



Prepara tus Defensas de forma natural

Llegado el Otoño, es el momento clave para **subir nuestras defensas y prevenir posibles virus y resfriados**, a través de la dieta y ayuda de aliados naturales que potencian nuestro sistema inmune y digestivo.

De hecho, el **70-80% de nuestro ejército inmunológico reside en nuestro intestino**. Su mucosa está conectada con nuestras células inmunológicas, los **linfocitos de tipo T y B**, y es también habitada por la valiosa **microbiota intestinal**, auténticos soldados de función coadyuvante y conocida también como flora intestinal. Ésta ayuda a protegernos y luchar contra infecciones, inflamaciones y trastornos inmunológicos, aunque no solo eso, también interfiere en nuestro metabolismo y sistema nervioso. Su estado pues, determina nuestro estado de salud y posible riesgo de padecer enfermedades, con lo que **para garantizar una**

defensas óptimas, es imprescindible mantener un sistema digestivo limpio, funcional y saludable.

Para ello, es recomendable aportar por un lado, la comida favorita de nuestra microbiota llamada **fibra prebiótica fermentable** (es decir, no digerible) y **polifenoles**. Se encuentran básicamente en verduras y frutas como en los puerros, alcachofas, ajo, cebolla, achicoria, plátano, frutos rojos, granada, kiwi, uva, pomelo, manzana, etc. Además de las semillas de lino y de chía en remojo, así como las algas, cacao, té verde y especias. Tampoco pueden faltar los alimentos ricos en **almidón-resistente**, como son el boniato, la patata, legumbres y granos integrales como el arroz y la avena (preferiblemente sin gluten), siempre cocidos y luego enfriados para que cumplan con su propósito en nuestro intestino. Se pueden recalentar si deseado, siempre y cuando no superen los 140 grados máximo..

Por otro lado, es igual de importante aportar **alimentos fermentados** con función **probiótica** para ir repoblando nuestro batallón y que éste tenga una buena diversidad, y se encuentre en cantidades óptimas. En la dieta contamos con el chucrut (col fermentada), kimchi (versión coreana), salsa de soja Tamari (sin gluten), pasta de miso, las ciruelas umeboshi y derivados, los encurtidos, el tempeh y bebidas como el agua de kéfir o el té kombucha.

En cuanto a nutrientes, los imprescindibles para nuestro sistema inmunitario que no pueden faltar este otoño son la **vitamina C, el zinc y los fitonutrientes como el alil-sulfuro, las xantofilas y carotenos**. Es recomendable un aporte regular de ajo y cebolla, cítricos, kiwis, frutos rojos, verduras de hoja verde como el perejil, ortigas, la col kale, berza, también la col lombarda y brócoli, el jengibre, la cúrcuma, pimiento, zanahorias, calabaza, setas shiitake, frutos secos y semillas entre otros...

Y por último pero no menos importante, existe un elixir de la naturaleza a destacar por su carácter **antiséptico**, gracias a su contenido en flavonoides **antibacterianos** y enzimas **antiinflamatorias**, el **Propóleo**. Se trata de una sustancia extraída de las resinas de los árboles y producida por las abejas para proteger sus colmenas y actúa también como **antifúngico y antiviral**, además de ser un fabuloso **antibiótico natural**. Es utilizado para reducir la duración de los **resfriados, inflamación y dolor en la garganta**, así como los episodios que cursan con **tos**. Se recomienda tomarlo en tintura diluido en agua o incluso, aún mejor, con miel pura, para aumentar así su poder curativo gracias al efecto sinérgico que se crea entre ambos. También su uso puede ser a nivel tópico, como excelente cicatrizante de **heridas y quemaduras** leves en la piel.

Por una prevención inteligente y natural, para poder disfrutar del otoño como se merece!

Artículo elaborado para [Bioecoactual, Octubre 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)