

MEJORA TU SISTEMA INMUNE

Cuidando tu flora intestinal

Ahora más que nunca nos preocupa a todos tener un fuerte sistema inmunitario. ¿Cómo podemos reforzarlo desde casa? Las bacterias que tenemos en el colon (flora intestinal), entre otras importantes funciones, regulan nuestro sistema inmune, por tanto, si cuidamos nuestra flora, mejoraremos las defensas de nuestro organismo.



CLAVES PARA CUIDAR NUESTRA MICROBIOTA

AUMENTAR

- BEBE 2 LITROS DIARIOS DE AGUA fuera de las comidas.
- ESCUCHA A TU CUERPO: experimenta que alimentos te sientan mejor y cuales te causan molestias.
- COME CON CALMA: mastica bien cada bocado, evitando situaciones estresantes durante las comidas
- CONSUME MAS PROBIÓTICOS.
- CONSUME MAS PREBIÓTICOS.

REDUCIR

- EL ESTRÉS: Ahora tenemos una buena oportunidad para aprender y practicar alguna técnica para el control de la ansiedad.
- EVITAR EL SEDENTARISMO: Aún estando en casa seguro que podemos echarle imaginación para poder hacer un poco de ejercicio.
- EVITAR LA AUTOMEDICACIÓN.
- EVITAR LA COMIDA PROCESADA: disponemos de más tiempo para cocinar nosotros mismos alimentos naturales.
- NO ABUSAR DE FRITOS, AZUCAR, PROTEÍNA ANIMAL, HARINAS REFINADAS Y ALCOHOL.

CONSUME

PROBIÓTICOS

- Son las bacterias vivas que repueblan nuestra flora intestinal. Los podemos tomar en cápsulas o a través de alimentos fermentados:

Yogurt y kefir (sin pasteurizar.Mejor hechos en casa), kombucha, miso, encurtidos (sin vinagre),vegetales fermentados como el chucrut, kimchi, rejuvelac, prickles (de pepino, zanahorias, rabanitos, judías verdes, pimientos, nabos, coliflor...)

Quizá no dispongamos de hongos para hacer kombucha o kefir pero si que podemos preparar en casa chucrut o un agua enzimática.(Al final de esta entrada os comparto un vídeo de recetas básicas).



PREBIÓTICOS

- Son el alimento de las bacterias que forman nuestra flora intestinal. Son prebióticos: frutas (tomarlas preferentemente alejadas de las comidas principales); verduras (ajo, cebolla,alcachofas, espárragos);legumbres; cereales integrales (arroz, quinoa, trigo sarraceno, mijo, bulgur...)Puedes encontrar deliciosas recetas utilizando estos alimentos. En instagram y facebook comparto estupendas recetas que mejoran nuestra salud digestiva.



Puedes seguirnos en instagram: @hidrocolonlanzarote y en facebook: Mercedes Ramiro Centro de Terapias Naturales.