

28 PARA POTENCIAR TU INMUNIDAD

—DÍAS—

EL PLAN CON CONSEJOS PRÁCTICOS
Y MÁS DE 100 RECETAS PARA LOGRARLO



A la venta desde el 23 de marzo de 2022



28 PARA POTENCIAR TU INMUNIDAD

—DÍAS—

EL PLAN CON CONSEJOS PRÁCTICOS Y MÁS DE 100 RECETAS PARA LOGRARLO

Un libro muy práctico que nos descubre las herramientas que ayudan al organismo a fabricar células sanas y nos enseña a adaptar nuestra alimentación para reforzar el sistema inmunitario, para mejorar su respuesta ante las enfermedades.

NUEVA COLECCIÓN LUNWERG 28 DÍAS

La nueva colección 28 días nos enseña cómo abordar algunos temas clave para nuestra salud a través de cambios en la alimentación. Con consejos sobre nutrición, ideas para comer de forma equilibrada y un plan eficaz y completo de 28 días, hará que la transición sea fácil y práctica. Incluye listas de la compra semanales, guías de preparación de platos básicos y más de 100 recetas originales para cada día, del desayuno a la cena.

Estos libros tienen todo lo necesario para acompañar al lector en un cambio de hábitos gradual y para ayudarle a afianzarlo de forma duradera, si esta es su intención.

INTRODUCCIÓN

En 2020, cuando el mundo tuvo que **enfrentarse a la COVID-19**, la cuestión del sistema inmunitario y de sus reacciones frente al virus acaparo todo nuestro interés. Entonces, **¿cómo estimular y mantener en buen estado nuestra inmunidad, para luchar de manera más eficaz contra virus, bacterias y otros enemigos?**

El sistema inmunitario no se limita a un solo componente, sino que lo integran diferentes elementos, de ahí la dificultad para estimularlo. No obstante, se puede reforzar para ayudarlo a combatir más eficazmente las enfermedades. Un estilo de vida sano contribuye a su funcionamiento óptimo. **Nuestra respuesta inmunitaria está influenciada por numerosos factores, como la salud y la edad.** Aunque no podemos luchar contra esta última, sí que podemos hacer algo sobre nuestra salud.

El buen funcionamiento de nuestro sistema inmunitario es uno de los aspectos fundamentales de nuestra salud, en el que se basa **nuestra capacidad para prevenir las enfermedades y luchar contra ellas.** Ahora bien, en muchas personas, este mecanismo no funciona tan eficazmente como debería. Afortunadamente, nunca es demasiado tarde para tomar medidas y reforzar nuestras defensas inmunitarias, empezando por adoptar una dieta rica en nutrientes y un estilo de vida sano.

Lejos de favorecer nuestra salud, nuestro estilo de vida actual estresa al sistema inmunitario en lugar de reforzarlo. A lo largo del siglo pasado, hemos trastocado nuestros hábitos alimentarios, nuestro medio ambiente, incluidos el aire y el agua, y nuestra forma de viajar, es decir, nuestro estilo de vida en general. Eso significa que, para afrontar eficazmente el estrés de la vida moderna, al sistema inmunitario ya no le bastan los nutrientes naturalmente presentes en nuestra alimentación. A diario, el organismo tiene que adaptarse a los pesticidas, aditivos alimentarios, medicamentos, detergentes y otros productos químicos que son parte integrante de nuestra vida. En algunos casos, eso se traduce en una inhibición de nuestra respuesta inmunitaria, incapaz de protegernos de las agresiones exteriores. Incluso puede suceder que el sistema inmunitario se vuelva contra nuestro propio cuerpo, generando enfermedades autoinmunes y otros trastornos.

Pero antes de adoptar una dieta que pueda estimular nuestra inmunidad, debemos entender su funcionamiento, sus debilidades y cómo conseguir reforzarlo para mejorar nuestra salud.

Este libro te explicará cómo la alimentación, el estilo de vida y el medio ambiente acaban influyendo a largo plazo en tus defensas inmunitarias: te enseñará también a fortalecer y a mantener estas últimas en perfecto estado de salud. A modo de guía práctica, te ayudará **con menús para 28 días, a fortalecer tu sistema inmunitario y tu capacidad para resistir a las infecciones, virus y enfermedades.** Tu sistema inmunitario mejorará su equilibrio, lo que contribuirá a reforzar tu salud a nivel general, para una vida más sana y plena.



LAS CAUSAS DE UN DESEQUILIBRIO DEL SISTEMA INMUNITARIO

Los factores de riesgo de desequilibrio del sistema inmunitario más evidentes son las enfermedades crónicas y las enfermedades autoinmunes, pero nuestro estilo de vida también puede, a la larga, exponernos a una infección. Estos son algunos factores que podrían alterar el mecanismo del sistema inmunitario y provocar un desequilibrio.

EL ESTRÉS CRÓNICO. El estrés psicológico puede activar las células de la inmunidad innata (esos soldados de primera línea que liberan sustancias destinadas a destruir a cualquier invasor). Un estrés crónico estimula en exceso estas células, que a su vez inhiben otros componentes del sistema inmunitario responsables del control de los virus.

LA FALTA DE SUEÑO. Estimula en exceso las células de la inmunidad innata, al tiempo que inhibe la actividad antivírica.

UN DÉFICIT DE VITAMINA D. Una falta de vitamina D da lugar a respuestas inmunitarias anormales e incrementa el riesgo de desarrollar una enfermedad autoinmune o una infección de las vías respiratorias superiores.

LA EXPOSICIÓN A UNA SUSTANCIA TÓXICA. La exposición a una sustancia tóxica —el plomo o el arsénico, por ejemplo— puede provocar la inhibición o la hiperactividad de algunos componentes del sistema inmunitario.

EL SEDENTARISMO O LA HIPERACTIVIDAD FÍSICA. La inactividad física o lo demasiada actividad pueden provocar un desequilibrio del sistema inmunitario.

UNA MALA ALIMENTACIÓN. La desnutrición o una dieta con carencias de uno o varios nutrientes puede desequilibrar la producción y la actividad de las células inmunitarias y de los anticuerpos.

EL SOBREPESO. La obesidad está asociada a inflamaciones crónicas de intensidad moderada. El tejido adiposo produce adipocitocinas que pueden favorecer el proceso inflamatorio.

LA EDAD. Al envejecer, nuestros órganos internos se vuelven menos eficaces. Los que están relacionados con la inmunidad —como el timo o la médula ósea— producen menos células inmunitarias indispensables para combatir las infecciones.

LOS TRES TIPOS DE INMUNIDAD

Inmunidad innata

Cada persona nace con una inmunidad innata (o natural), una especie de protección general. Así, la piel actúa como una barrera que evita la penetración de gérmenes en el organismo y el sistema inmunitario identifica a los invasores potencialmente peligrosos.

Inmunidad adaptativa

La inmunidad adaptativa (o adquirida) se desarrolla a lo largo de nuestra vida, en especial cuando estamos expuestos a una enfermedad e inmunizados mediante las vacunas.

Inmunidad pasiva

Se trata de una inmunidad «tomada prestada» de otra fuente y de corta duración. Por ejemplo, los anticuerpos presentes en la leche materna transmiten al bebé una inmunidad temporal frente a enfermedades a las que la madre ha estado expuesta.

SIGNOS DE UN DÉFICIT INMUNITARIO

LOS PRIMEROS SÍNTOMAS

Cuando el organismo se enfrenta a una inflamación, el cuerpo se manifiesta mediante síntomas que reflejan un debilitamiento del sistema inmunitario.

MAYOR RIESGO

En caso de estrés, se multiplican los riesgos de enfermedad.

CANSANCIO CRÓNICO
Sensación de cansancio o de agotamiento constante.
Necesidad de dormir más.

TRASTORNOS DE LOS INTESTINOS
Diarrea, estreñimiento o heces en cantidades demasiado pequeñas.

CICATRIZACIÓN LENTA

PROBLEMAS CUTÁNEOS
Erupciones cutáneas, acné sin causa aparente y sequedad de la piel, así como eccema y picores.

CONTROL
Un médico puede prescribirte un análisis de sangre clásico, para verificar si sufres un déficit inmunitario. El nivel de anticuerpos es un indicador.



DORMIR PARA MEJORAR LAS FUNCIONES INMUNITARIAS

La calidad del sueño también es importante. **Dormir poco influye en el sistema inmunitario.** Varios estudios han mostrado que una persona con una mala calidad o falta de sueño tiene más probabilidades de caer enfermo después de estar expuesto a un virus, como el del resfriado. La falta de sueño influye igualmente en nuestra capacidad para recuperarnos después de una enfermedad.

Mientras dormimos, el sistema inmunitario libera proteínas llamadas citocinas, algunas de las cuales favorecen el sueño. En caso de infección, inflamación o estrés, el nivel de algunas citocinas debe aumentar.

Cualquier privación de sueño disminuye la producción de estas citocinas protectoras. Así mismo, **dormir poco provoca una reducción de la producción de anticuerpos y células** dedicadas a luchar contra las infecciones.

La **duración óptima del sueño** para la mayoría de los adultos es de 7 a 8 horas cada noche. Los adolescentes necesitan dormir de 9 a 10 horas y los niños más pequeños, al menos 10 horas.

TRES FORMAS DE MEJORAR NUESTRA MICROBIOTA INTESTINAL

1. CONSUMIR FIBRAS

Dado que la microbiota intestinal se alimenta de fibras, procura incluirlas en cada comida para mantener la salud de tu sistema digestivo. Incorpora una amplia variedad de verduras de diferentes colores a tu plato.

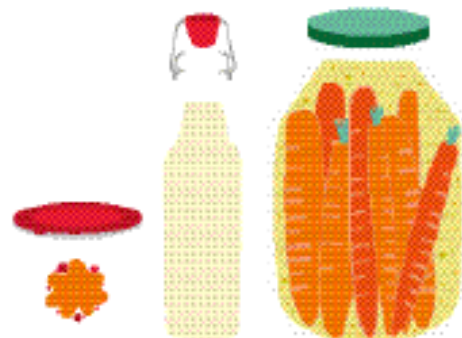
Alimentos: bayas, kiwi, judías, lentejas, cebolla, ajo, frutos secos y cereales.



2. CONSUMIR ALIMENTOS FERMENTADOS

Son más ricos en bacterias probióticas que los suplementos. Si los intestinos están sanos, el vientre también.

Alimentos: yogur con fermentos activos, verduras fermentadas, col fermentada (chucrut), kimchi, vinagre de sidra (de manzana cruda), tempeh (habas de soja fermentadas), miso, kombucha (bebida fermentada) y kéfir.



3. AYUNAR INTERMITENTEMENTE

Ayunar durante al menos 16 horas reposa y regenera los intestinos. La noche cuenta, por lo que intenta cenar lo más pronto posible y almorzar un poco más tarde al día siguiente.

Los intestinos y el sistema inmunitario están tan estrechamente relacionados que es imposible estimular uno sin activar el otro. Muchas recetas de este libro contribuirán a la salud del intestino, lo que te ayudará a reforzar el sistema inmunitario. Cuida tus intestinos y cuidarás tu sistema inmunitario.





KEFTAS DE COLIFLOR

80 g de coliflor, en ramilletes
15 g de anacardos, tostados
80 g de garbanzos cocidos, escurridos
1 c. de café de cúrcuma molida
1 c. de café de curry de Madras molido
1 o 2 c. soperas de harina de garbanzos
1 c. de café de aceite de oliva
1/2 cebolla, finamente picada

1 diente de ajo, machacado
2 c. de café de ghee o de aceite de coco
1 c. de café de garam masala
2 c. de café de concentrado de tomate
150 ml de leche de coco
60 g de brotes tiernos de espinacas
80 g de arroz de Camarga y arroz salvaje, cocidos

Precalentar el horno a 200 °C. Cocer la coliflor 3 min al vapor.
Triturarla con los anacardos, los garbanzos, la mitad de la cúrcuma, el curry y la harina.
Formar albóndigas.
Untar con aceite y asar en el horno 30 min.
Sofreír la cebolla y el ajo en el ghee.
Añadir el resto de la cúrcuma, el garam masala y el concentrado de tomate. Rehogar 1 min, incorporar la leche de coco y proseguir la cocción 5 min más.
Agregar las keftas y los brotes de espinacas.
Servir con arroz y anacardos.

Valor nutricional por ración:

837 kcal / grasas 56,9 g / hidratos de carbono 72,2 g / proteínas 20,2 g

KIMCHI

1 col china
50 g de sal marina
1 daikon (opcional)
1 pera madura
. cebolla blanca
1 trozo de jengibre de 7,5 cm, pelado
5 dientes de ajo, pelados
60 g de gochugaru (chile rojo coreano)
1 c. de cafe de salsa de pescado tailandesa
7 cebolletas, finamente picadas



Cortar la col en cuartos, separar las hojas y ponerlas en un cuenco.
Frotar las hojas con la sal para impregnarlas bien.
Dejar reposar 2 h a temperatura ambiente, hasta que la col se ablande.
Triturar los demás ingredientes con el procesador de alimentos, excepto las cebolletas, hasta obtener un puré suave.
Lavar la col, apretándola para extraer toda el agua.
Cubrir las hojas con el puré y cebolletas picadas.
Pasar a un tarro grande esterilizado y prensar la preparación.
Cerrar, aflojar un poco la tapa y guardar 1 semana a temperatura ambiente, protegido de la luz. Conservar en la nevera hasta 6 meses.

Valor nutricional por ración:

603 kcal / grasas 6,8 g / hidratos de carbono 130,2 g / proteínas 27,3 g



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

28 DÍAS PARA POTENCIAR TU INMUNIDAD

Autor: Fern Green

Lunweg Editores, 2020

Formato: 21 X 23 cm./ 192pp/ Rústica con solapas

PVP c/ IVA: 17,95 €

A la venta desde el 23 de marzo de 2022

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 91 423 37 11 --- 619 212 722

lescudero@planeta.es

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

DÍA
SEMANA 1
MIÉRCOLES

La noche anterior prepara el pudín de arándanos azules y semillas de chia del desayuno y guárdalo en la nevera. Por supuesto, puedes hacerlo con otros bayos, en función de la temporada.

DESAYUNO
Pudín de arándanos azules y semillas de chia

PABA 1 RACIÓN
PREPARACIÓN / REPOSO
5 minutos / 1 noche

70 g de arándanos azules
1 c. de café de extracto de vainilla
1 taza de semillas molidas
120 ml de yogur de coco
3 c. de semillas de chia
3 tazas de leche vegetal

Tasar los arándanos azules (reservar 10 g para servir), la vainilla, la canela, el yogur y las semillas de chia. Dejar reposar toda la noche en la nevera. En el momento de servir, remover y aderezar con nectas de limón y el resto de los arándanos azules.

Valor nutricional por ración:
467 kcal / grasas 10,5 g / hidratos de carbono 57,7 g / proteínas 13,9 g

ALMUERZO
Tostada con judías

PABA 2 RACIONES
PREPARACIÓN / COCCIÓN
5 minutos / 23 minutos

1 c. de aceite de aceite de oliva
1/2 cebolla, finamente picada
1 diente de ajo, machacado
200 g de tomates triturados
1/2 c. de café de comino molido
1 taza de nectas vegetales para cocinar
1 taza de pasitos de Cypres molidos
1 c. de café de café
400 g de un surtido de judías en conserva sal y pimienta
4 cebollitas de pan de hogaza sin amasado (p. 92), tostaditas, para servir

En una sartén de tamaño mediano poner el aceite a calentar y saltear la cebolla y el ajo, hasta que se ablanden. Añadir el tomate triturado, las especias y la nectas. Cocer a fuego lento 10 min, hasta que reduzca. Incorporar las judías y cocer 5 min más. Sacar y poner sobre una tostada.

Valor nutricional por ración:
276 kcal / grasas 6,2 g / hidratos de carbono 47,3 g / proteínas 18,6 g

CENA
Salmón y fideos soba al estilo taiwanés

PABA 1 RACIÓN
PREPARACIÓN / COCCIÓN
5 minutos / 10 minutos

1 c. de aceite de aceite de sésamo tostado
1/2 diente de ajo, machacado
1 c. de café de jengibre rallado
1 calabacín, cortado
10 g de cilantro, desmenuado y con los tallos finamente picados
1 filete de salmón, congelado
75 g de fideos en paquetes secos
75 g de arroz blanco, cocinado en un wok
1/2 c. de salsa soja, con los tallos y semillas y corchón en finas tiras
200 ml de leche de coco
1 c. de café de salsa de pescado
1 huevo salado
1 filete de salmón
90 g de fideos de tipo soba (soba)

Refregar el ajo, el jengibre, la cebolla, los tallos de cilantro y la leche de coco 2 min a fuego lento. Subir el fuego, añadir el calabacín, las especias y la salsa. Dejar 1 min, verter la leche de coco, la salsa de pescado y cocer a fuego lento. Agregar el salmón. Cocer a fuego lento 2 min. Echar los fideos y cocer 2 min. Aderezar con los tallos de cilantro y servir.

Valor nutricional por ración:
771 kcal / grasas 61 g / hidratos de carbono 124,5 g / proteínas 15,8 g



¿CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA INMUNITARIO?

Tan pronto como detecta la presencia de sustancias extrañas (antígenos) en el organismo, el sistema inmunitario se pone a trabajar para reconocerlas y eliminarlas. Los antígenos son sustancias (la mayoría de las veces proteínas) en la superficie de las células, los virus, los hongos o las bacterias. Las sustancias extrañas —toxinas, productos químicos, endoparásitos o partículas extrañas (una aguja por ejemplo)— también se consideran antígenos.

LA FABRICACIÓN DE LOS ANTICUERPOS
Los linfocitos B se activan para producir anticuerpos (o inmunoglobulinas). Estas proteínas se fijan a antígenos específicos. Después de su producción, los anticuerpos se unen a los antígenos que los activaron, tanto para hacer de marca como al mismo tiempo, lo que ayuda a una persona que haya sufrido una enfermedad con anterioridad a presentar por algún motivo un riesgo de contraerla de nuevo.

Este principio se aplica a la vacunación para prevenir determinadas enfermedades. Una vacuna presenta al organismo un antígeno en pequeñas dosis, para no provocar la enfermedad en la persona vacunada. El organismo reacciona produciendo anticuerpos que la próxima vez que el cuerpo encuentre el antígeno en cuestión, los anticuerpos pueden reconocer un antígeno y adherirse a él, pero no pueden destruirlo en sí. Esto mismo es lo que hacen las células T (véase página 17). También los anticuerpos reconocidos por los anticuerpos o células infectadas o que presentan un cambio sospechoso (algunas células T reciben el nombre de células asesinas). Las células T activas también a otras células (como las fagocitos) a error en acción.

LAS OTRAS FUNCIONES DE LOS ANTICUERPOS

- Neutralizar los toxinas producidas por diversos organismos.
- Activar un grupo de proteínas llamadas proteínas del sistema de complemento que forman parte del sistema inmunitario. Estas proteínas ayudan a matar las bacterias, los virus o las células infectadas.

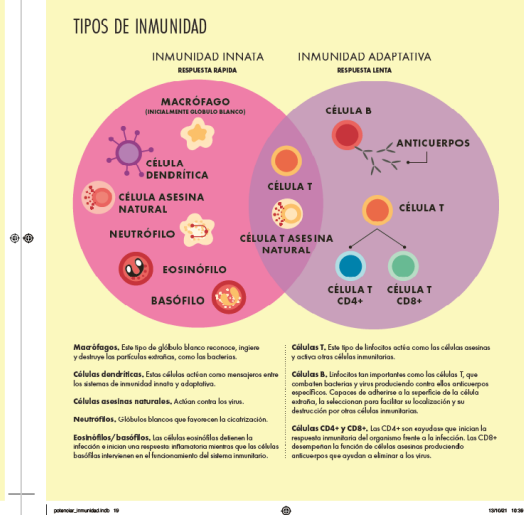
Todos estas células especializadas y los diferentes órganos del sistema inmunitario protegen al cuerpo de las enfermedades. Esta protección se llama inmunidad.

LOS TRES TIPOS DE INMUNIDAD

Inmunidad Innata
Cada persona nace con una inmunidad innata (o natural), una especie de protección genética. Es la más antigua como una barrera que evita la penetración de gérmenes en el organismo y el sistema inmunitario identifica a los invasores potencialmente peligrosos.

Inmunidad adaptativa
La inmunidad adaptativa (o adquirida) se desarrolla a lo largo de nuestra vida, en especial cuando estamos expuestos a una enfermedad o inmunizados mediante las vacunas.

Inmunidad pasiva
Se trata de una inmunidad otorgada por otro cuerpo y de corta duración. Por ejemplo, los anticuerpos presentes en la leche materna transmiten al bebé una inmunidad temporal frente a enfermedades a las que la madre ha estado expuesta.



PLANTAS, BAYAS Y SETAS

¡No existen solo las vitaminas y los minerales! Las plantas, las bayas y las setas también son importantes para reforzar el sistema inmunitario, ya que favorecen una respuesta adaptativa al estrés y contribuyen a una respuesta inflamatoria sana.

LA SELECCIÓN DE LAS MEJORES PLANTAS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNITARIO

Astragalus. Se trata de una planta que estimula el sistema inmunitario, conocida por su capacidad para mejorar los glóbulos blancos y estimular la producción de anticuerpos, así como para reforzar la resistencia del organismo frente a los virus y las bacterias. Al parecer induce a las células inmunitarias a abandonar su estado de reposo para estar en actividad. Tomar astragalus provoca un incremento de la cantidad de macrófagos, linfocitos, las células asesinas muestran una mayor capacidad para combatir las infecciones.

Administrar en forma de polvo o de infusión.

Sauco común. Es una planta muy rica en flavonoides, sobre todo en anocianonas, a las que se debe el color violeta oscuro de las bayas. Estos antioxidantes contribuyen al mantenimiento de la salud del sistema inmunitario. Según parece los pequeños bayos contienen también agentes antivirales, moléculas tan potentes que se han copagado de inhibir la acción de los virus para que no puedan multiplicarse fuera de las células sanas que colonizan. Los virus están llenos de proteínas de hemaglutinina que los ayudan a atravesar las membranas celulares. El sauco, con su elevada concentración en bioflavonoides, permite inhibir la acción de esta enzima, desactivando así los virus, incapaces, por tanto, de atravesar las células para multiplicarse en su interior.

Administrar en forma de extracto.

Curcuma. Este moléculo se extrae del rizoma de cúrcuma. Esta, usada como especia en la cocina, es también una planta medicinal desde hace milenios. La curcuma ayuda a regular la actividad de algunas partes del sistema inmunitario con moderación o a la multiplicación de algunas células bacterianas de los intestinos, potenciando así su salud.

Administrar en forma de cápsulas, de cúrcuma molida o de infusiones de cúrcuma.

Equisetum. Alabado desde hace tiempo como potente estimulador del sistema inmunitario, esta planta posee un valor terapéutico reconocido. Quizás es más conocida por su capacidad para disminuir hasta un 5 % la probabilidad de coger un resfriado. También podría reducir su duración entre 1 y 2 días (fuente: The Lancet).

Administrar en forma de extracto.

Ajo. Se trata de uno de los antimicrobianos naturales más potentes, que estimula la producción de glóbulos blancos y actúa como un amplio grupo de bacterias, hongos, protozoos y virus. Más allá del desarrollo de antibióticos modernos y de una mejor comprensión de la microbiología, el ajo sigue siendo considerado todavía por muchos médicos como un tratamiento de primera línea de las enfermedades infecciosas.

Preparar 1 diente de ajo al día, machacado o crudo.

