



Guía Práctica
**8 PASOS PARA REFORZAR
TUS DEFENSAS**
Y AFRONTAR LA DESESCALADA CON SALUD



CUIDA TUS DEFENSAS PARA AFRONTAR LA DESESCALADA

Fase a fase, vamos tomando contacto de nuevo con el exterior. Lo hacemos con responsabilidad, usando mascarilla y respetando la distancia social, pero ya no permanecemos en esa burbuja aséptica que era nuestra casa. Estamos más expuestos al virus. Para afrontar esta nueva situación, nos conviene reforzar nuestro sistema inmunitario porque **nuestras defensas son nuestra principal herramienta de curación frente al virus.**

No olvidemos que la inmunidad es un conjunto interactuante de células, órganos y tejidos que nos defiende de los patógenos en todas las partes del cuerpo y que si el sistema inmunitario se debilita, los virus lo tienen más fácil para multiplicarse. Por ello, te vamos a explicar cómo fortalecer tu inmunidad con 8 consejos naturales.
Ánimo que #todosaldrabien #RBAcontigo

Síra Robles

REDACTORA DE
CUERPOMENTE Y MENTESANA

Sumario

1

DUERME BIEN Y SUFICIENTE

Una sola noche con poco sueño debilita tu sistema inmunitario. Y, al contrario, seguir una rutina nocturna de descanso puede ayudarte a activar tus defensas.

2

HAZ EJERCICIO AL AIRE LIBRE

Cuando practicas ejercicio físico las células del sistema inmunitario se activan. Te contamos cómo motivarte para adquirir este hábito y evitar lesiones de principiante.

3

ALIMENTA TUS DEFENSAS

Una alimentación adecuada nos ayuda a protegernos contra el coronavirus. En concreto, se sospecha que hay 4 nutrientes esenciales para hacer frente a este virus.

4

DALE LA VUELTA AL ESTRÉS

Ya sea por la situación actual o por la preocupación del futuro, estamos sufriendo un estrés que debilita nuestro sistema inmunitario. ¿Y si lo aprovechamos a nuestro favor?

5

HIDRÁTATE BIEN Y EVITA EL ALCOHOL

Beber agua ayuda a tu cuerpo a excretar toxinas que pueden dificultar la capacidad del organismo para defenderse de los virus. Descubre otras maneras saludables de hidratarte.

6

LA RISA TE MANTIENE FUERTE

La risa fortalece tus células inmunitarias y aleja el estrés. Si, además, es frecuente y sincera, el efecto positivo sobre el sistema inmune es todavía mayor.

7

3 RECETAS CON INGREDIENTES PROTECTORES

Para fortalecer el sistema inmune es importante tomar suficientes frutas y verduras. Te mostramos 3 recetas con ingredientes protectores ideales para esta temporada.

8

12 PLANTAS CON EFECTOS ANTIVIRALES

Se ha demostrado que hay determinadas plantas que presentan potentes efectos antivirales. Ahora más que nunca pueden ser de gran ayuda para ti.



1

DUERME BIEN Y SUFICIENTE

Es importante para
el sistema inmunitario

El confinamiento altera el ritmo de muchas personas, lo que también afecta a su manera de dormir. A continuación te damos unos consejos para controlar tu ritmo de sueño.

POR CLAUDINA NAVARRO

Las restricciones en nuestras salidas de casa para aumentar la distancia social son medidas imprescindibles para controlar la pandemia COVID-19, pero también provocan alteraciones.

Muchas personas están luchando con problemas para dormir derivados a la preocupación y los cambios en las costumbres. Además, sufrimos temor ante una situación de crisis nunca experimentada con anterioridad e incertidumbre respecto a cómo evolucionará la pandemia.

Esta situación que se está prolongando semanas hace que muchas personas duerman mal. No consiguen conciliar el sueño, tienen pesadillas o sueños extraños y se levantan cansadas. Los trastornos del sueño están impidiendo que más y más personas consigan relajarse y recuperarse correctamente.

LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO PERJUDICAN LA INMUNIDAD

La mayoría de las personas no son conscientes de la gravedad de las consecuencias que los trastornos del sueño tienen para la salud.

El insomnio reduce la eficacia del sistema inmunitario, encargado de luchar contra virus y bacterias, y favorece el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, depresión, diabetes tipo 2, obesidad y envejecimiento prematuro.

Sin embargo, no es buena idea recurrir a somníferos para paliar la situación, puesto que tienen efectos secundarios importantes. Hay muchos remedios caseros y rutinas simples que pueden devolvernos un sueño reparador.

CONSEJOS PARA COMBATIR PROBLEMAS DE SUEÑO

Las principales causas de los problemas para dormir son claras en este momento: el estrés y la preocupación debido a la situación excepcional en la que nos encontramos, así como la falta de un ritmo diario. Hay muchos remedios naturales para ayudarte a conciliar el sueño:

- **Infusión de valeriana.** Ayuda a calmar los nervios y favorece el sueño de calidad. Sus principios activos afectan al sistema nervioso central y alivian el estrés y la tensión. Para preparar la infusión, vierte una taza de agua hirviendo sobre dos cucharaditas de la raíz de valeriana. Deja que se infunda durante diez minutos antes de colar y tómlala media hora antes de acostarte.
- **Aceite esencial de lavanda.** Los estudios han demostrado que el aroma del aceite de lavanda tiene un efecto calmante y te ayuda a conciliar el sueño. Los dos terpenos principales del aceite de lavanda, el linalool y el acetato de linalilo, tienen un efecto relajante que ayuda a que duermas mejor. Puedes hacerte un cojín aromático: rellena un cojín de unos 10x10 cm con lavanda seca, amásalo antes de dormir y colócalo junto a la almohada. Cambia la lavanda cada seis meses. Otra opción es hacer una mezcla de 100 ml de agua destilada, 50 ml de alcohol y 10 gotas de aceite esencial de lavanda ecológico y pulverizarla en el dormitorio antes de echarte a dormir.
- **Baño tibio.** Un baño tibio también puede promover el sueño. El calor relaja los músculos y calma la mente. Además, aumenta la temperatura corporal, que luego se enfría rápidamente después del baño. La temperatura corporal disminuye durante el sueño, por lo que el efecto del baño promueve el estado de somnolencia.
- **Ejercicios de relajación.** Dado que el estrés y la ansiedad suele ser la causa principal de los problemas para dormir, los ejercicios de relajación (como la meditación o la relajación progresiva) también son remedios muy efectivos para lograr conciliar el sueño.

CÓMO PASAR DE LA ACTIVIDAD DEL DÍA AL DESCANSO DE LA NOCHE

Lo más importante es evitar acostarte agitada. Dar vueltas de un lado para otro en la cama suele deberse a que hay demasiados pensamientos que se disparan en tu cabeza.

- **Actívate durante el día.** Es fundamental hacer algo de ejercicio: puedes hacer yoga, taichí, estiramientos o simplemente caminar por el pasillo de casa o bailar con tu música favorita durante el día y no estar todo el día sentada en el sofá. Sin duda, las personas que gastan más energía durante el día duermen mejor por la noche. Aprovecha la desescalada gradual, que nos permite practicar algo de ejercicio, para empezar a moverte (en las próximas páginas te explicamos la mejor forma de hacerlo).
- **Practica rituales fijos antes de acostarte.** Te resultarán muy útiles para conciliar el sueño. Baja la intensidad de la luz cuando el sol se haya puesto, evita estímulos como la música demasiado movida, los debates en televisión o las películas con mucha acción, lee, date una ducha, toma una infusión y métete en la cama en la habitación completamente a oscuras. Al cerrar los ojos, visualiza un lugar calmado o un objeto (una vela, por ejemplo). Concéntrate en los detalles, sin pensar en nada, “observa”, por ejemplo, cómo se mueve la llama de esa vela.
- **Cuidado con la temperatura.** Es importante prestar atención a la temperatura ambiente: que la habitación se mantenga entre los 17 y los 20 grados centígrados es lo óptimo para dormir bien.



2

HAZ EJERCICIO AL AIRE LIBRE

Tu inmunidad saldrá
beneficiada por partida doble

El ejercicio mejora el funcionamiento de todo el organismo y practicarlo al aire libre te permite obtener vitamina D. Ambas cosas juegan a favor de tu inmunidad. Te explicamos cómo adquirir este hábito tras la inactividad del confinamiento. POR CLAUDINA NAVARRO

Cuando practicas ejercicio físico, las células de tu cuerpo, incluidas las del sistema inmunitario, se activan. Al mismo tiempo, reduces el estrés. Si haces ejercicio al aire libre aprovechando las horas de sol, además, tendrás beneficios añadidos: sintetizarás más vitamina D, esencial para la inmunidad, y el fresco aumentará la circulación sanguínea (lo que a su vez apoya las defensas del cuerpo).

Sin embargo, después de este periodo de inactividad, es importante encontrar un modo creativo de volver a incluir la actividad física en tu vida cotidiana. Oportunidades no te faltarán y puede ser divertido ir descubriéndolas y aprovechándolas en función de tu estado físico y de tus ganas.

5 CLAVES PARA MOTIVARTE A HACER DEPORTE

El obstáculo que impide hacer ejercicio regularmente a muchas personas es la falta de motivación. Se puede echar la culpa a la mala condición física o a la situación actual, pero la verdad es que se prefiere hacer otra cosa en lugar de poner en marcha el cuerpo. Para acabar con esto, ten en cuenta estas cinco claves:

- **Piensa en los beneficios del ejercicio.** Pensar en los beneficios que el ejercicio tiene sobre nuestra salud es una forma de motivar. Recuerda que el ejercicio regular fortalece los músculos, entre ellos, tu corazón. Y un corazón entrenado puede bombear más sangre al cuerpo con cada latido, trabajar de manera más eficiente y mejorar la circulación sanguínea.

Además, el ejercicio suficiente te protege de enfermedades como la diabetes y la obesidad, te ayuda a reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular, así como de cáncer.

- **No te exijas un sobreesfuerzo.** Empieza poco a poco y ve aumentando el tiempo dedicado a moverte hasta los treinta minutos diarios ideales.
- **Sé flexible.** Si un día no puedes hacer ejercicio, intenta hacerlo al día siguiente.
- **Varía de tipo de ejercicio** según lo que te apetezca: puedes correr, ir en bici, bailar, patinar, saltar...

CÓMO RETOMAR LA ACTIVIDAD SIN SUFRIR LESIONES

Los fisioterapeutas deportivos recomiendan empezar poco a poco. En los primeros entrenos no hay que sobrepasarse. Lo importante es ser constante en el entrenamiento, de esta manera el cuerpo se va adaptando.

- **Al principio, calienta en lugar de estirar**

Para calentar lo mejor es trotar sin moverse de sitio y hacer círculos con los brazos. Los estiramientos antes del entrenamiento no son adecuados para todo el mundo, ya que reducen la tensión de los músculos.

Se recomienda estirar después de la práctica deportiva, siempre que la musculatura no está excesivamente agotada.

- **Cómo tratar las molestias y prevenir calambres**

Los parches de calor o las cremas antiinflamatorias naturales pueden mitigar los dolores musculares tras la práctica deportiva. Los productos con Árnica montana, por ejemplo, son muy eficaces.

En caso de dolores importantes, bultos o hematomas de las partes blandas hay que acudir al médico. Estos síntomas pueden indicar una rotura de fibras musculares. Los músculos desentrenados son más vulnerables a los calambres. Especialmente si hace calor, cuando se suda mucho durante el entrenamiento y se pierden muchos minerales.

Puedes evitar o retrasar la aparición de los calambres bebiendo regularmente para volver a llenar los depósitos de minerales. Lo mejor para ello son las aguas minerales ricas en magnesio o una mezcla de agua mineral y zumo de manzana natural o turbio. Un plátano también es de ayuda.

- **Qué hacer si sufres agujetas**

En caso de sobrecarga por entrenamientos intensivos pueden producirse pequeñas grietas en la musculatura. Estas microlesiones duelen como las agujetas y son una clara señal de que debes reducir la intensidad del entreno.

Practica movimientos suaves para activar el metabolismo y favorecer la curación. Algunas personas, en estos casos, sienten alivio con una sauna o aplicando calor. Otros prefieren el frío o las duchas alternas. Las dos opciones son buenas, y también lo son los estiramientos suaves, ya que ayudan a bajar la tensión muscular.



3

ALIMENTA TUS DEFENSAS

Descubre los nutrientes esenciales
para tu sistema inmune

Una alimentación adecuada puede protegernos contra el coronavirus. Te descubrimos los 4 nutrientes esenciales que han demostrado ser útiles para protegernos frente a este virus. POR CLAUDINA NAVARRO.

El estado nutricional es clave en este preciso momento. Existen pruebas científicas, a partir de los estudios en animales y en humanos, de los efectos beneficiosos de los nutrientes antioxidantes sobre el funcionamiento del sistema inmunitario.

La alimentación habitual debe ser variada, equilibrada y con abundancia de alimentos vegetales de colores intensos, que suelen estar cargados de antioxidantes. Esta orientación puede ser suficiente para la mayoría de la población sana, pero a las personas vulnerables con mayor riesgo les conviene suplementar determinados micronutrientes (minerales y vitaminas).

Sin embargo, el comité científico de la Sociedad Internacional de Inmunonutrición (ISIN, por sus siglas en inglés) organización presidida por la española Ascensión Marcos, directora del Grupo de Investigación en Inmunonutrición en el Departamento de Metabolismo y Nutrición en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, ha dado a conocer una estrategia nutricional específica para hacer frente al virus Covid-19 (SARS-CoV-2). En concreto, los científicos de la ISIN han observado que hay un grupo de 4 micronutrientes que son capaces de mejorar la inmunidad específica, precisamente la encargada de generar más anticuerpos.

4 NUTRIENTES ESENCIALES PARA HACER FRENTE AL COVID-19

A continuación, enumeramos los nutrientes indicados y las dosis que producen un efecto significativo sobre la inmunidad, según la ISIN. Ten en cuenta que no conviene tomar suplementos sin consultar con un experto y que los nutrientes que han demostrado ser protectores se pueden conseguirse a través de los alimentos. Te explicamos cuáles los contienen en abundancia.

- **ZINC: 30-220 MG AL DÍA**

El zinc es un mineral esencial con propiedades antivíricas. Un aporte suficiente puede reducir el riesgo de neumonía y sus complicaciones.

Los alimentos vegetales que aportan más zinc son las semillas de calabaza y de sésamo, seguidas de lentejas, garbanzos y anacardos.

- **VITAMINA E: 134 MG-800 MG AL DÍA**

La vitamina E en su forma natural (alfatocoferol) mejora específicamente la actividad de las células inmunitarias tipo T, que suelen declinar al hacernos mayores. La suplementación con 200 mg/día mejora la actividad de las “células asesinas naturales” que eliminan virus, y la producción de interleucina-2 y anticuerpos. Este nutriente esencial se encuentran en las semillas y frutos secos enteros o en sus aceites virgen extra. Buenas fuentes de vitamina E son el aceite de girasol, las nueces pecanas o la mantequilla de cacahuete.

- **VITAMINA C: 200 MG-2 G AL DÍA**

Es la vitamina antioxidante por excelencia y más fácilmente accesible a través de alimentos frescos. Estimula la producción de citoquinas e interferones, que son las proteínas que sirven al sistema inmunitario para luchar contra los virus. También mejora la capacidad de los neutrófilos (un tipo de glóbulos blancos) para eliminar virus patógenos. Una naranja de tamaño mediano proporciona unos 65 mg de vitamina C, que es la dosis diaria aconsejada, pero para llegar a los 200 mg diarios sin recurrir a un suplemento puedes tomar otros alimentos. Son especialmente ricos los kiwis, el pimiento rojo, las fresas y el perejil fresco.

- **VITAMINA D: 10 MCG-100 MCG/DÍA**

Este nutriente actúa como un regulador del sistema inmunitario y un protector específico frente a las infecciones que afectan al sistema respiratorio. Un análisis realizado en EE. UU. con una muestra de casi 20.000 personas probó que existe una relación inversa entre la concentración de vitamina D en sangre y el riesgo de contagiarse con un virus respiratorio. La principal fuente de vitamina D es el sol. En general, se estima que es necesario exponer la cara y los brazos al sol durante 15 minutos para sintetizarla.



4

DALE LA VUELTA AL ESTRÉS

Utilízalo de forma positiva
para que no dañe tus defensas

Tenemos que ser capaces de saber interpretar en positivo las situaciones estresantes, viéndolas como una oportunidad en lugar de como una amenaza.

POR SALVADOR NOOS

Existen evidencias para afirmar que soportar una situación estresante durante unos 15 minutos moviliza células responsables de la respuesta inmunitaria, lanzándolas al torrente sanguíneo como preparación a un eventual “ataque” o “alerta” por si fuera necesario “pasar a la acción”.

Firdaus Dhabhar, profesor de Psiquiatría en la escuela de Medicina Miller, de la Universidad de Miami, lo ha investigado: “La respuesta inmunitaria para enfrentarse a una infección, incluso a un simple resfriado, se dispara ante una situación puntual de estrés”.

Ya sea por la situación actual o por la incertidumbre respecto al futuro, estamos sufriendo un estrés, que a largo plazo pone a prueba nuestro sistema inmunitario y lo debilita. Pero podemos afrontar este estrés en negativo o en positivo: nosotros te proponemos darle la vuelta para utilizarlo a tu favor.

¿CÓMO ESTÁS RESPONDIENDO TÚ AL EL ESTRÉS?

Siendo una respuesta a un estímulo, es lógico que cada individuo responda de una forma propia y particular, a medida de sus capacidades. Si agrupamos todas las respuestas posibles, las analizamos, clasificamos y distribuimos en “grupos”, obtendremos unos cuantos patrones de respuestas que se repiten.

La simplificación y el traslado a un sistema binario concluirá que hay dos posibles respuestas mayoritarias: vivir el estrés en negativo o positivizarlo, integrándolo en el comportamiento normal y diario. Es como aprender a usarlo, para que nos ayude a afrontar las situaciones, una herramienta que nos hace más fuertes.

QUE TE SIRVA DE ALERTA PARA PEDIR AYUDA

Fijémonos en esta situación: en una interacción social que nos incomode, la pituitaria libera oxitocina. Sí, oxitocina, nuestra “mejor hormona”, la de la empatía y del amor, que a priori contribuye a “soldar” y tender puentes en la relación interpersonal, se dispara también en una situación incómoda. Es así.

¿Es una paradoja? Bueno, es en realidad una reacción para contrarrestar el mal momento que estamos pasando. Pero no solo eso, en el momento peor del pico de estrés, va a dispararse la necesidad de pedir ayuda a los demás humanos de nuestro alrededor.

- **Hagamos caso a esta señal** para pedir ayuda cuando la situación nos desborde. Steven Southwick, profesor de Psiquiatría de la Universidad de Yale, indica nuestra red social compuesta de amigos y familia nos puede ayudar en los momentos de adversidad. De este modo, podemos incluso salir más reforzados que enfrentándonos al problema de forma individual. La resiliencia ayuda a afrontar los retos de la vida, a hacer frente al estrés, consiguiendo superar las dificultades.

INTENTA VER LA PARTE POSITIVA DEL ESTRÉS

Incluso el malvado cortisol –la hormona mala de la película–, que se libera en una situación de estrés de larga duración, puede tener su lado bueno. Este ayuda a revertir el deseo y la superación de situaciones de post-estrés, tras la superación de situaciones de gran estrés, como después de un accidente de tráfico grave, tal como se ha descrito en personas sometidas a este tipo de vivencias traumáticas.

Como explica la psicóloga Kelly McGonigal: “No pensamos que el mismo estrés pueda sernos beneficioso, pero en muchas situaciones se convierte en nuestro mejor aliado para superar retos y dificultades”. En una charla de TEDGlobal 2013, McGonigal presentó una nueva mirada hacia los efectos del estrés, la de verlo como un fenómeno positivo.

- **Cuando el estrés se aprecia como una herramienta** que permite afrontar cualquier situación difícil, cualquier amenaza, no se aprecian los efectos perjudiciales en la salud pero sí cuando se vive como negativo. El cuerpo reacciona de forma distinta. Además, las posibilidades de abordar la situación y de obtener resultados más exitosos aumentan.

TRATA EL ESTRÉS DE TÚ A TÚ

Ante una situación que nos crea pánico, como hablar en público, la respuesta típica pasa por aumentar la frecuencia cardiaca y una importante constricción de los vasos sanguíneos.

- **Si la persona es capaz de abordarlo en positivo**, viendo la situación como una oportunidad de comunicación sincera con un público interesado, nada hostil, su discurso se tornará poderoso, a la vez que sus vasos sanguíneos se relajarán y el corazón recuperará su ritmo, como lo que se experimenta en una situación de alegría o placer. Si tratas al estrés de tú a tú, tu sensación actual de presión se aliviará. Será como si se borrara de tu cerebro, que se reseteará, y todo quedará bajo control.

NO OLVIDES QUE EL ESTRÉS TE PUEDE HACER MÁS FUERTE

Ian Roberston, neurocientífico y psicólogo clínico, en su libro *The stress test. How pressure can make you stronger and sharper* (2016) recoge las investigaciones de los últimos treinta años y demuestra que los niveles moderados de estrés son beneficiosos para nuestro cerebro y nuestro cuerpo si sabemos reconocer y aprovechar su parte positiva. Nos da algunas recomendaciones prácticas:

- **Adoptar una pose** de poder como cruzar los brazos dispara la testosterona y la dopamina, que ayudan a las personas a sentirse con el control de la situación.
- **Respirar, en momentos de angustia**, con ciclos de inspiración y espiración de cinco segundos, devuelve al cerebro su capacidad de pensar en positivo.
- **Irse a dormir pensando en situaciones positivas** del día genera más pensamientos positivos.
- **Ponerse pequeños objetivos** que, al ser alcanzados, nos permitirán llegar a metas mayores.

- **Pensar en la ansiedad como algo divertido:** sentirse entusiasmado es parecido al estrés. Al estar excitado con la situación, es más fácil que el cerebro se ajuste al tema en lugar de evitarlo.

TRES PASOS PARA RESPONDER MEJOR ANTE EL ESTRÉS

Alia Crum, psicóloga clínica, y profesora de Psicología en la Universidad de Stanford, California, basa su modelo de respuesta al estrés para cambiarlo en positivo en la secuencia de tres estadios mentales:

- **Reconócelo.** Hazte una lista de reacciones improductivas que haces cuando sientes presión, como procrastinar o asaltar la nevera. Cuando tengas esta lista, ponla en un corcho en la pared o pégala a la puerta de la nevera con un imán.

La siguiente vez que sientas el agobio, la angustia, el estrés, lee la lista. Te ayudará a reconocer la situación y a reaccionar adecuadamente. En este punto puedes llamar al estrés lo que realmente es: **ESTRÉS**.

Trátalo de tú a tú: tu sensación de presión se aliviará. Será como si se borrara de tu cerebro. En realidad es así. Los centros de control de tu cerebro en el córtex prefrontal que manejan el temor/miedo/pavor/inquietud se resetearán y todo quedará bajo control.

- **Acógelo.** Las investigaciones realizadas muestran que evitar el estrés puede incrementar la ansiedad y la preocupación, en vez de contribuir a aumentar el control de la situación precisamente estresante. No hay que evitar el estrés sino acogerlo dándole la bienvenida.

En rigor, el estrés puede ayudar a identificar el valor y el ingrediente realmente causante del elemento estresante. Cuando ocurra esto, “será fácil aceptar el estrés como algo conectado a lo positivo”, explica la psicóloga Cum.

- **Úsalo.** Piensa si tu respuesta ante el estrés realmente te ayuda a alcanzar tus objetivos o los entorpece. “Enfocando adecuadamente tu comprensión del motivo que te causa estrés, puedes transmitir toda tu energía para tratar de alcanzar tus objetivos”, dice Cum.

Con este método de reconocer las causas, acogerlo y usarlo, podrás redirigir la respuesta con una aproximación más favorable: los hechos no van a cambiar solo por nuestra actitud, pero sí el impacto que tienen en ti.



5

HIDRÁTATE BIEN (Y SIN ALCOHOL)

Un organismo bien depurado
te protege mucho mejor

Hidratarse es esencial para mantener el sistema inmune fuerte. ¿Cómo lo estás haciendo? El alcohol o los refrescos artificiales no son buena opción. Te mostramos opciones naturales y saludables. POR CARLA ZAPLANA

Nuestro cuerpo se compone en su mayoría por agua —un 60-70% aproximadamente— y es por ello que para funcionar de forma adecuada es importante hidratarnos de forma correcta. Al beber suficiente agua ayudas a tu cuerpo a excretar toxinas que pueden dificultar el funcionamiento del organismo y tener menos capacidad para defenderse de los virus.

Sin embargo, no todo vale para hidratarse y cuidar el sistema inmunológico. El alcohol, por ejemplo, ralentiza la producción de moléculas que advierten a nuestro sistema inmunitario en caso de una infección inminente. Asimismo, la mayoría de refrescos o zumos industriales están llenos de azúcares refinados o, incluso los que no tienen calorías, contienen una gran cantidad de edulcorantes químicos con sabores dulces que, a pesar de que sí nos hidratan, también nos generan toxinas que dificultan el trabajo de todo el organismo, incluido el del sistema inmunológico.

La manera correcta de hidratarse debe ser a través de la alimentación (los alimentos ricos en agua como las frutas y las verduras nos hidratan) y la ingesta de agua natural. Esta bebida no aporta energía. La cantidad a tomar de agua va a variar dependiendo de cada persona, pero de promedio se sugieren alrededor de 8 vasos de agua al día.

¿Y tiene que ser de agua simple? ¡No! Muchas veces el agua simple parece aburrida, ya que por su naturaleza es insípida. A algunas personas esto incluso les “molesta”. Tomar agua con sabor no es necesariamente malo. Te mostramos cómo preparar una refrescante bebida en casa para que puedas hidratarte, y, a la vez, cuidar tu salud.

ENDULZA TUS BEBIDAS SIN AGREGAR CALORÍAS O QUÍMICOS DAÑINOS

Si realmente te gustan las bebidas con un toque de sabor pero sin que esa bebida se convierta en algo perjudicial para ti, te sugiero probar los tés e infusiones en frío.

- **Con fruta o hierbas aromáticas.** Da un toque de sabor único a tus bebidas con trozos de fruta enteros o hierbas aromáticas. Si añades fruta picada o hierbas a tu agua, darás un sabor sutil al infundirse en el agua simple. Puedes hacer tus combinaciones favoritas como trozos de fresas con hojitas de hierbabuena o trozos de limón con hojitas de menta.

TÉ FRÍO: TU BEBIDA DE PREFERENCIA PARA ESTE PERIODO

Una de las opciones más saludables para los meses cálidos son los tés en frío. Los tés son bebidas que además de hidratar pueden llegar a tener múltiples propiedades beneficiosas para la salud dependiendo de los ingredientes que los compongan.

- **De jengibre.** De forma regular, el té se prepara hirviendo el agua e infundiendo las hojas seguidamente. Para preparar un té con hielo, usaremos la mitad del agua, infundiremos las hojas el tiempo indicado y agregaremos los cubitos de hielo. Existen muchísimos tés que podríamos recomendar por todas las propiedades que aportan a la salud, pero un té que nunca puede faltar en el verano es el té de jengibre. Esta raíz contiene propiedades beneficiosas para malestares estomacales e incluso es excelente para mareos. También actúa como antiinflamatorio y antiséptico.

- **De cúrcuma.** Otro té perfecto para cualquier época es el de cúrcuma. Esta otra raíz de color anaranjado tiene muchísimas propiedades saludables, aunque es famosa por tener cualidades antiinflamatorias.

Un último *tip* para disfrutar tus tés fríos es agregar un chorrito de leche vegetal (de preferencia hecha en casa y sin azúcar). De esta forma darás un sabor diferente y único a tus bebidas.



6

LA RISA TE HACE FUERTE

Tus células inmunitarias
agradecen la risa sincera

Cuando la risa es sincera, dicen expertos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se logra estimular el sistema inmune. ¿Cómo reconectar con esa parte risueña? POR SUSANA TRES

La risa fortalece tus células inmunitarias y aleja el estrés. Si, además, la risa es frecuente y sincera, el efecto positivo sobre el sistema inmune es todavía mayor, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Mantener una actitud positiva ante cualquier situación no siempre es fácil, pero nunca es tarde para aprender a distinguir la parte más alegre de la vida.

CÓMO TOMARTE LA VIDA CON HUMOR

Tal como decía el escritor Oscar Wilde: "la vida es demasiado importante como para tomársela en serio". Sin embargo, lo olvidamos... Una vez que llegamos a adultos, debemos manejar muchas situaciones que nos exigen responsabilidad y eficiencia, y confundimos estas cualidades con la falta de sentido del humor.

Pensamos que reírse "es poco serio" cuando, precisamente, una actitud interna llena de optimismo nos proporciona distancia y flexibilidad para adaptarnos a los momentos tensos y solucionar mejor los problemas. Además, Diversos estudios subrayan los efectos terapéuticos de la risa como liberadora de la respiración y estimulante del sistema inmunitario.

8 CONSEJOS PARA CONECTAR CON TU RISA

¿Cómo potenciar la risa? Podemos empezar por desarrollar dos tácticas infalibles: hacer reír y reírnos. No se trata de hacer burla indiscriminada o reírse frívolamente de todo, sino de aprender a ser positivos ante las sorpresas de la vida. El humor sano se relaciona con el respeto, la inteligencia y la alegría; abrirse a diferentes puntos de vista, jugar con la imaginación y agradecer las cosas buenas que tenemos.

- **Empieza el día con una sonrisa.** Cada mañana, dedica un tiempo a sonreír frente al espejo mientras recuerdas algún momento placentero.
- **Corta la dificultad con un chiste.** Cuando te sientas encallado, haz una pausa, busca el lado cómico y exteriorízalo con un chiste o un comentario gracioso. Si consigues reír, te será más fácil encontrar una salida.
- **Cultiva y cuida tu sonrisa interior.** Cierra los ojos e imagínate sonriendo y cómo te sientes al hacerlo. Pasea esta sonrisa por tu interior, como si cada parte de tu cuerpo pudiese sonreír y beneficiarse de este simple gesto.
- **Aprecia los regalos que te da la vida.** Dedica un tiempo cada semana a hacer inventario de todas las cosas positivas que te han pasado, de todo lo bueno que tienes y de los hechos inesperados que te han llenado de alegría.
- **Estimula la risa a carcajadas.** Cada día busca en tu mente algo que te haga sonreír: una anécdota, una película, una situación personal... Libérate y deja que la sonrisa se convierta en risa y la risa en carcajada.
- **Vuelve a jugar como un niño.** Aprovecha tu tiempo libre para divertirte. Puedes soltar tu cuerpo al ritmo de la música, dar rienda suelta a tu creatividad o disfrutar del aire libre y de los amigos de siempre.
- **Convierte lo negativo en creativo.** En las situaciones más adversas pregúntate: ¿qué hay de positivo en esta experiencia? ¿Qué puedo aprender de ella?
- **Aprende a sonreír en los momentos difíciles.** Aunque sientas que es imposible sonreír ante las preocupaciones, fuerza y exagera un poco el gesto. Cada vez te será más fácil hacerlo de forma espontánea y natural.



7

RECETAS QUE TE PROTEGEN

Tres platos con ingredientes
que fortalecen tus defensas

Seguir una alimentación adecuada puede ayudarnos a mantener nuestro sistema inmune fuerte para luchar contra los virus. Te proponemos 3 platos que estimulan tu inmunidad. POR CARLA ZAPLANA.

Estamos expuestos a agentes patógenos como virus y bacterias nocivos, a contaminantes en el aire y en los alimentos que comemos, e incluso a algunos que pasan a través de nuestra piel. Y no por ello nos ponemos enfermos cada día.

El encargado de mantener a raya todo lo que puede enfermarnos es el sistema inmunitario. Pero el estrés, el sedentarismo o una mala dieta pueden reducir su eficacia.

En nuestra mano está ayudarle en su función, cuidando nuestro estado emocional, haciendo ejercicio de manera regular y siguiendo una alimentación saludable, rica especialmente en vitaminas C, B6 y E, y en minerales selenio y zinc. Por ello te ofrecemos tres platos con ingredientes protectores que estimulan tu inmunidad.



1. MARINADO CON VERDURAS Y TEMPEH

Este marinado es rico en vitamina C, que se encuentra en abundancia en el pimiento rojo, y en compuestos vegetales con efectos antisépticos (en el tomillo y en la cebolla).

- **Ingredientes para 2 personas:**

150 g de tempeh

½ pimiento rojo

½ calabacín

¼ de cebolla

2 cucharadas de salsa tamari sin gluten

2 cucharadas de caldo de verduras

1 cucharada de tomillo seco

- **Elaboración:**

Deja marinando el tempeh en la salsa tamari durante unos 20 minutos. Mientras se marina, pica el pimiento, el calabacín y la cebolla.

En una sartén, incorpora el caldo de verduras y las verduras picadas.

Después, agrega el tempeh y saltéalo durante 5 minutos más.

Finalmente añade el tomillo seco por encima.



2. CREMA DE LENTEJAS CON ESPECIAS

La cebolla y el ajo poseen propiedades antivíricas, mientras que su fibra estimula la inmunidad a través de su efecto sobre la microbiota intestinal. Las especias y hierbas aromáticas poseen aceites esenciales y antioxidantes con propiedades antibióticas.

- **Ingredientes para 2 personas:**

Un tercio de taza de lentejas

1 diente de ajo

¼ de cebolla

½ tallo de apio

1 zanahoria

¼ de taza de cilantro picado

¼ de cucharadita de curry

1 cucharada de hojitas de romero

1 taza de caldo de verduras

Hojas de laurel

- **Elaboración:**

Lava las lentejas y enjuégalas bien bajo el agua del grifo.

Ponlas en una olla con medio litro de agua hirviendo y el laurel. Cuécelas de 35 a 40 minutos. Si compras la legumbre ya hervida, puedes reducir a 5 minutos la elaboración de este plato.

Transcurrido este tiempo, tritura las lentejas cocidas junto con los demás ingredientes hasta que alcance la textura de una crema.

Antes de servirla, caliéntala en una olla.



3. CUSCÚS DE COLIFLOR CON VERDURAS

En esta receta se combinan las tres grandes vitaminas antioxidantes: la vitamina C en el limón, la naranja y el pimiento, la A (en forma de betacaroteno) en la coliflor y la zanahoria y el aguacate.

- **Ingredientes para 2 personas:**

½ cabeza de coliflor

2 cucharadas de pasas

1 cucharada de zumo de limón

1 cucharada de zumo de naranja

Un tercio de aguacate

½ pimiento amarillo picado

½ taza de cilantro picado

1 zanahoria en cubitos

5 tomates cherry en mitades

- **Elaboración:**

Pica finamente o procesa la coliflor y mézclala con el resto de los ingredientes, con excepción de los zumos y el aguacate.

Mezcla el aguacate con el zumo de limón y el zumo de naranja.

Para terminar, adereza el cuscús de coliflor con la mezcla de aguacate y los cítricos.



8

PLANTAS CON EFECTO ANTIVIRAL

Conocerlas, ahora más que nunca,
puede ser de gran ayuda

La naturaleza nos brinda muchos tesoros.
Hay plantas con potentes efectos antivirales que, ahora
más que nunca, nos pueden resultar de gran ayuda.
Descubre cuáles son. POR CLAUDINA NAVARRO

Muchas de las siguientes plantas con efecto antiviral son comunes en las regiones mediterráneas y se pueden usar en la cocina. También se pueden tomar (consultando previamente con un experto) en infusión, tintura o cápsulas.



1. ORÉGANO

El orégano es una planta de la familia de la menta, conocida desde la antigüedad por sus impresionantes cualidades medicinales. Contiene compuestos vegetales como el carvacrol con propiedades antivirales.

En un estudio tanto el aceite de orégano como el carvacrol aislado redujeron la actividad del norovirus murino (MNV) en los 15 minutos posteriores a la exposición.

El MNV es altamente contagioso y es la causa principal de la gripe estomacal en humanos. Es muy similar al norovirus humano.

También se ha demostrado que el aceite de orégano y el carvacrol exhiben actividad antiviral contra el virus del herpes simple tipo 1 (HSV-1); contra los rotavirus, una causa común de diarrea en bebés y niños y contra el virus sincitial respiratorio (VSR), que causa infecciones respiratorias.

Para beneficiarte de sus propiedades puedes añadirlo a las comidas, sobre todo a las salsas de tomate.



2. SALVIA

También es miembro de la familia de la menta. Es una planta aromática que se ha utilizado durante mucho tiempo en la medicina tradicional para tratar infecciones virales.

Las propiedades antivirales de la salvia se atribuyen principalmente a compuestos llamados safficinólidos y salvia, que se encuentran en las hojas y el tallo de la planta.

La investigación en laboratorio in vitro indica que esta hierba puede combatir el virus de inmunodeficiencia humana tipo 1 (VIH-1), que puede conducir al SIDA. Este estudio únicamente sugiere el posible uso de extractos de salvia como desinfectante tópico. No valora el efecto por vía interna.

También se ha demostrado que la salvia combate el HSV-1 y el vesiculovirus de Indiana, que infecta a animales de granja como caballos, vacas y cerdos.

Puedes tomar de 4 a 6 gramos de hojas de salvia en infusión, tres veces al día



3. ALBAHACAS

Hay muchos tipos de albahaca, incluidas las variedades dulces o la “sagrada” de la India, que pueden combatir ciertas infecciones virales.

Por ejemplo, en un estudio in vitro se descubrió que los extractos de albahaca dulce, que contienen compuestos como la apigenina y el ácido ursólico, exhibían potentes efectos contra el virus del herpes, la hepatitis B y el enterovirus.

Se ha demostrado que la albahaca sagrada, también conocida como tulsi, aumenta la inmunidad, lo que puede ayudar a combatir las infecciones virales.

En un estudio de 4 semanas en 24 adultos sanos, la suplementación con 300 mg de extracto de albahaca sagrada aumentó significativamente los niveles de células T auxiliares (“T helpers”) y células asesinas naturales (“natural killers”). Estas células inmunes ayudan a proteger y defender el cuerpo frente a las infecciones virales.



4. HINOJO

El hinojo es una planta con sabor a regaliz que puede combatir ciertos virus. Un estudio in vitro mostró que el extracto exhibía fuertes efectos contra el virus del herpes y la para influenza tipo 3, que causa infecciones respiratorias en el ganado.

Además, el trans-anetol, el componente principal del aceite esencial de hinojo, ha demostrado poderosos efectos antivirales contra el virus del herpes. Según datos obtenidos en investigación animal, el hinojo también puede estimular el sistema inmunológico y disminuir la inflamación, lo que también puede ayudar a combatir las infecciones virales.

El hinojo puede tomarse en infusión, para hacerla tomar una cucharadita de frutos de hinojo recién machacados y cubrir con 150ml de agua hirviendo. Se dejan reposar entre 10 y 15 minutos. Se pueden tomar dos o tres tazas al día.



4. AJO

El ajo es un remedio natural popular para una amplia gama de afecciones, incluidas las infecciones virales.

Para beneficiarse de sus propiedades, el ajo se puede incluir con facilidad en multitud de recetas cotidianas.



5. MENTA

Se sabe que la menta tiene poderosas cualidades antivirales y se agrega comúnmente a los tés, extractos y tinturas destinados a tratar las infecciones virales de forma natural.

Sus hojas y aceites esenciales contienen componentes activos, como mentol y ácido rosmarínico, que tienen propiedades antivirales y actividad antiinflamatoria.

En un estudio in vitro, el extracto de hojas de menta exhibió una potente actividad antiviral contra el virus sincitial respiratorio (VSR) y disminuyó significativamente los niveles de compuestos inflamatorios.

Para preparar una infusión de menta se deben tomar entre 2-3 cucharaditas cubriéndolas con 150 ml de agua y dejarla reposar diez minutos y beberlas tres veces al día.



6. ROMERO

El romero tiene aplicaciones terapéuticas debido a sus numerosos compuestos vegetales, incluido el ácido oleanólico.

El ácido oleanólico ha mostrado actividad antiviral contra los virus del herpes, el VIH, la gripe y la hepatitis en estudios con animales e in vitro. Además, el extracto de romero ha demostrado efectos antivirales contra el virus del herpes y la hepatitis A, que afecta al hígado.

El romero se puede usar en la cocina para aromatizar todo tipo de platos. También se puede hacer una infusión con una cucharadita de planta seca y 150 ml de agua hirviendo, dejándola reposar 15 minutos.



7. SAÚCO

El saúco es un arbusto que pertenece a la familia de las caprifoliáceas. Las bayas de saúco se convierten en una variedad de productos, como tónicos, píldoras y zumos que se usan para tratar naturalmente infecciones virales como la gripe y el resfriado común.

Un estudio en ratones determinó que el jugo concentrado de saúco suprimía la replicación del virus de la influenza y estimulaba la respuesta del sistema inmunitario.

Además, en una revisión de 4 estudios con 180 personas, se descubrió que los suplementos de saúco reducen sustancialmente los síntomas de las vías respiratorias superiores causados por infecciones virales.

La infusión de flores de saúco se prepara entre 2-3 cucharaditas de flores desecadas sobre las que se vierten 150ml de agua hirviendo. Se deja reposar entre 5 y 10 minutos y se bebe varias veces al día sobretodo en la segunda mitad de la jornada.



8. REGALIZ

El regaliz se ha utilizado en la medicina tradicional china y otras tradiciones terapéuticas naturales durante siglos.

Es una de las plantas que se han utilizado en los hospitales chinos dentro del tratamiento protocolario oficial de los enfermos infectados con SARS-CoV-2. Los estudios habían probado su utilidad ante virus respiratorios y su acción antivírica se había comprobado en laboratorio.

La glicirricina, la liquiritigenina y la glabridina son solo algunas de las sustancias activas en el regaliz que tienen poderosas propiedades antivirales.

Para preparar la infusión se tomarán de 1 a 2 cucharaditas de raíz seca y 150 ml de agua hirviendo. Hay que dejar reposar 10-15 minutos. Se puede tomar una taza después de las comidas.

Las embarazadas no deben consumir regaliz y no hay que tomarla durante más de seis semanas seguidas, pues en algunas personas puede provocar hipertensión, edemas y potenciar el efecto de los diuréticos.



9. ASTRÁGALO

El astrágalo es una hierba con flores popular en la medicina tradicional china. Cuenta con polisacáridos con importantes cualidades antivirales y potenciadores inmunitarias.

Es otra de las plantas utilizadas en China en el tratamiento de los enfermos afectados por la COVID-19.

Los estudios in vitro y en animales muestran que el astrágalo combate el virus del herpes, la hepatitis C y el virus de la gripe aviar H9 y sugieren que puede proteger los astrocitos, el tipo de célula más abundante en el sistema nervioso central.

Se recomiendan de 4 a 7 gramos diarios de la raíz de la planta por adulto. Es conveniente elegir presentaciones en extracto que concentren esta cantidad de planta.



10. JENGIBRE

Los productos de jengibre, como elixires, té y pastillas, son remedios naturales populares, y por una buena razón. Se ha demostrado que el jengibre tiene una impresionante actividad antiviral gracias a su alta concentración de potentes compuestos vegetales.

La investigación en probeta demuestra que el extracto de jengibre tiene efectos antivirales contra la gripe aviar, el VSR y el calicivirus felino (FCV), que es comparable al norovirus humano.

Además, se ha descubierto que los compuestos específicos en el jengibre, como los gingeroles y la zingerona, inhiben la replicación viral y evitan que los virus entren en las células huésped.

Para hacer una infusión se toman dos o tres rodajitas de raíz fresca y se dejan infundir entre 5-10 minutos. Tomar una taza antes de las comidas.



11. GINSENG

El ginseng es la raíz de las plantas de la familia Panax. Utilizado durante mucho tiempo en la medicina tradicional china, se ha demostrado que es particularmente eficaz en la lucha contra los virus.

En estudios en animales e in vitro, el extracto de ginseng rojo coreano ha exhibido efectos significativos contra el VSR, el virus del herpes y la hepatitis A.

Además, los compuestos en el ginseng llamados ginsenósidos poseen efectos antivirales contra los norovirus y los coxsackievirus, que están asociados con varias enfermedades graves, incluida la meningoencefalitis.

Para tomarlo, la mejor opción son las cápsulas con extracto en polvo, en la dosis que indique el fabricante.



12. DIENTE DE LEÓN

El diente de león es una mala hierba que se encuentra fácilmente por el campo. La investigación in vitro indica que puede combatir la hepatitis B, el VIH y la gripe.





Además, una prueba estudio in vitro señaló que el extracto de diente de león inhibía la replicación del dengue, un virus transmitido por mosquitos. Esta enfermedad, que puede ser fatal, desencadena síntomas como fiebre alta, vómitos y dolor muscular.




Para hacer la infusión se toma 1 cucharada de raíz seca y se deja infusionar 10 minutos en 150 ml de agua. Hay que beber tres tazas al día antes de las comidas.

CRÉDITOS

Propiedad intelectual e industrial
Todos los contenidos incluidos son de la titularidad exclusiva
de RBA REVISTAS, S.L.,
salvo que se indique lo contrario. Por ello, la reproducción,
distribución, comercialización, transformación,
y en general, cualquier otra forma de explotación
de los mismos constituye una infracción
de los derechos de propiedad intelectual y/o industrial
de RBA REVISTAS, S.L. 2020
© RBA REVISTAS, SL. Todos los derechos reservados

© CUERPOMENTE
www.cuerpamente.com

 www.facebook.com/revistacuerpamente
 www.instagram.com/revistacuerpamente
 twitter.com/cuerpamente
 www.pinterest.es/revistacuerpamente

 www.facebook.com/revistamentesana
 www.instagram.com/revista_mente_sana
 twitter.com/mentesana