

Prevención de la Gripe e Influenza – ¿Cómo Protegerse?

Como protegerse de la gripe y los resfriados molestosos

Fortaleciendo el Sistema Inmunológico



El **sistema inmune** es uno de los mecanismos de defensa de nuestro cuerpo más importante. A menudo no reconocemos la importancia del sistema inmune hasta que nos enfermamos. Tomar suplementos para el reforzamiento de la inmunidad es una manera en cómo podemos cuidar nuestro sistema inmunológico precioso y al mismo tiempo, ayudar a prevenir problemas en el futuro, como la gripe y los resfriados molestosos.

Active su sistema inmune

Hay varias esencias que son muy útiles para el apoyo y la estimulación de la inmunidad. Algunos de éstos incluyen:

Equinácea: La equinácea es un ingrediente que ayuda el sistema inmune aumentar las propiedades anti-inflamatorias y estimula ciertas células blancas de la sangre. La equinácea también ofrece uno de los mejores apoyos para los sistemas inmunológico y linfático.

Astrágulus: El Astrágulus es una buena fuente de selenio y actúa como un estimulante del sistema inmunológico. Las investigaciones recientes han demostrado que aumenta la energía, la resistencia y los niveles de inmunidad en las personas sanas y enfermas en el proceso de recuperación. El astrágulus también es una gran hierba y aliado en la temporada del frío.

Ajo: El ajo tiene propiedades antisépticas y antibacterianas que ayudan a estimular el sistema inmunológico y a combatir los gérmenes responsables del resfriado común, gripe, dolor de garganta y muchos más.

Hongos Shiitake y Maitake: Estos dos hongos se han utilizado durante siglos en la medicina tradicional asiática para el bienestar general y para ayudar a fortalecer la actividad del sistema inmunológico.

Productos Para La Inmunología

Suplementos para la mejoría inmunológica son productos, tales como:

Natrol Mi Defensa (Natrol My Defense): Una fórmula amplia que no sólo es compatible con el sistema inmunológico, pero también aumenta la salud de la micro-flora intestinal. Esta fórmula promueve un sistema inmunológico saludable mediante el apoyo a la función de importantes células blancas de la sangre y protege contra el daño celular. También contiene ImmunEnhancer arabinogalactano, un extracto de alerce. Las investigaciones sugieren que este compuesto natural apoya la actividad de los macrófagos (células blancas de la sangre).

American BioScience ImmPower: Un compuesto activo de Hexosa correlacionado (AHCC), desarrollado por la combinación de varias especies de hongos híbridos poderosos, utilizados en la curación tradicional japonesa y promueven la resistencia inmune.

Boericke & Tafel Gripe e influenza (Boericke & Tafel Cold and Flu): Alfa Gripe e Influenza es una combinación homeopática de acción rápida para ayudar a estimular a su propio cuerpo a la auto-curación y ofrece alivio de los síntomas de los resfriados y la gripe. Alfa Gripe e Influenza puede ayudar a aliviar síntomas tales como congestión o secreción nasal, dolor de garganta, estornudos, dolor de cabeza, tos, dolor de cuerpo y fatiga.

Seis nutrientes que se necesita para detener el resfriado común y la gripe

Cuando el clima frío llega, usted sabe lo que eso significa - es también la temporada de resfriados y gripe. Si usted es como la mayoría de la gente, por lo general sufren de dos o tres episodios de bronquitis después de que el clima se vuelve frío. ¡Pero usted no tiene que pasar por eso!

Miremos el ejemplo de María. Ella siempre se lamenta de las temporadas festivas. Lo que teme es a la bronquitis. Cada vez que se enferma, le toma semanas para recuperarse, para que unas semanas más tarde, vuelva a recaer.

Por eso es que María no está a la expectativa del invierno. Las infecciones que siempre parecen llegar después de los días festivos, quitan todo el encanto de esta temporada para ella.

La bronquitis aguda generalmente se desarrolla después de haber tenido un mal resfriado o gripe. El consumo adicional de azúcar y bebidas a través de todos los eventos especiales dejan a la persona más vulnerable a infecciones, ya que la azúcar disminuye a las células inmunes que combaten las bacterias infecciosas y virus. Por lo tanto, es vital que consumamos con restricción los dulces durante la temporada de gripe.

Pero eso no es todo lo que puedes hacer. Tienes que darle a su cuerpo la nutrición que necesita para combatir todos los virus y bacterias que atacan en esta época del año. Así que asegúrese de que su dieta está llena de frutas y verduras. Por desgracia, no siempre lo hacemos así; es por eso que necesitamos algo de ayuda. Éstos son algunos nutrientes que le ayudarán.

Vitamina C - Usted probablemente sabe que la vitamina C es ideal para combatir los resfriados. Pero a lo mejor no sabe cuál es la cantidad que necesita tomar. La añadidura de vitamina C en la rutina diaria a niveles de un poquito más de 2.000 mg por día reduce la frecuencia de los resfriados. Si usted aun se resfría, puede que tenga que tomar más. A la primera señal de un resfriado, tome 1.000 mg por hora durante las primeras seis horas, seguido de 3000 mg por día.

Vitamina A - Luego tome una cápsula diaria de vitamina A, hecha de aceites de pescado o aceite de palma. La vitamina A mantiene las membranas mucosas resistente y capaz de luchar contra la invasión de bacterias o virus. Sugiero que de 10,000 a 25,000 IU diarias para la mayoría de la gente, a menos que usted sea mujer y tratando de quedar embarazada. Las mujeres que están embarazadas o considerando el embarazo no debe exceder de 5.000 IU de vitamina A en un día.

Zinc - A continuación, tome 30 mg de zinc como parte de su complejo multi-vitamínico, y te recomiendo también mantener pastillas de zinc a la mano por si acaso te encuentras cerca de personas enfermas. No tome más de 100 mg de zinc diariamente a largo plazo, o a lo mejor, usted podrá tener una supresión inmune en vez de un refuerzo inmunológico. Las pastillas de zinc se deben reservar para los tiempos de enfermedad solamente.

El zinc y el selenio parecen funcionar muy bien para mantener a las personas de edad sanas. Un estudio reciente encontró que las personas mayores tomando zinc y selenio tuvieron significativamente menos infecciones durante un período de dos años. El suplemento de zinc y el selenio reducen el número de infecciones en casi dos tercios en comparación con el placebo.

N-Acetil Cisteína (N-Acetyl Cysteine) Si los pulmones están congestionados, tomar NAC. N-Acetil-Cisteína es un derivado del ácido de azufre que contiene aminoácido, cisteína. Su cuerpo lo produce naturalmente y también se puede obtener a través de los alimentos. NAC es un intermediario (junto con el ácido glutámico y glicina) en la conversión de cisteína a glutatión, es el principal antioxidante celular en el cuerpo. Glutatión y los complejos enzima que se forman actúan como agentes desintoxicantes y antioxidantes en el cuerpo. Glutatión trabaja en los alvéolos (sacos de aire) de los pulmones para proteger los pulmones de los gérmenes inhalados y partículas contaminantes. NAC efectivamente disminuye la mucosidad y debe ser tomado a largo plazo por cualquier persona que sufre de ataques repetitivos de infecciones respiratorias. NAC puede incluso reducir la tasa de recurrencia al aumentar los niveles de glutatión. Tome hasta 1.500 mg al día.

Vitamina D - Es la única que puede detener la gripe - si es que toma suficiente (por lo menos 2.000 IU diario). Funciona de maravilla para el resfriado común también.

Tres Hierbas que combaten la gripe y la influenza

Hemos estudiado algunos nutrientes que se pueden utilizar para combatir los resfriados y la gripe. Sin embargo, los nutrientes no son todo lo que se necesita para mantener eficazmente estas enfermedades de lejos. Hay tres hierbas que apoyan el sistema inmune y, específicamente, luchan contra estos virus. Mantenga estos tres en su gabinete medicinal durante todo el año, pero especialmente durante los meses más fríos

Primero, Ajo - Su acción antibacteriana es equivalente a 1% de penicilina. En 1858, Louis Pasteur demostró la actividad antibiótica del ajo. La actividad fantástica que mata gérmenes de ajo no se limita a combatir las bacterias. También combate los hongos, parásitos y virus.

Investigadores de la India utilizaron varias cepas resistentes a los antibióticos de las bacterias en la década de los 1980 para investigar el potencial antibiótico del ajo. Ellos encontraron que el ajo fue más eficaz que cualquiera de los

antibióticos en la prueba (penicilina, ampicilina, doxiciclina, estreptomicina, y cefalexina) contra nueve cepas clínicas de Staphylococcus aureus, Escherichia, Proteus, Pseudomonas y bacterias Klebsiella.

El ajo es el único antibiótico que realmente puede matar bacterias infectantes y al mismo tiempo proteger el cuerpo de las toxinas bacterianas que agravan la infección.

Extracto de ajo añejado, Kyolic-ajo, es el que se ha investigado más. Y, en mi opinión, es el mejor ajo al cual tomar. Lo puedes encontrar en cualquier tienda de alimentos saludables y la mayoría de las farmacias.

Segundo, Equinácea - Cientos de estudios científicos documentan la química, la farmacología y aplicaciones clínicas de la equinácea. El efecto más consistentemente demostrado de la equinácea es en estimular la fagocitosis, es decir que está animando a las células blancas de la sangre y los linfocitos a atacar a los organismos invasores. Los extractos de equinácea puede aumentar la fagocitosis en un 20-40%. (Un hecho interesante: ¡el azúcar hace exactamente lo contrario!)

La equinácea incrementa notablemente la actividad de las células del sistema inmune para que puedan eliminar rápidamente los organismos invasores y partículas extrañas. Un suplemento de extracto de equinácea emitió un aumento de 50 a 120% en la función inmune de los participantes del estudio durante un período de cinco días.

La equinácea produce un aumento de células en el sistema inmune, mejorando aún más la actividad general del sistema inmunológico. La equinácea también estimula la producción de interferón, así como otras sustancias importantes del sistema inmunológico. Uno de los mejores productos de equinácea es el Té de equinácea Plus producido por "Traditional Medicinals". Usted puede comprarlo por el internet- así que busque el mejor precio

Tercero, El Astrágalo - Es otra hierba que apoya la actividad del sistema inmune. Aumenta el número de células madre (stem cell) en la médula ósea y el tejido linfático y estimula el desarrollo activo en las células inmunológicas. Aumenta la actividad de las células del bazo (spleen cells).

Astrágalo estimula la producción de interferón, un elemento clave en la lucha contra las infecciones virales. El interferón informa a las células blancas de la sangre que las bacterias o los virus están invadiendo. Los glóbulos blancos a continuación, envían refuerzos a la zona afectada. El interferón también

estimula la producción de enzimas digestivas que consumen los organismos invasores y detiene su propagación.

El uso de la raíz astrágalo no sólo da resultados a una disminución en la incidencia del resfriado común, sino también en recortar el curso de la enfermedad. De hecho, en comparación en estudios controlados, la duración de los resfriados en los que utilizaron el astrágalo se redujo a la mitad. La dosis habitual del astrágalo es de dos a tres tabletas o cápsulas o tres a cinco ml de tintura, tres veces al día.

Las hierbas de ajo, equinácea y astrágalo son estimuladores reforzadores del sistema inmune con efectos antibacteriales y antivirales. Yo los usaría en dosis más altas para el tratamiento de cualquier episodio de bronquitis aguda. Para la bronquitis crónica, tome ajo todos los días y alterne entre astrágalo (200 mg dos veces al día) y equinácea (200 mg dos veces al día) durante el tiempo que sea necesario, tomando cada hierba durante una semana a la vez antes de usar la siguiente.

- Sambucol: Los extractos que combaten la gripe

En los dos últimos temas, he mostrado varios nutrientes y hierbas que ayudan a mantener lejos el resfriado común. Estos también ayudan a luchar contra la gripe. Pero hay un último suplemento que usted necesita saber que puede hacer milagros en la lucha contra estos dos virus.

El suplemento es un jarabe de la baya del saúco, **la fruta de color púrpura-negro del saúco**. Es una fruta popular que se usa en mermeladas y jaleas. Y es un arma poderosa contra los virus de la gripe.

En una prueba clínica, los investigadores dieron a las personas con inicio de influenza ya sea un placebo o extracto de la baya del saúco (dos cucharadas soperas al día para los niños, cuatro para adultos). Entre los que tomaron la baya del saúco, el 93,3% se mejoraron después de dos días, comparados con el 25% del grupo placebo.

Pero se pone aún mejor. Sanidad completa se produjo en casi el 90% del grupo de la baya del saúco en dos o tres días vs. seis días para el grupo placebo.

En 1992 y 1993, investigadores utilizaron el extracto de baya de saúco para ver cómo iba a combatir la epidemia de gripe el sur de Israel, que afectó ese invierno. Los resultados fueron sorprendentes. Después de tan sólo 24 horas, el 20% de los participantes comenzaron a ver una mejoría en sus síntomas. Y

después de tan sólo 48 horas, el 73% de los participantes se sintieron mejor. Y, al tercer día, el 90% de ellos habían mejorado.

Y otro estudio realizado en Noruega descubrió que la baya del saúco corta la duración de la gripe en cuatro días. Estos son sólo algunos de los estudios que apoyan este antiguo remedio para la gripe. Dado que no existen medicamentos que tratan efectivamente la gripe, es una buena idea mantener un poco de la baya del saúco cerca.

La mejor manera de obtener la baya del saúco se encuentra en un producto llamado Sambucol. Este es un extracto estandarizado patentado que se usa en muchos de los estudios. Por lo tanto, se ha probado que funciona. Tomar hasta dos cucharaditas diarias. Éstos son algunos de las fuentes posibles (yo prefiero el Sambucol sin azúcar, como la azúcar atrofia el sistema inmunitario):

Sambucol sin azúcar

MMS Pro Sambucol Pro (Saúco) 4 oz

- Rhett Bergeron, MD

(Dr. Bergeron es el director de la clínica de salud "Covenant Health Clinic" en Atlanta, Georgia. Para obtener más información acerca de la clínica o para hacer una consulta telefónica con el Dr. Bergeron, por favor llame al 678-990-5401.

(Informacion: Journal of Cardiology, 16 de septiembre de 2005; Clin Nutr, 2004 Junio, 23 (3):423-33.)