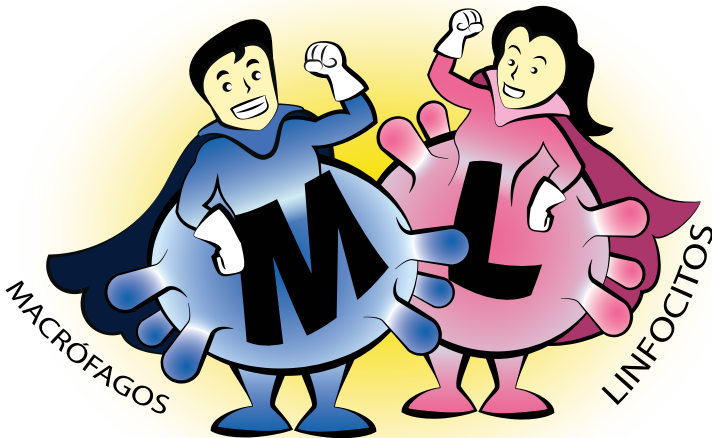


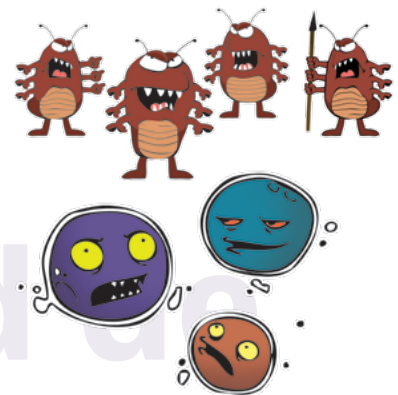
# CÓMO MEJORAR LAS DEFENSAS Y BAJAR LA INFLAMACIÓN



## UN SISTEMA INMUNITARIO SANO

Estas son las 7 características de un sistema inmunitario sano:

1. **MANTIENE UNA BARRERA** entre el mundo externo y el organismo.
2. **IDENTIFICA** las sustancias dañinas y los microorganismos infecciosos que llegan a penetrar el organismo.
3. **DISTINGUE** lo que pertenece al propio cuerpo de lo que es extraño al cuerpo.
4. **DETERMINA EL NIVEL DE AMENAZA** que presentan las sustancias dañinas y los microorganismos infecciosos.
5. **RESPONDE ADECUADAMENTE** para reducir la amenaza, eliminando las sustancias dañinas y los microorganismos infecciosos:



- a. **Primero**, genera una RESPUESTA NO ESPECÍFICA, es decir una reacción para “destruir todo” lo que se encuentra en el sitio afectado. La INFLAMACIÓN resulta de esta primera respuesta.
- b. **Segundo**, desarrolla una RESPUESTA ESPECÍFICA, es decir una estrategia para eliminar la sustancia dañina o el microorganismo infeccioso, según sea el caso. La INMUNIDAD CELULAR y la producción de ANTICUERPOS resultan de esta segunda respuesta.

6. **REPARA** cualquier daño que resultó de la respuesta no específica.



7. **FAVORECE LA DESTRUCCIÓN** de las células que fueron alteradas y que son cancerígenas.



# SI TUS DEFENSAS ESTÁN DESORDENADAS, ¡ORDÉNALAS!

Si te encuentras frecuentemente afectado por algunos cuadros infecciosos, síntomas de alergias, problemas dermatológicos, diarrea, fatiga, cáncer, desórdenes inflamatorios o autoinmunes, organiza y mejora tu sistema de defensa aplicando minuciosamente este programa y pasa por una transformación muy positiva.

## UN SISTEMA INMUNITARIO QUE ESTÁ ENFERMO

1. Falla en mantener una BARRERA efectiva. Resulta en que las sustancias dañinas y los microorganismos infecciosos entran fácilmente en el organismo.
2. Falla en IDENTIFICAR. Resulta en bajas defensas e infecciones recurrentes.
3. Falla en determinar el NIVEL DE AMENAZA. Si SUBESTIMA el nivel de amenaza, resultan bajas defensas e infecciones recurrentes. Si SOBRESTIMA el nivel de amenaza, pueden resultar reacciones exageradas llamadas lesiones inmunitarias. Estas causan alergias, enfermedades autoinmunes y reacciones a los alimentos.
4. Falla en RESPONDER EN LA FORMA ADECUADA.
  - Si la RESPUESTA NO ESPECÍFICA es **excesiva**, resulta un exceso de INFLAMACIÓN; esto causa destrucción de las células que rodean el sitio de la inflamación. Las enfermedades que terminan con el sufijo "-itis", como por ejemplo: artritis, tendinitis, gastritis, rinitis y colitis; son clasificadas como enfermedades inflamatorias, pero vale recordar que en todas las enfermedades crónicas existe un exceso de inflamación.
  - Si la RESPUESTA ESPECÍFICA es **deficiente**, resultan bajas defensas e infecciones recurrentes.
  - Si la RESPUESTA ESPECÍFICA es **excesiva**, resultan lesiones inmunitarias.
5. Falla en DISTINGUIR lo que pertenece al propio cuerpo de lo que es extraño al cuerpo. Resulta en **enfermedades autoinmunes**.
6. Falla en REPARAR cualquier daño que resultó de la respuesta no específica. Resulta en una recuperación muy lenta.
7. Falla en DESTRUIR las células alteradas. Favorece el desarrollo de un cáncer.



CÉLULA ENFERMA

Para optimizar tu inmunidad y controlar la inflamación tu alimentación y estilo de vida deben estar diseñados para recuperar las **7 características de un sistema inmunitario sano** (ver la sección anterior: UN SISTEMA INMUNITARIO SANO).

# FÓRMULA PARA MEJORAR TU SISTEMA INMUNITARIO

El consumo de ciertos nutrientes en un formato más concentrado hace parte de la alimentación que te permitirá alcanzar tus objetivos.

La fórmula recomendada para mejorar tu sistema inmunitario consiste en tomar tres veces por día, con cada comida:

- 400 mg de Calostro Bovino Liofilizado.
- 250 mg de Polvo Liofilizado de Bazo Bovino
- 50 mg de Arabinogalactano
- 50 mg de Beta-glucano
- 50 mg de Lactoferrina
- 1300 UI de Vitamina D3
- 30 mg de Zinc
- 1000 mg de Aceite de Krill

Recomendamos tomar 1,000 a 5,000 millones (1 a 5 x 10<sup>9</sup>) de colonias de probióticos vivos por día al terminar de comer. Sobre la etiqueta del producto que utilizarás encontrarás la cantidad de colonias contenidas en su presentación.

Esta fórmula se puede tomar sobre un período extendido sin ningún problema. Una vez optimizadas tus funciones inmunitarias y mejorada tu condición, puedes tomar la mitad de la dosis de cada componente de la fórmula con fines preventivos.

*\* Para menores de 12 años la mitad de la dosis recomendada es suficiente.*

## IMPORTANTE

Si sufres de gastritis, reflujo, llenura o gases, deberías consultar nuestra página web para descubrir la **SOLUCIÓN RÁPIDA PARA SANAR TU ESTÓMAGO** antes de invertir en un probiótico. Primero, la acidez estomacal debe estar en su rango óptimo para que el efecto de los probióticos sea rápido y duradero.

### CONTRAINDICACIONES:

Consulta a tu médico si sufre de desorden de la coagulación y/o insuficiencia renal.

## CONOCE CADA UNO DE LOS COMPONENTES

### CONOCE CADA UNO DE LOS COMPONENTES DE LA FÓRMULA Y PORQUÉ SON RECOMENDABLES PARA TU SISTEMA INMUNITARIO.

**Calostro:** líquido producido por las glándulas mamarias de los mamíferos durante los primeros días después del parto. El calostro contiene anticuerpos y sustancias que apoyan la respuesta específica del sistema inmunitario. Debido a que contiene sustancias que estimulan la reparación de la pared intestinal, es clave para manejar problemas de permeabilidad intestinal y colon irritable. El calostro no es leche.

**Polvo Liofilizado de Bazo Bovino:** fuente de material celular para tu bazo, órgano muy importante en el desarrollo de la respuesta inmunitaria específica. Es una excelente fuente de pequeñas proteínas llamadas polipéptidos que activan la respuesta del sistema inmunitario. Es recomendado como suplemento dietario en forma liofilizada, ya que el bazo (comúnmente llamado pajarilla), como otros órganos y glándulas es una fuente natural de nutrientes importantes que hicieron parte de la dieta del ser humano durante miles de años.

**Arabinogalactano:** sustancia extraída de la corteza de un tipo de conífero que mejora la flora bacteriana intestinal y que aumenta la capacidad del sistema inmunitario.

**Beta-glucano:** sustancia que proviene de un hongo y que ayuda a incrementar la respuesta específica celular del sistema inmunitario. También, el beta-glucano extraído de hongos demostró su efectividad para mejorar la densidad ósea en los pacientes que presentan osteoporosis.

**Zinc:** el mineral más importante en la activación y el control de sistema inmunitario. Se puede consumir hasta 50 mg diarios para mejorar la actividad inmunológica.

## CONOCE CADA UNO DE LOS COMPONENTES

(continuación)

**Vitamina D3:** forma activada de la vitamina D.

Esta tiene muchas funciones importantes en el organismo, de las cuales la estimulación de las células del sistema inmunitario que buscan y destruyen virus y bacterias patógenas. También es importante en la formación y el mantenimiento de los huesos, el control del crecimiento celular (efecto anti-cancerígeno) y el incremento de la eficacia de las hormonas de la glándula tiroidea. La deficiencia en vitamina D3 es muy común, por lo que su producción requiere exposición a la luz del sol.

**Lactoferrina:** proteína del sistema inmunitario, que tiene algunas importantes propiedades antimicrobiales (bactericidas y fungicidas), antioxidantes y anticancerígenas. La lactoferrina no es leche, pero es derivada de ella.

**Aceite de Krill:** aceite que proviene del Krill, un crustáceo de aguas frías del antártico. Debido a la ausencia de contaminación con metales pesados en el krill, este es la mejor fuente de Omega-3 y de fosfolípidos, nutrientes muy importantes para la regulación de la inflamación, del metabolismo de las grasas, de la salud hormonal, neurológica y cardiovascular. El Aceite de Krill es también fuente de un antioxidante muy potente llamado astaxantina.

**Probióticos:** microorganismos vivos que se consumen con el fin de repoblar o reequilibrar la flora bacteriana natural del organismo. La salud de la flora bacteriana del intestino humano es muy importante para el sistema inmunitario. De hecho, 80% de las actividades inmunitarias se ubican en el tubo digestivo. Es especialmente importante tomar probióticos después de haber consumido antibióticos, ya que estas drogas destruyen la flora. Una buena fórmula de probióticos contiene las especies de bacterias llamadas: lactobacillus y bifidobacterium.

## LAS DROGAS Y TU SALUD

Recuerda que un alto porcentaje de tu inmunidad depende del equilibrio de tu flora bacteriana y que los antibióticos la destruyen. No abuses de los antibióticos y toma siempre probióticos durante un par de semanas después de haber utilizado antibióticos para recuperar tu flora intestinal. Para lograr salir del círculo vicioso de la inflamación es importante limitar el uso de medicamentos anti-inflamatorios y eliminarlos de tu organismo. Lograrás controlar tu respuesta inflamatoria con las herramientas y los hábitos que recomendamos. Los medicamentos antialérgicos suelen causar aun más desequilibrios inmunitarios. Es preferible concentrarse en la aplicación de nuestras recomendaciones para eliminar o reducir la ocurrencia de lesiones inmunitarias. Los antiácidos eliminan los síntomas de gastritis y reflujo, pero suelen causar graves desórdenes gastrointestinales, incluyendo desórdenes de la flora bacteriana intestinal e inmunológicos. Es preferible aprender como sanar tu estómago y dejar los antiácidos. Mientras vas mejorando tu inmunidad serás cada vez menos vulnerable.



# COSTUMBRES ALIMENTICIAS

## PARA MEJORAR TUS DEFENSAS Y BAJAR LA INFLAMACIÓN

### 1 Toma 2-3 litros (8-12 vasos) de agua al día para favorecer la eliminación de toxinas.

Es importante tomar agua mineral o hacer uso de un buen filtro mecánico (no eléctrico) que elimine los metales pesados, el cloruro, el fluoruro y otros compuestos tóxicos que están en todas las "aguas potables" tratadas. Puedes incluir aromáticas de plantas diuréticas como diente de león, verberina, ortiga, té verde, etc. Recuerda que si vas hacer uso de estas plantas o de saunoterapia debes tomar aún más agua.

### 2 Elimina el consumo de grasas trans.

La margarina y las frituras son fuentes de grasas malas llamadas grasas trans que debes eliminar de tu dieta para lograr tus objetivos con más velocidad. Nota que la mantequilla se puede consumir con moderación ya que no es fuente de grasas trans.

### 3 Disminuye el consumo de azúcar y otros carbohidratos.

El consumo excesivo de azúcar, panela, dulces, pan, papa, pasta y postres suele causar desordenes inflamatorios y por consiguiente, disfunciones cardiovasculares.

### 4 Disminuye el consumo de alimentos procesados y empacados y aumenta tu consumo de alimentos frescos.

Los alimentos frescos contienen más nutrientes y menos componentes tóxicos que los alimentos procesados o empacados. La deficiencia en nutrientes y la toxicidad son las mayores causas de enfermedades degenerativas.

### 5 Aumenta tu consumo de hortalizas y otros vegetales.

Estos son fuentes de las vitaminas y los minerales que el organismo necesita para activar todas sus funciones.



### 6 Evita consumir alimentos que no toleras o que te causen alergias.

Las intolerancias y las alergias son muy comunes y pueden causar alteraciones de la tensión muscular, tanto a nivel vascular como a nivel esquelético. Son causadas comúnmente por: avena, azúcares, banano, berenjena, fresa, granos, huevo, leche de vaca, lulo, naranja, papa, pitaya, plátano, soya, tomate, trigo, colorantes artificiales, saborizantes, edulcorantes y preservantes..

# HACER EJERCICIO

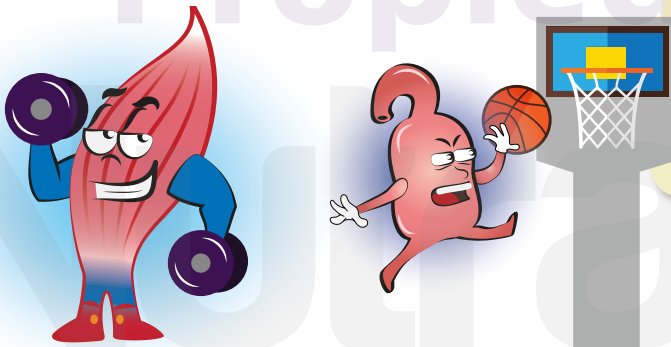
## PARA MEJORAR TU INMUNIDAD Y REDUCIR LA INFLAMACIÓN

Incluir en tu horario del día una sesión de ejercicio tiene innumerables efectos beneficiosos sobre tu salud. El equilibrio inmunitario, gastrointestinal, cardiovascular, endocrino y neurológico que promueve el ejercicio ayuda a regular los patrones que facilitan las buenas funciones del organismo en general.

Una sesión de ejercicio puede ser corta, de 30-45 minutos, no se requiere de mucho tiempo si se escoge un ejercicio con un nivel de intensidad justo para ti; puedes hacer sesiones de ejercicio cardiovascular, como por ejemplo de bicicleta, elíptica, trote o natación; o puedes hacer sesiones de ejercicios como las rutinas con uso de pesas, el yoga, Pilates o la escalada en muro, por ejemplo.

### TABACO Y ALCOHOL

El tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol causan inflamación crónica, por lo tanto tendrás que evitarlos para lograr sanar tu sistema inmunológico.



### TU SALUD MENTAL Y TU FUNCIÓN INMUNIDAD

Los estudios demuestran que el estrés emocional hace que el sistema inmunitario se voltee para destruir la flora bacteriana intestinal. El estrés emocional consiste en la experiencia repetida de emociones dañinas equivocadas. **Vamos a dar un ejemplo para ilustrar.** El *enojo* es una emoción que redirige los recursos del organismo para lograr pelear físicamente contra un agresor. El *interés* es una emoción que redirige los recursos del organismo para lograr encontrar una solución a un problema. Frente a problemas relacionales, familiares o laborales, la emoción óptima correspondiente es la del *interés*. Si uno se deja engañar por su propia mente y produce enojo, miedo o ansiedad, produce una emoción equivocada y estresa su organismo. Para reducir el estrés emocional puedes hacer actividades físicas o artísticas que llevan tu atención hacia el mundo externo, fuera de tu mente. Para manejar por completo la causa de tus dificultades emocionales deberás incrementar las habilidades que te permitirán manejar con mayor éxito las situaciones problemáticas en las que tiendes a producir emociones equivocadas.