

Immune support

What is the immune system?

It is our body's natural defense system against illness

What affects our immune system's function?

1. Our nutrition.
2. Our level of stress and how we manage it
3. Quality of our sleep
4. Exercise

How can I optimize my immune system through nutrition?

1. Eating a wholefood base diet instead of processed foods. Eat as many of the colors of the rainbow as possible. Colorful fruits and vegetables and high in antioxidants that support our immune system's function.
2. Avoidance of refined sugar. Refined sugar directly suppresses the immune system, especially high fructose corn syrup and cane sugar.
3. Avoid dairy products because it increases inflammation and mucus production.
4. Opt for daily probiotics or consume organic fermented foods. A balanced intestinal flora is vital for proper immune functioning.
5. Supplementation can be beneficial if properly paired with a healthy diet. Ask your medical provider if you are a good candidate and for the recommended doses prior to starting any regimen. Immune supportive vitamins and minerals such as:
 - a. Vitamin C
 - b. Vitamin D3
 - c. Zinc
 - d. Vitamin A
 - e. N-acetyl cysteine
 - f. Various medicinal herbs such as Elderberry, Echinacea, and Astragalus to name a few.

What about stress?

Removing stressors is of absolute importance in optimizing our immune system. Our body's response to stress is directly linked to the function of our immune system due to the action of cortisol which suppresses some facets of the immune system. Try meditation, mindfulness, yoga, counseling therapy, or increase activities that bring you joy.

<https://www.apa.org/research/action/immune>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4465119/>

So I can improve my health while sleeping?

Our body primarily repairs itself and our immune system recharges while we sleep. Try to achieve 7-9 hours of uninterrupted sleep. If fighting an acute infection sleep longer or nap when your body needs it. Sleeping in a completely dark room maximizes our production on Melatonin which is one of the strongest natural antioxidants

<https://www.sleepfoundation.org/physical-health/how-sleep-affects-immunity>

Why is exercise important for the immune system?

Regular exercise increases blood flow, normalizes the levels of cortisol, insulin, growth and thyroid hormones as well as it reduces depression. When your body moves it also moves lymph fluid which is the super highway that transports immune cells around your body. 20-30 minutes at least three times a week of even simple exercises such as walking, climbing stairs or resistance exercises can greatly improve immune function. Ask your medical provider for guidance depending on your personal medical health.

<https://medlineplus.gov/ency/article/007165.htm>

Dulce Molina de Briones ND, PA-C

Ayude a su sistema inmunológico

¿Qué es el sistema inmunológico?

Es el sistema de defensa natural de nuestro cuerpo contra las enfermedades.

¿Qué afecta la función de nuestro sistema inmunológico?

1. Nuestra nutrición.
2. Nuestro nivel de estrés y cómo lo manejamos
3. Calidad de nuestro sueño
4. Ejercicio

¿Cómo puedo optimizar mi sistema inmunológico a través de la nutrición?

1. Consumir una dieta a base de alimentos completos en lugar de alimentos procesados. Come tantos colores del arcoíris como puedas. Frutas y verduras coloridas y con alto contenido de antioxidantes que apoyan la función de nuestro sistema inmunológico.
2. Evite la azúcar refinada. La azúcar refinada suprime directamente el sistema inmunológico, especialmente el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa y el azúcar de caña.
3. Evite los productos lácteos porque aumentan la inflamación y la producción de mucosidad.
4. Opte por consumir probióticos diariamente o consuma alimentos orgánicos fermentados. Una flora intestinal equilibrada es vital para el correcto funcionamiento inmunológico.
5. La suplementación puede ser beneficiosa si se combina adecuadamente con una dieta saludable. Consulte con su proveedor médico acerca de las dosis recomendadas antes de comenzar cualquier régimen. Vitaminas y minerales de apoyo inmunológico:

Vitamina C

Vitamina D3

Zinc

Vitamina A

N-acetil cisteína

Varias hierbas medicinales como la baya del saúco (Sambuco), la equinácea y el astrágalo, por nombrar algunas.

¿Y el estrés?

Eliminar los factores de estrés es de absoluta importancia para optimizar nuestro sistema inmunológico. La respuesta de nuestro cuerpo al estrés está directamente relacionada con la función de nuestro sistema inmunológico debido a la acción del cortisol que suprime algunas facetas del sistema inmunológico. Prueba la meditación, la atención plena (mindfulness), el yoga, la terapia de consejería o aumenta las actividades que te traen alegría.

<https://www.apa.org/research/action/immune>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4465119/>

¿Puedo mejorar mi salud mientras duermo?

Nuestro cuerpo se repara a sí mismo y nuestro sistema inmunológico principalmente mientras dormimos. Intente lograr 7-9 horas de sueño ininterrumpido. Si lucha contra una infección aguda, duerma más tiempo o tome una siesta cuando su cuerpo lo necesite. Dormir en una habitación completamente oscura maximiza nuestra producción de melatonina, que es uno de los antioxidantes naturales más fuertes.

<https://www.sleepfoundation.org/physical-health/how-sleep-affects-immunity>

¿Por qué es importante el ejercicio para el sistema inmunológico?

El ejercicio regular aumenta el flujo sanguíneo, normaliza los niveles de cortisol, insulina, hormonas de crecimiento y tiroideas y reduce la depresión. Cuando su cuerpo se mueve, también mueve el líquido linfático, que es la súper autopista que transporta las células inmunes por todo el cuerpo. De 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana de ejercicios simples como caminar, subir escaleras o ejercicios de resistencia pueden mejorar enormemente la función inmunológica. Pídale orientación a su proveedor médico de acuerdo a su salud personal.

<https://medlineplus.gov/ency/article/007165.htm>