

PROTOCOL PER A REFREDATS

GUIA PRÀCTICA PER A REFORÇAR EL SISTEMA IMMUNITARI

MIREIA GARCIA SOLDEVILA

NUTRICIÓ I PNI CLÍNICA

PER QUÈ ENS REFREDEM?

El fred no és la causa directa dels refredats; els responsables en són els virus en combinació amb un sistema immunitari dèbil.

El fred actua com un estímul hormètic: en petites dosis és beneficiós, però en dosis excessives pot resultar perjudicial.

Tot i que el nostre sistema immunitari està preparat per defensar-nos, si aquest no es troba en condicions òptimes i s'exposa a l'estrès del fred, es debilita encara més, facilitant que els virus externs ens infectin.

Per això, el més important és reforçar el sistema immunitari, a partir de l'alimentació i hàbits de vida.

NUTRIENTS I ALIMENTS CLAU PER A LA FUNCIO IMMUNITÀRIA

VITAMINA A

Clau per a la funció immunitària, mantenint les barreres sanes, com la pell i les mucoses, contra les infeccions. A més a més, ajuda a la formació de glòbuls blancs perquè puguin lluitar contra els virus.

Es troba en el **peix blau, els lactis, els ous i les vísceres, sobretot en el fetge** (considerat un multivitamínic, recomanació 150g aprox. a la setmana).

També es troba en alguns aliments d'origen vegetal en forma de provitamina A, però el cos l'ha de transformar en la seva forma activa i, per tant, és menys biodisponible. Aquests aliments són el moniato, la carbassa, la pastanaga, i les verdures de fulla verda (bledes, espinacs, col, bròquil...).

NUTRIENTS I ALIMENTS CLAU PER A LA FUNCIO IMMUNITÀRIA

VITAMINA C

És un potent antioxidant, important per una bona funció immunitària i necessària per a la producció de col·lagen.

La trobem en els **cítrics (taronja, llimona, mandarina, pomelo), en el pebrot, el julivert, bròquil, cols de Brussel·les, col Kale, kiwi, papaia, maduixes i gerds.**

La vitamina C és termosensible, és a dir, que es destrueix amb l'escalfor. Per tant, prioritzar prendre els aliments crus o poc cuinats i a baixa temperatura (ideal per sota dels 60°C aprox.).

NUTRIENTS I ALIMENTS CLAU PER A LA FUNCIO IMMUNITÀRIA

VITAMINA D

La vitamina D és imprescindible per la salut dels ossos i la funció immunitària.

A través de l'alimentació l'obtenim a partir del peix blau, fetge de bacallà i en menys quantitats també en el fetge de mamífers, rovell de l'ou i formatge. També la trobem en alguns bolets que han estat exposats al sol.

Tot i així, **la major part de vitamina D la sintetitzem gràcies a l'exposició solar**. Per tant, exposar-nos al sol durant tot l'any és un imprescindible per a la correcta funció immunitària.

NUTRIENTS I ALIMENTS CLAU PER A LA FUNCIÓ IMMUNITÀRIA

VITAMINA E

Actua com a antioxidant i ajuda al bon funcionament del sistema immunitari.

El trobem en els **fruits secs (ametlles, avellanes, pinyons), les llavors (gira-sol sobretot), l'oli d'oliva verge extra i les verdures de fulla verda.**

Sempre recomano consumir els fruits secs i llavors torrats, per reduir la quantitat d'antinutrients, o bé deixar-los en remull unes 12h. Tot i així, no torrar a altes temperatures per no destruir tota la vitamina E (termosensible) - aprox. a 60-100°C màxim.

NUTRIENTS I ALIMENTS CLAU PER A LA FUNCIO IMMUNITÀRIA

SELENI

És antioxidant, indispensable per a la tiroides, enforteix les defenses i regula la resposta immunitària.

El podem obtenir a partir de la **carn, els ous, els lactis, el marisc, el peix i sobretot en les nous de Brasil (1-2 al dia és suficient).**

ZINC

Important perquè el sistema immunitari estigui sa, per fabricar proteïnes i ADN i per a la cicatrització de ferides.

El trobem principalment en la **carn, els lactis, alguns fruits secs (anacards, ametlles) i llavors (de carbassa, sèsam i cànem) i el marisc, sobretot en les ostres** (amb 2 ostres aprox. cobreixes les necessitats diàries).

NUTRIENTS I ALIMENTS CLAU PER A LA FUNCIO IMMUNITÀRIA

OMEGA-3

Aquests àcids grassos tenen un paper fonamental en la regulació i enfortiment del sistema immunitari, optimitzant el seu funcionament i controlant la inflamació.

Els que més ens interessen són el DHA i l'EPA. Els trobem principalment en el **peix blau (prioritzant el petit - seitons, sardines, melva, verat...)** i el **fetge de bacallà**. En menys quantitat, també en els **ous i la carn de pastura, així com en el moll de l'os**.

Alguns aliments d'origen vegetal també contenen Omega-3, concretament ALA, un tipus d'àcids grassos que el cos ha de transformar en DHA i EPA per poder-los utilitzar i per tant, la disponibilitat és menor.

NUTRIENTS I ALIMENTS CLAU PER A LA FUNCIO IMMUNITÀRIA

BETAGLUCANS

Són uns immunomoduladors molt potents. Preparen les defenses perquè puguin actuar ràpidament i prevenir infeccions.

Els trobem en els **bolets**. Els que més destaquen pel seu contingut en betaglucans són el **reishi, el xiitake, el maitake i la melena de lleó**.

També en trobem en el llevat de cervesa i el llevat nutricional.

NUTRIENTS I ALIMENTS CLAU PER A LA FUNCIÓ IMMUNITÀRIA

FERMENTATS

El 70% (aproximadament) de les cèl·lules del sistema immunitari es troben en l'intestí, per això és important mantenir-lo saludable, amb una microbiota sana i equilibrada.

Els probiòtics són un aliment ideal per a la microbiota i els podem obtenir a partir de fermentats com: **el xucrut, el kimchi, encurtits fermentats, el quefir, el formatge, el iogurt, el vinagre, la kombutxa...**

HÀBITS REGULADORS PER A LA SALUT IMMUNITÀRIA

SON REPARADOR

És imprescindible descansar bé perquè el sistema immunitari pugui treballar durant la nit i reparar-se correctament.

Reduir llums artificials i pantalles, sopar d'hora i anar a dormir abans de les 23h t'ajudarà a enfortir el teu sistema immunitari.

EXPOSICIÓ SOLAR

L'exposició tant a primera com a última hora del dia (llum infraroja) és clau. També a les hores de més calor, entre les 12h i les 16h aproximadament, per sintetitzar vitamina D.

HÀBITS REGULADORS PER A LA SALUT IMMUNITÀRIA

ESTÍMULS HORMÈTICS (Eina preventiva, no quan estàs refredat)

És important exposar-nos a la temperatura ambient, sense acomodar-nos als aires condicionats i calefaccions.

Petites dosis de fred (acabar la dutxa amb aigua freda, fer esport amb poca roba, no abrigar-nos excessivament) ajuden a enfortir el sistema immunitari - amb sentit comú i de manera progressiva, no s'ha de patir fred extrem.

GESTIÓ DE L'ESTRÈS

L'estrès crònic afecta a l'organisme de forma integral i debilita les defenses.

Adopta eines diàries que t'ajudin a gestionar-lo: temps per a tu sense ser productiu/va, meditació, respiracions, moviment, natura...

SUPLEMENTS QUE PODEN AJUDAR A REFORÇAR EL SISTEMA IMMUNITARI

A part dels nutrients i aliments esmentats que ajuden a reforçar el sistema immunitari i que podem obtenir a través de l'alimentació diària, existeixen alguns compostos i molècules que també tenen una potent acció immuno-moduladora i que es poden utilitzar de forma específica per donar un suport extra. Alguns d'aquests són la lactoferrina, el NAC, probiòtics...

RECOMANACIONS:

IMMUNITY - ZEUTICS

1 càpsula en dejú.

IMMUNITY BOOSTER - BE LEVELS

1 dosi (10g) en dejú.

SUPLEMENTS QUE PODEN AJUDAR A REFORÇAR EL SISTEMA IMMUNITARI

C LIPOSOMAL VITAMINS - BE LEVELS

1 càpsula amb el primer àpat del dia.

NAC - SOLARAY

1 càpsula en dejú.

CAPS IMMU - RINGANA

3 càpsules al dia amb un dels àpats. Més recomanat com a manteniment.

SUPLEMENTS QUE PODEN AJUDAR A REFORÇAR EL SISTEMA IMMUNITARI

VITAMINA D - BE LEVELS

1 càpsula amb un dels àpats.

LACTOFERRINA - KIROOT

2 càpsules al dia després d'un dels àpats.

SEROBIOMA + CITOGENEX - BROMATECH

1 càpsula de Serobioma després d'esmorzar, 1 de Citogenex després de sopar.

AQUESTES PAUTES SÓN ORIENTATIVES I INFORMATIVES.
NO SUBSTITUEIXEN EL DIAGNÒSTIC, TRACTAMENT, O
CONSELL MÈDIC O NUTRICIONAL INDIVIDUALITZAT.