

## **Psicofertilidad natural explica cómo lograr un buen sistema inmunitario**

### **Reforzar las defensas es clave para tener un sistema inmune potente que proteja de virus y bacterias**

Esta es la pregunta de moda en los tiempos de confinamiento y coronavirus. Antonia González, experta embrióloga y en sistemas inmunes, de Psicofertilidad Natural, lo explica: "Nosotros nos dedicamos a mejorar la salud de la mujer desde una mirada integral, y una parte importante de nuestro trabajo es que la mujer tenga un sistema inmune perfecto, porque este sistema afecta directamente a su sistema hormonal y a su sistema nervioso. Esta teoría está basada en la PsicoNeuroEndocrinoinmunología, por lo tanto no solo se trata de tratar el sistema inmune, sino todo aquello que interaccione con él", explica.

"¿Cómo podemos reforzar nuestro sistema inmunológico nosotros mismos? -se pregunta González- Lo recomendable sería pedir ayuda profesional a un experto en PsicoNeuroInmunología (PNI), en nuestro equipo contamos con la ayuda de Elena Pasqués, enfermera y PNI. Porque no se trata de tomar vitaminas y suplementos sin ton ni son, sino que debería realizarse un plan personalizado para saber qué carencias y déficits tiene esa persona, y cuál es su situación física y emocional, para así conseguir un tratamiento altamente efectivo", sostiene.

"Por eso en Onêt tenemos la premisa de que somos un Atelier del bienestar, porque diseñamos programas de salud a medida, estudiando minuciosamente todos los aspectos de la mujer. Desde sus hábitos de vida, su nutrición, sus emociones, su familia, su ámbito social, su historia clínica, sus síntomas físicos, análisis clínicos... para así poder ofrecer el traje perfecto", asevera.

A nivel genérico se pueden dar algunas pautas, por supuesto, pero siempre partiendo de la base que son generales

- Vitamina D: esta vitamina, que ya se está planteando catalogarla como hormona, es importantísima para el sistema inmunológico, "ya que si tenemos déficit de la misma nuestras defensas se resienten y son menos efectivas. Es la llamada vitamina del sol. Se podría pensar que al vivir en un país con tanto sol, los españoles no deberíamos tener déficit, pues no, nos es así, en consulta vemos que más del 90% de las mujeres que tratamos están por debajo de los valores recomendados. Así que un primer paso para poder defendernos de este virus es tener unos buenos niveles de Vitamina D. Deberíamos medirla en sangre, con un análisis, y posteriormente pedir consejo a un experto en medicina integrativa para poder suplementarla a las dosis que cada uno necesite. Pero si no podemos hacer esto, entonces recomiendo que todos los días se tome el sol, sin protección solar, sobre 20 minutos, intentando exponer la máxima cantidad de piel", explica.

- Zinc: "este mineral es otra pieza fundamental para nuestra inmunología, como explicaba antes ya sabemos que deberíamos medirlo en sangre, y ocurre algo muy parecido que con la vitamina D, que la

mayor parte de la población tiene déficit o niveles no óptimos. Y esto se debe a que el zinc lo asimilamos de lo que comemos, y por desgracia, cada día nuestras tierras tienen menos zinc, así que lo que cultivamos y ponemos en nuestro plato no contiene mucho zinc, pero tampoco los animales que se alimentan de estas tierras o de piensos. Cómo podemos ayudar en estos días a mejorarlo? Intentando comer a diario alimentos que tengas dosis más elevadas, como por ejemplo las pipas de calabaza, almejas, ostras, marisco...", aconseja.

- Selenio: otro mineral esencial para estar fuertes contra el virus. En este caso es más fácil conseguir tener unos buenos niveles, porque existe un alimento que tiene una gran cantidad de este mineral, las nueces de Brasil, "si tomamos 2-3 nueces al día tendremos nuestras reservas de Selenio en perfecto estado", recomienda.

- Vitamina C: Vitamina que es imprescindible para ayudar al cuerpo a luchar contra virus y bacterias. "Y no debemos dejarnos llevar por las creencias populares de que con un zumo de naranja lo tenemos todo solucionado, porque no es así. La cantidad de vitamina C de un zumo no es suficiente para estos casos. Necesitamos una suplementación extra, siempre asesorada por un profesional", explica.

Además de tener estos minerales y vitaminas en perfecto orden, no se debe olvidar otras vitaminas y minerales, como la Vitamina B12, B9, B6, A, hierro..."por eso siempre recomiendo personalizar, para poder obtener la información precisa para cada persona", explica.

"Se ha descubierto que nuestro intestino es responsable de que tengamos un sistema inmune más fuerte o deprimido, y por supuesto tenemos que cuidar nuestra pared intestinal, nos pueden ayudar ciertos aminoácidos y prebióticos y probióticos. Existen múltiples cepas, por lo que sería recomendable que un profesional valorara, pero a nivel genérico podemos recurrir a alimentos que nos ayuden a la flora intestinal, como el chucrut, kéfir, kombucha, encurtidos, cacao, kimchi, miso... y por supuesto tomar todos los días mucha verdura, que nuestro plato, el 50% siempre sea verdura, y no abusar de las carnes, porque nos pueden crear alteraciones en la pared intestinal", sugiere.

"El ejercicio físico diario es otra ayuda necesaria para nuestras defensas, practicar media hora de ejercicio al día es necesario para el sistema inmune, sí, pero no olvidemos que también para el sistema nervioso y hormonal, íntimamente relacionados con el inmune".

"Y por último, lo que más daño hace a nuestro sistema inmune es el estrés y la falta de sueño. Un estrés crónico crea un sistema inmune más deprimido, es decir, más frágil y fácilmente atacable. Justamente por vivir esta situación especial e inesperada, todos estamos más estresados y eso nos genera alteraciones en la pared intestinal y en nuestras hormonas, creando así un caldo de cultivo perfecto para que los virus y las bacterias se desarrollen a sus anchas. En estos casos yo recomiendo la meditación Mindfulness, que nos está dando unos resultados increíbles en nuestras mujeres. Y como decía, también nos está afectando al sueño, y si rompemos nuestro ciclo circadiano o dormimos menos de 7-8 horas, estamos empeorando nuestra salud. Resumen: buenos alimentos para disponer de todos los nutrientes que nuestro organismo necesita, descanso de calidad, hacer ejercicio y practicar alguna actividad que nos relaje. No hay más trucos", concluye.

**Datos de contacto:**

Agencia de comunicación MAD&COR

[www.madandcor.com](http://www.madandcor.com)

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#) [Otras ciencias](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>