados “probióticos” (pro-vida) contienen bacterias como la *Bifidum bacterium Bifidum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus* y *Lactobacillus casei*, el tipo de cepas que encontramos en el intestino delgado, donde generan un medio hostil para la supervivencia de microorganismos extraños. En el espacio donde se asientan las bacterias amigas no pueden proliferar los gérmenes y hongos invasores.

Los alimentos llamados “prebióticos” por su parte (pre-vida), son fibras solubles no digeribles. Estas fibras, al ser descompuestas por las bacterias intestinales, liberan ácidos grasos de pequeño tamaño que crean un microclima apropiado para la supervivencia de nuestras bacterias defensivas y en cambio hostil para las enemigas.

Mushroom Complete

Envase de 60 cápsulas



Mushroom Complete™ de Laboratorios Solaray® es una completa gama de ocho hongos tradicionales formulados como apoyo nutricional para el sistema inmunológico.

Distribuido en España por:

SM Importador de Productos Dietéticos, S.L.

C/. Bruc, 99 • Tel. 93 711 28 70 • Fax 93 711 28 71

08203 Sabadell • info@smimport.com





Entre las más conocidas se hallan los famosos FOS (fructooligosacáridos) y otras fibras alimentarias interesantes como los betaglucanos de avena.

Una parte importantísima del buen estado de nuestra flora intestinal depende de nuestra comida, de los alimentos de ingerimos. La dañan la comida basura, el alcohol, las drogas, muchos medicamentos como antibióticos, corticoides y laxantes; las harinas refinadas, el azúcar, el exceso de grasa como las frituras. Por el contrario, benefician nuestra flora intestinal los alimentos integrales y las fibras de todo tipo de legumbres, hortalizas, verduras y frutas. Así que para prepararnos para pasar el invierno sin contratiempos que nos impidan disfrutar las fiestas felizmente sería recomendable suprimir los lácteos (por la mucosidad que generan, abono para cualquier tipo de infección), y tener en cuenta combinar siempre la proteína animal con suficientes ensaladas y rellenos de verduras: el pavo de Navidad está delicioso con castañas, nabos, orejones, ciruelas, cebollitas y chalotas. El toque amargo de las endibias, rúcula y sobre todo,

escarola en ensaladas creativas y divertidas combina perfectamente y contribuye al equilibrio.

Por supuesto no vamos a eliminar los postres tradicionales: castañas y boniatos serán bienvenidos por su aporte interesante en potasio y fibras. Limitaremos en cambio el consumo de los productos más dulces, los “*panellets*” de Todos los Santos y los turrone de Navidad, con la intención de que el exceso de azúcar no acidifique nuestro medio interno (¡recordemos el bosque encantado!) y no provoque desmineralización (¡atención a la osteoporosis!) Para ello sólo tenemos que combinarlos con variadas y apetitosas macedonias de frutas y ricas compotas de fruta fresca aderezadas con bayas de Goji y canela en rama, que realcen nuestra mesa a la hora de los postres, le den ese toque festivo y exclusivo que buscamos como forma de reafirmar que seguimos creyendo en la Navidad y todo su significado, un tiempo propicio para detener el frenético día a día, pensar en los demás con cariño y predisponernos a escuchar y compartir momentos especia-

La primera medida de apoyo para reforzar nuestras defensas será mantener un ph alcalino en nuestro medio interno. Un medio ácido es un terreno abonado para todo tipo de infecciones.

Algunos alimentos acidifican la sangre: los azúcares, las harinas refinadas y las proteínas animales

les con familiares que quizás no vemos muy a menudo.

Y ahora viene el momento de los trucos para paliar los efectos de los excesos: algunas sustancias como la faseolamina, son capaces de impedir la completa absorción de azúcares. Por su parte los betaglucanos de avena ralentizan y dificultan la absorción de grasas. Tomar dos cápsulas antes y dos cápsulas después de esos ágapes tranquiliza nuestra conciencia y realmente ayuda a nuestro hígado y páncreas. El ácido alfa lipoico puede erigirse en estas fiestas como nuestro antioxidante de referencia, por su beneficiosa acción paliando los daños producidos por los azúcares. Las enzimas digestivas, por su parte, ayudarán a que nuestras digestiones sean rápidas, evitando colapsos y gases. Durante esas semanas, aconsejo tomar asimismo una tanda de suplementos probióticos y prebióticos combinados. Todas estas medidas están destinadas a facilitar la digestión y mantener un terreno orgánico alcalino, libre de radicales tóxicos para, como hemos dicho, apoyar nuestro sistema inmunitario evitando gripes y resfriados estacionales que este año se muestran especialmente peligrosos.

Nuestro arsenal defensivo antigripal debe contener igualmente: vitaminas C y E, *Echinacea* (alerta, tomar puntualmente, pues a largo plazo deprime el sistema inmune), hongos chinos, agua de mar, propóleo, áloe vera

y aceite esencial de tomillo en forma de perlas concentradas. La milenaria cultura china tenía reservados para el emperador unos hongos de asombrosas propiedades revitalizantes y regeneradoras, capaces de otorgarle larga vida activa para satisfacer a tantas esposas y concubinas. Los hongos son ricas fuentes enzimáticas. Esos hongos se popularizaron después aplicándose como revitalizadores y para aumentar la resistencia del organismo al estrés y las enfermedades, lo que hoy en día conocemos como adaptógenos. Así que recomiendo una cucharadita de polvo de hongos como: **maitake**, **reishi**, **coriulus**, **cordyceps** o **shiitake** cada mañana en ayunas, junto a un "chupito" de áloe vera y media cucharadita de moka de jalea real y un gran vaso de zumo de naranja y limón.

He citado la capacidad adaptogénica de los hongos muy expresamente. Realmente a veces el entorno puede ser muy complicado y gestionar el estrés, difícil. Desde esta página quiero ofrecer todo mi cariño a tantas personas que luchan por no paralizarse ante la crisis y la adversidad, porque el estrés sostenido debilita todo el organismo y deprime seriamente el sistema inmune. Frente a ello os invito a armarse de vitaminas y nutrientes, conectar con la fortaleza interna basada en una sólida confianza en nuestras capacidades y una cálida red de relaciones afectivas que nos permitan mantener el sentido del humor y la fe en que saldremos adelante.

Silicio orgánico

SILANORAL - SILAMAX - SILANCOL

- El aporte de **silicio** mejora la textura y resistencia de la piel.
- Mejora el funcionamiento de las arterias.
- Actúa como elemento recuperador en la osteoporosis.

MCA Productos Naturales

c/. Francisco de Quevedo, 16-18
08402 GRANOLLERS
Tel: 938 794 494
www.silanoral.com

