

Fortalece tus defensas

Por Redacción QMD!

Con la ola de frío, debes tener un sistema inmunológico en forma. Ejercicio, dieta y control del estrés son las claves para conseguirlo

El frío ha tardado en llegar, pero lo ha hecho de forma drástica, dejando nuestro organismo más expuesto a las enfermedades propias del invierno: gripe, constipados... Por eso hay que hacer caso a las señales que nos manda el cuerpo: cansancio crónico, dolores musculares, herpes labiales... Si reconoces estos síntomas, es probable que tus defensas estén fuera de combate. Las razones son variadas, pero en muchas ocasiones van asociadas a una mala alimentación, el estrés o incluso a problemas de sueño.

Refuerza tu organismo

La Doctora Concha Vidales lo tiene claro: "La alimentación influye de manera directa en nuestro sistema inmunológico. Por eso es importante llevar una dieta rica en vitaminas y minerales, con muchas frutas y verduras. Para mí, el kiwi es fundamental: además de ser rico en vitamina C, es antivírico e inmu-noestimulante. Para depurar, también hay que beber mucha agua."

Aumentar las defensas es muy sencillo. Sólo debes tener en cuenta una serie de recomendaciones:

1. Sigue una dieta variada. En ella debes incluir alimentos frescos y ricos en vitaminas y minerales. Los cítricos, gracias a su alto contenido en vitamina C, son especialmente recomendables todos los días.

2. Ejercicio moderado a diario. Está demostrado que algo tan sencillo como caminar media hora al día aumenta las defensas. También es bueno nadar o montar en bicicleta.

3. Date baños de temperatura alterna con agua fría y agua caliente. Aprovecha la ducha diaria para hacerlo: estimula la circulación, el sistema linfático y, por lo tanto, fortalece tu sistema inmunológico.

4. Relájate y medita. Con diez minutos al día será suficiente. Si hay un enemigo de las defensas es, sin duda, el estrés.

5. Intenta dormir bien. Mientras dormimos, nuestro organismo realiza varias funciones: una de ellas, mejorar nuestro sistema inmunológico. De ahí lo recomendable que es descansar entre 7 y 8 horas cada día.

facebook @revistaQMD

"SI TE NOTAS CANSADA, HAZTE UNA ANALÍTICA"

La Doctora Conchita Vidales pasa consulta en la Clínica Nutrimec (C/ Velázquez, 55). Tel.: 91 576 95 40.

¿Cómo sabemos que nuestras defensas están bajas?

Si nos vemos muy cansados, despistados, nos cuesta levantarnos... debemos hacernos una analítica.

¿Cómo combatimos una bajada de defensas?

Con una correcta



Dra. Conchita Vidales
Nutricionista

alimentación, incluyendo en nuestra dieta prebióticos (que favorecen el desarrollo

de bacterias buenas en el intestino), bebiendo mucha agua para depurar, haciendo ejercicio a diario y diciendo adiós al estrés.

Y si con esto no basta, ¿podemos recurrir a los complejos vitamínicos?

Sí, pero con control médico, porque en algunos casos puede ser contraproducente. En ocasiones pueden dar problemas digestivos o dermatológicos.

