

PARA SUBIR LAS DEFENSAS: MEJORAR EL SISTEMA INMUNOLOGICO

La función principal del sistema inmunológico o defensivo consiste en proteger el organismo de enfermedades causadas por virus, hongos, parásitos y bacterias

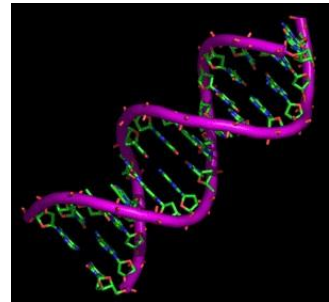
El sistema inmunológico no sólo identifica y destruye los agresores que intentan invadir el cuerpo humano sino que también los puede reconocer si intentan nuevamente introducirse en el organismo.

El sistema inmunológico lucha frente a los elementos nocivos por medio de los linfocitos (glóbulos blancos) y los anticuerpos (moléculas de proteínas). Todo ello se ve sustentado por el sistema linfático compuesto por la médula espinal, el timo, los ganglios linfáticos, el bazo y el tejido linfoide.

Sin embargo, en ocasiones, el sistema inmunológico se debilita dejando al organismo expuesto a enfermedades graves.

Algunos factores que causan el debilitamiento del sistema inmunológico son:

- Estados emocionales
- Cáncer
- HIV/AIDS
- Enfermedad inflamatoria intestinal
- Deficiencia de nutrientes
- Procedimientos médicos (cirugías, trasplante, uso de drogas antirrechazo, entre otros)



Remedio para aumentar el sistema inmunológico #1: Consumir diariamente brócoli, coliflor, y rábano para reforzar el sistema inmunológico.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #2: Tomar diariamente una cucharada de miel de abejas

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #3: Tomar un te de ginseng el cual es conocido no sólo prevenir las enfermedades, sino también para el tratamiento de las enfermedades relacionadas con la inmunidad.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #4: Elaborar una infusión de té verde el cual estimula la producción de células inmunitarias.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #5: Extraer el jugo de una [zanahoria](#) de tamaño regular y dos naranjas y mezclarlo. Tomar dicho su diariamente en el desayuno para estimular el sistema inmunológico.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #6: Preparar un té de 20 gr. de yerba mate en 1 1/2 tazas de agua. Calentar el agua y agregar la hierba; no dejar hervir. Luego, dejar reposar por 5 minutos y tomar 1 taza al día.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #7: Elaborar un jugo con cinco guayabas, dos [naranjas](#), tres limones, una toronja, cebolla chica y media taza de agua. Para ello, se debe hervir la cebolla en el agua por 10 minutos. Cortar en cuarto la guayaba y luego cortar y exprima el jugo de los limones, naranjas y toronjas. Retirar la cebolla del agua. Mezclar esa con el jugo y bébelo al momento. Se recomienda tomar este jugo temprano en la mañana.

Remedio para aumentar el sistema inmunológico #8: Preparar un jugo con dos rábanos, un limón, dos naranjas y 1/4 taza de agua. Cortar en cuatro los rábanos, licuar con el agua y luego obtener el jugo del limón y las naranjas por separado. Luego mezclar los ingredientes y beber al momento.

Recomendaciones

Evitar comidas con grasas y azúcares refinados.

Consumir por lo menos 10-12 vasos de agua por día para estimular el sistema inmunitario y expulsar las toxinas

Hacer ejercicio diariamente por 30 minutos

Realizar la respiración profunda y ejercicios de relajación.