

Refuerza
**TU SISTEMA
INMUNITARIO**

PATRICK HOLFORD

integral

PATRICK HOLFORD
y Jennifer Meek

REFUERZA
TU SISTEMA
INMUNITARIO

Traducción de
GLORIA BOHIGAS ARNAU

integral

NOTA IMPORTANTE: en ocasiones las opiniones sostenidas en «Los libros de Integral» pueden diferir de las de la medicina oficialmente aceptada. La intención es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y, en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal.

Aunque se considera que los consejos e informaciones son exactos y ciertos en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir.

Título original inglés: *Boost Your Immune System*.

© Patrick Holford y Jennifer Meek; 1998, 2010.

Publicado por primera vez en Gran Bretaña en 1998 por Piatkus, un sello de Little, Brown Book Group, y revisado en 2010.

© de la traducción: Gloria Bohigas Arnau, 2019.

© de esta edición: RBA Libros, S.A., 2019.

Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

rbalibros.com

Primera edición: junio de 2019.

REF.: ODBO550

ISBN: 9788491182061

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan

fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra
(www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Todos los
derechos reservados.

CONTENIDO

Cómo usar este libro

Guía para usar las abreviaturas y medidas de este libro

PRIMERA PARTE

¿ES USTED INMUNE?

1. La inmunidad en crisis
2. Evalúe el estado de su sistema inmune

SEGUNDA PARTE

ENTENDER EL SISTEMA INMUNITARIO

3. Cómo funciona el sistema inmunitario
4. El ejército inmune y el campo de batalla
5. Causas y consecuencias de la infección
6. Comprender la autoinmunidad
7. Entender y eliminar las alergias

TERCERA PARTE

SEIS PASOS PARA ALCANZAR EL PODER INMUNE

8. Alimentos para reforzar el sistema inmunitario
9. Nutrientes para reforzar el sistema inmunitario
10. Plantas medicinales para reforzar el sistema inmunitario
11. Ejercicio y sistema inmunitario
12. La luz, el factor olvidado

13. Piense en positivo

CUARTA PARTE SOLUCIONES INMUNES

14. Luchar contra la infección de forma natural
15. Ganar la batalla contra el resfriado
16. Remedios naturales para la gripe
17. Cómo aliviar la fiebre del heno y la sinusitis
18. Antibióticos y probióticos
19. Cómo enfrentarse a la candidiasis
20. Cómo abordar las enfermedades autoinmunes
21. Actuar contra el sida

QUINTA PARTE PLAN DE ACCIÓN PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

22. Dieta de estimulación inmune
23. Suplementos para fortalecer el sistema inmune
24. Cómo evitar los inmunodepresores

Bibliografía

Notas

Agradecimientos

CÓMO USAR ESTE LIBRO

He aquí un esquema de este libro, que le guiará por el maravilloso mundo del sistema inmunitario.

La primera parte demuestra hasta qué punto la dieta, el estilo de vida y el entorno pueden afectar al sistema inmune, y le permitirá evaluar su propia capacidad inmune.

La segunda parte le ayudará a entender en qué consiste el sistema inmunitario. Es un mecanismo complejo, pero aquí se incluyen los datos necesarios para profundizar en el tema, aunque una lectura superficial también le permitirá entender cómo funciona.

La tercera parte explica los seis principales factores para mantener el sistema inmune fuerte y sano.

La cuarta parte ofrece la información más avanzada sobre cómo tratar trastornos relacionados con el sistema inmunitario.

La quinta parte incluye datos prácticos para llegar a la nutrición óptima como un medio para fortalecer el sistema inmune y la salud en general.

Le deseamos lo mejor para poner en práctica toda la información que hay en este libro. ¡Buen viaje!

GUÍA PARA USAR LAS ABREVIATURAS Y MEDIDAS DE ESTE LIBRO

La mayoría de vitaminas se miden en miligramos o microgramos. Las vitaminas A, D y E también se designan en unidades internacionales (UI), una medida diseñada para estandarizar las distintas formas de estas vitaminas, que poseen diferentes potencias. En este libro, *calorías* significa «kilocalorías» (kcal).

1 gramo (g) = 1.000 miligramos (mg) =
1.000.000 microgramos (mcg o µg)

1 mcg de retinol (1 mcg ER) = 3,3 UI de
vitamina A (ER = equivalente de retinol)

1 mcg ER de betacaroteno = 6 mcg de
betacaroteno

100 UI de vitamina D = 2,5 mcg

100 UI de vitamina E = 67 mg

PRIMERA PARTE

¿ES USTED INMUNE?

LA INMUNIDAD EN CRISIS

Cuando uno es joven, es fácil engañarse y pensar que las enfermedades degenerativas solo pondrán en peligro la vida de los demás. Pero ¿es usted realmente inmune a infecciones más o menos importantes? ¿O cree que el cáncer pasará de largo sin afectarle? ¿No tiene alergias y casi nunca se resfria? Si lo que quiere es responder afirmativamente a estas preguntas, entonces está leyendo el libro adecuado. Nuestro objetivo es proporcionarle los conocimientos necesarios para fortalecer su sistema inmunitario, evitar enfermedades, encontrarse mejor, obtener un mejor rendimiento, tener mejor aspecto y vivir más años.

Es un consejo de lo más oportuno, porque la humanidad podría estar al borde de una crisis inmunitaria mundial si se mantienen las tendencias actuales en las enfermedades inmunes. Consideremos los hechos:

- **Se estima que hacia el año 2017 la probabilidad de tener cáncer será superior al 50 %.**¹ En Estados Unidos, a casi uno de cada dos hombres y a una de cada tres mujeres se les diagnostica cáncer en algún momento de su vida. Una de cada ocho mujeres británicas desarrolla cáncer de mama, y las cifras no

paran de crecer. Se presenta con mayor frecuencia y a edades más tempranas que hace una década. Según las predicciones, hacia el año 2017, el riesgo de contraer cáncer será del 50 % en las mujeres y del 65 % en los hombres, y uno de cada cuatro hombres tendrá cáncer de próstata. Estamos perdiendo la batalla contra el cáncer.

- **En una década se ha duplicado la mortalidad causada por enfermedades infecciosas.**² Tanto en Estados Unidos como en el Reino Unido, el número de infecciones está aumentando de forma exponencial. Un estudio sobre la mortalidad en Estados Unidos entre 1980 y 1992 ha revelado un alarmante aumento del 58 % de muertes por enfermedades infecciosas.
- **Las muertes por enfermedades infecciosas entre los 25 y los 44 años se han multiplicado por seis.** Eso solo se debe en parte al mayor número de fallecimientos por VIH. La mortalidad por infecciones respiratorias ha experimentado un incremento del 20 %. Según Spence Galbraith, exdirector del Centro de Vigilancia de Enfermedades Transmisibles del Reino Unido: «La tasa de cambio de infección humana parece estar aumentando. Sabemos que no pasará mucho tiempo antes de que aparezca la próxima amenaza microbiana para nuestra especie».³
- **Cada año fallecen un millón de personas por intoxicación alimentaria.**⁴ La creciente incidencia de enfermedades causadas por microbios en la comida,

que en algunos países occidentales ya ocupa el segundo lugar después del resfriado común, podría ser un efecto multiplicador del uso de cerca de cincuenta mil toneladas de antibióticos al año.

- **Se usan cincuenta mil toneladas de antibióticos al año en todo el mundo en humanos, animales o plantas.** Solo en el Reino Unido, los médicos extienden más de cincuenta millones de recetas de antibióticos cada año..., aproximadamente una por persona y año.⁵ Los antibióticos no solo causan irritación intestinal, al destruir las bacterias saludables que pueden tardar seis meses en restablecerse, sino que además su uso generalizado supone el desarrollo de peligrosas bacterias farmacorresistentes, desde el estafilococo al *mycobacterium tuberculosis* o el estreptococo (responsable de la mayoría de infecciones de garganta). El riesgo de otitis recurrente es cinco veces mayor en niños que han sido tratados con antibióticos.
- **Una de cada tres personas tiene alergia**, lo que demuestra la creciente debilidad de nuestro sistema inmune.
- **Por término medio, tenemos tres resfriados o episodios de gripe al año**, con una intensidad que depende de la fortaleza del sistema inmunitario de cada uno. Cada año, fallecen unas tres mil personas a causa de la gripe; en el curso de una epidemia gripeal, el número puede llegar a treinta mil.

La idea de que los gérmenes causan infecciones (demostrada por Louis Pasteur en el siglo XIX) hizo suponer que las enfermedades podían vencerse y que la salud se restituía destruyendo al agente externo. Entramos así en la era de «un remedio para cada microbio», basada en la convicción de que la enfermedad es un obstáculo ocasionado por algo que debe destruirse, en general por medio de fármacos. Aunque este enfoque ha dado resultados muy positivos, el concepto de «medicina de ataque» no es capaz de proporcionar los nuevos avances que necesitan la mayoría de los problemas de salud a los que hoy nos enfrentamos. La alternativa es reforzar el sistema inmune.

Piense en su sistema inmune como si fuera su equipo médico particular, competente en el arte de curar, siempre disponible y preparado para tomar medidas preventivas y evitar una crisis. Tanto si intenta prevenir una enfermedad como curarla, el sistema inmunitario es su principal línea de defensa. Vale la pena protegerlo para que pueda confiar en sus servicios y le permita disfrutar de una vida saludable y feliz. Sin embargo, la vida moderna tiende a hacer precisamente lo contrario: estresar al ejército inmune en vez de reforzarlo.

En un periodo de tiempo relativamente corto, se han producido grandes cambios en lo que comemos, lo que respiramos, lo que bebemos y en cómo nos desplazamos, es decir, en toda nuestra forma de vida. Confiamos en que nuestro cuerpo se adaptará rápidamente y encontrará

nuevas maneras de acumular o deshacerse sin riesgos de las siete mil nuevas sustancias químicas a las que está expuesto: pesticidas, aditivos alimentarios, fármacos, detergentes domésticos y otros productos. No obstante, si queremos que no sean dañinos para nuestra salud, tenemos que eliminar o reducir al máximo su toxicidad.

Los nutrientes contenidos de forma natural en la alimentación ya no bastan, por lo general, para que nuestro sistema inmune haga frente eficazmente a estos ataques continuos. Muchas personas, con sobrepeso o no, consumen más calorías de las que realmente necesitan. Al mismo tiempo, necesitamos mayor cantidad de nutrientes para enfrentarnos a la contaminación excesiva y al estrés. Sin embargo, estos nutrientes son eliminados de los alimentos en los procesos de fabricación y procesamiento industrial, lo que nos deja con productos repletos de calorías y con un bajo nivel nutritivo.

Como ya habrá deducido, un sistema inmunitario saludable y eficiente tiene muchos enemigos, y no todos pueden evitarse. Como en cualquier guerra, cuantos menos enemigos le ataquen a la vez, más posibilidades tendrá de mantenerse en cabeza. ¿Cuántos puede identificar y eliminar o reducir? ¿Hay otros que deba añadir a su lista, quizás como consecuencia de su trabajo o del lugar donde reside? Lo mejor es intentar reducir al mínimo estos enemigos y reforzar su sistema inmune para enfrentarse al resto.

Estos son los principales enemigos del sistema inmunitario:

- Humo (del tabaco y otros, por ejemplo, chimeneas, incineradoras, etc.)
- Estrés
- Contaminación (tráfico rodado o aéreo, industria, etc.)
- Pesticidas
- Radiación
- Sustancias carcinógenas (industriales o domésticas)
- Drogas y fármacos (legales, ilegales, médicos); su reducción o eliminación requiere supervisión médica... no lo intente sin ayuda
- Aditivos alimentarios (especialmente colorantes y aromatizantes)
- Equilibrio incorrecto de alimentos (por ejemplo, demasiada sal, grasas o azúcar)
- Accidentes
- Obesidad o ayuno prolongado
- Equilibrio deficiente de minerales
- Equilibrio deficiente de vitaminas
- Ejercicio inapropiado
- Defectos genéticos
- Infecciones (de bacterias, virus, hongos, protozoos, lombrices, etc.)
- Actitud negativa ante la vida
- Infelicidad

¿POR QUÉ NECESITAMOS FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNE?

He aquí algunas razones para fortalecer nuestro sistema inmune:

1. Determina la rapidez con la que envejecemos.
2. Se enfrenta a los virus, bacterias y otros microorganismos que tratan de atacarnos y provocar enfermedades, desde los más comunes como resfriados y candidiasis oral, hasta los más raros pero mortíferos como meningitis, legionelosis o sida.
3. Tiene capacidad para destruir las células cancerosas a medida que se forman.
4. Se encarga de vaciar el cubo de la basura de nuestro cuerpo cada día, deshaciéndose de células muertas, invasores eliminados y productos tóxicos.
5. Ofrece protección frente a radiaciones y contaminantes químicos.
6. Si está deteriorado, puede perder el control y causar problemas de alergia o enfermedades autoinmunes como la artritis.
7. Con un sistema inmune debilitado, las enfermedades aparecen más a menudo, son más graves y persistentes.
8. Con un sistema inmune fuerte, nuestras defensas son casi invencibles y podremos llevar una vida larga, saludable y activa.

Esencialmente, la vida es para vivirla y para darnos a los demás, para aprender, amar, cumplir nuestros deseos y

disfrutar, y no hay nadie que quiera perder tiempo enfermando.

EVALÚE EL ESTADO DE SU SISTEMA INMUNE

Es su cuerpo (ha estado ahí desde su nacimiento), pero ¿hasta qué punto lo conoce? ¿Hasta qué punto lo escucha? Del mismo modo que cada uno tiene sus propias huellas dactilares, también tenemos distintas necesidades físicas, nutricionales y emocionales, y emitimos diversas señales de alarma cuando algo no va bien. Su cuerpo le dirá si está ingiriendo demasiados minerales tóxicos o una cantidad insuficiente de productos nutritivos, si se encuentra en una situación de estrés, no duerme las horas suficientes, hace poco ejercicio o está siendo atacado por virus o bacterias. Pero ¿lo escucha y comprende lo que le dice?

Es importante conocernos y saber cómo nos encontramos cuando estamos sanos para poder percibir cualquier cambio, por muy leve que sea. ¿Cuánto tendrá que gritar su sistema inmune antes de que le haga caso? Cuanto antes reconozca los síntomas, más rápidamente podrá tomar las medidas correctivas pertinentes y más posibilidades tendrá de evitar la enfermedad. Use los signos de alarma de la página siguiente como lista de control. Si obtiene una puntuación elevada, ha llegado el momento de reforzar sus defensas.

Cada síntoma refleja cambios o problemas localizados que pueden o no ser importantes. Por ejemplo, el dolor de

oído puede ser el síntoma de una infección que, si no se trata, acabará siendo grave, mientras que tener apetito después de un largo paseo por el campo es una demanda de combustible perfectamente normal y no un aviso de tenia o solitaria en el intestino. Por lo general, las combinaciones de síntomas son algo más significativas. Sea como sea, preste atención a los mensajes que le envía su cuerpo e intente abastecer sus necesidades.

Señales de alarma de un sistema inmunitario deficiente

¿Ha notado algún cambio en los siguientes aspectos?:

- **Pelo.** ¿Caída, cambios de textura, seco o graso, color, crecimiento insuficiente?
- **Cabeza.** ¿Dolor difuso, molestias al moverse, sofoco o quemazón, sensación de estar flotando, confusión, mareo?
- **Ojos.** ¿Coloración amarillenta del blanco de los ojos, ojos sanguinolentos, picor, picazón, sin brillo, molestias al moverlos de lado a lado, ojos llorosos, cambio de visión, fatiga ocular?
- **Oídos.** ¿Irritados, dolorosos, ruidos internos, los sonidos externos se oyen de lejos y la propia voz muy alta, piel escamada?
- **Nariz.** ¿Secreciones, escozor, irritación, congestión, dificultad para respirar, pérdida de olfato, estornudos?

- **Boca.** ¿Mal sabor de boca, mal aliento, lengua saburral, aftas, pérdida de gusto, encías sangrantes, problemas de dentadura, lengua irritada, dificultad para tragarse, cambios en la cantidad de saliva?
- **Nuca.** ¿Rigidez o dolor en movimiento?
- **Garganta.** ¿Irritada, dolor al tragarse, amígdalas inflamadas?
- **Aparato digestivo.** ¿Indigestión, gases, ardor de estómago, hinchazón, dolor, estreñimiento, diarrea?
- **Músculos.** ¿Debilitados, dolorosos, entumecidos, laxos, tensos, con hormigueo, frecuentes lesiones?
- **Articulaciones.** ¿Rigidez, debilidad, temblor, inflamación, dolor?
- **Piel.** ¿Pecas, erupciones, cambio de color, sequedad, escamas, manchas, aparición o alteraciones en los lunares o el vello corporal, sin brillo, tirante, flácida, hinchada, olor corporal?
- **Uñas.** ¿Estriadas, quebradizas, manchas blancas, color azulado, rotas?
- **Nivel de energía.** ¿Más alto o bajo de lo normal, intermitente, errático, hiperactivo, dependiente de la ingesta de alimentos, café u otros estimulantes?
- **Sueño.** ¿Deficiente, intermitente, pesado, inquieto, sudoración excesiva, pesadillas?
- **Estado mental.** ¿Mala concentración, mala memoria, falta de interés, olvidos frecuentes?
- **Apetito.** ¿Hambre voraz, inapetencia, antojos?

- **Estado de ánimo.** ¿Depresión, tristeza, altos y bajos, irritación, frustración, desesperación?

¿CÓMO AFECTA A LA SALUD EL SISTEMA INMUNE?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental, emocional y social, y no solo como la ausencia de enfermedades o dolencias. Según este estándar ideal, la mayoría de las personas pasan por distintas etapas de «mala salud» durante gran parte de su vida. Sin embargo, aunque nunca llegaremos a la perfección, podemos esforzarnos por lograr la excelencia y evitar así numerosas enfermedades.

Siempre hay multitud de bacterias, virus, hongos y otros organismos que están al acecho, ya sea en nuestro cuerpo o en el medioambiente, esperando la oportunidad de atacar a un individuo susceptible. Son una parte de la vida que no podemos evitar, pero disponemos de un sistema para hacerles frente: un ejército de células inmunes capaces de detectar al invasor, atacarlo y, si todo va bien, destruirlo antes de que nos destruya él a nosotros. Si su sistema inmunitario está sobreexplotado, mal nutrido o es ineficiente, no puede alimentar a un ejército capaz de reconocer al enemigo y aniquilarlo... Es entonces cuando aparece la enfermedad. La duración y la afectación de esta dependerá del tiempo que necesite el sistema inmune para hacerse cargo eficazmente del problema y contraatacar.

El hecho de mantener el sistema inmune en óptimas condiciones nos permite, en el mejor de los casos, evitar completamente los síntomas de una enfermedad; en el peor, organizar rápidamente una fuerza de combate para que el trastorno no sea tan grave. El sistema inmunitario también puede destruir las células cancerosas. Todos generamos estas células anormales, pero solemos mantenerlas bajo control. El cáncer se convierte en un problema cuando estas células se forman demasiado deprisa para que el sistema inmunitario pueda enfrentarse a ellas.

Asimismo, cuando el sistema inmunitario funciona correctamente, las enfermedades autoinmunes no representan un problema, ya que solo aparecen en el momento en que, por un mal funcionamiento, deja de reconocerse a sí mismo. Entonces el «ejército» empieza a atacar a la vez a las células de su propio cuerpo y a las de sus enemigos.

Compruebe la fortaleza de su sistema inmune

Los signos, síntomas y factores del estilo de vida que se exponen a continuación le indicarán la fortaleza de su sistema inmune.

Cuanta más preguntas conteste afirmativamente, más presión tendrá su sistema inmune. Puntúe con un 1 cada respuesta afirmativa:

Salud

- ¿Se resfria más de tres veces al año? **SÍ / NO**
- ¿Le cuesta curarse de una infección (resfriado u otras)? **SÍ / NO**

- ¿Es propenso/a a la candidiasis bucal o a la cistitis? **SÍ / NO**
- ¿Toma antibióticos dos veces al año o más? **SÍ / NO**
- ¿Ha tenido una importante pérdida personal en el último año? **SÍ / NO**
- ¿Hay antecedentes de cáncer en su familia? **SÍ / NO**
- ¿Toma alguna droga o medicina? **SÍ / NO**
- ¿Tiene alguna enfermedad inflamatoria como eccema, asma o artritis? **SÍ / NO**
- ¿Sufre de fiebre del heno o alergia al polen? **SÍ / NO**
- ¿Tiene problemas de alergia en general? **SÍ / NO**

Dieta

- ¿Bebe más de 1 unidad de alcohol al día? **SÍ / NO**
- ¿Bebe menos de 1 litro de agua al día (incluida la contenida en otras bebidas)? **SÍ / NO**
- ¿Toma más de 1 cucharada de azúcar al día? **SÍ / NO**
- ¿Solo come fruta y verdura en contadas ocasiones? **SÍ / NO**
- ¿Solo toma suplementos en contadas ocasiones? **SÍ / NO**
- ¿Consume muchos alimentos refinados, procesados o precocinados? **SÍ / NO**
- ¿Necesita tomar algo para ponerse en marcha por la mañana o a intervalos regulares durante el día, como té, café o cigarrillos? **SÍ / NO**
- ¿Se siente a menudo amodorrado/a o soñoliento/a durante el día o después de las comidas? **SÍ / NO**
- ¿Come carne más de cinco veces a la semana? **SÍ / NO**
- ¿Toma gran cantidad de alimentos procesados entre horas o como sustitución de las comidas? **SÍ / NO**

Estilo de vida

- ¿Pasa menos de una hora al día en lugares donde haya luz natural? **SÍ / NO**
- ¿Hace muy poco ejercicio? **SÍ / NO**
- ¿Tiene un trabajo sedentario? **SÍ / NO**
- ¿Fuma? **SÍ / NO**
- ¿Vive o trabaja en un entorno con humo? **SÍ / NO**
- ¿Duerme mal o se despierta con la mente acelerada por las mañanas? **SÍ / NO**
- ¿Se siente insatisfecho con algún aspecto importante de su vida? **SÍ / NO**
- ¿Se enfada, angustia o irrita fácilmente? **SÍ / NO**

- ¿Tiene sobrepeso? **SÍ / NO**
- ¿Suele comer a toda prisa y con estrés? **SÍ / NO**

Si su puntuación es...

20 o más. Tendrá que hacer cambios importantes en su alimentación y estilo de vida si quiere tener un sistema inmune que le ayude a mantener la salud. Este libro le dará las pautas necesarias. También debería plantearse la posibilidad de visitar a un especialista en nutrición que le ayudará a cambiar sus hábitos para conseguir la máxima potencia inmunitaria (véase el apartado de «Direcciones útiles» en la página 223).

10 o más. Su puntuación está dentro de lo normal, pero ¿realmente quiere ser del montón? Revise sus respuestas afirmativas y busque la manera de cambiar su alimentación y su estilo de vida para que se conviertan en negativas. Este libro le explicará cómo hacerlo.

Menos de 10. Lo está haciendo bien y es posible que tenga un sistema inmune razonablemente fuerte. Para poner a punto su salud, tome nota de sus respuestas afirmativas y busque la manera de cambiar su alimentación y estilo de vida para convertirlas en respuestas negativas.