

El sistema inmune, qué lo afecta y cómo mantener su vitalidad



PREPARADO Y ORGANIZADO: PROF. ERIC CONTY TORRES

REFLEXIÓN

Busca Paz para tu Mente
y Obtendras Salud para
tu Cuerpo...



NAMASTE

OBJETIVOS DE LA CHARLA

1. Conocerá la importancia del sistema inmune en nuestro cuerpo humano.
2. Entenderá cuán importante es nuestra microbioma, su diversidad y qué la afecta.
3. Comprenderá cuánto daño hace la mala dieta, el miedo y el estrés en su microbioma.
4. Aprenderá y aplicará los consejos de cómo mantener un buen sistema inmune.

QUÉ ES EL SISTEMA INMUNE?

Es un sistema defensivo del organismo que detecta sustancias, virus y microorganismos externos del cuerpo y los neutraliza. Los glóbulos blancos son las células defensivas encargadas de la respuesta inmunológica.

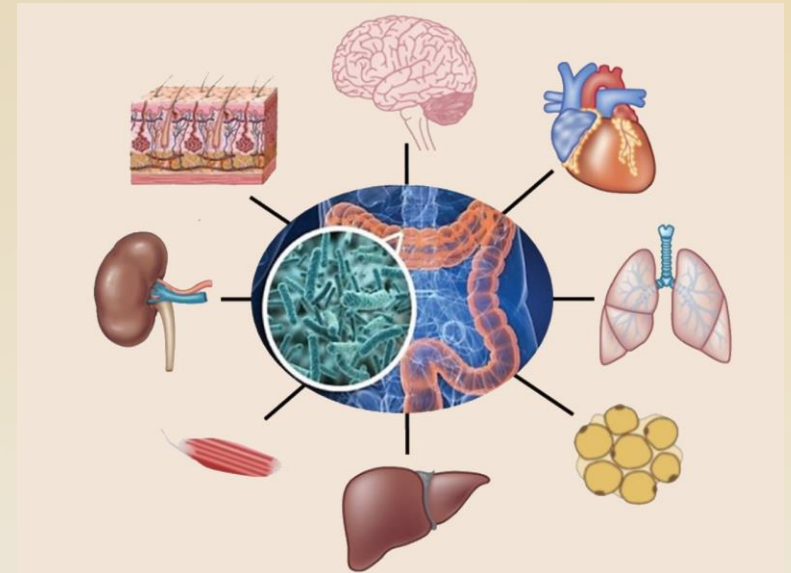


CUÁL ES EL PROPÓSITO DEL SISTEMA INMUNE?

El propósito del sistema inmunológico es mantener fuera del cuerpo a los microorganismos infecciosos tales como ciertas **bacterias, virus y hongos**, así como **destruir cualquier microorganismo infeccioso** que invada al cuerpo. El sistema inmunológico está formado por un conjunto vital y complejo de células y órganos que protegen al cuerpo contra la infección.

DÓNDE ESTÁ LOCALIZADO?

Los componentes más importantes del sistema inmune están concentrados en la sangre, **timo**, huesos, anginas, ganglios, médula ósea, **baso**, hígado y los **intestinos**. Los que están en negrillas son los principales órganos.



Canalización Arcángeles Miguel y Rafael, 20 de marzo de 2022

Muy importante enfatizar en la **fusión cuerpo, mente y alma**. De nada vale que se tomen previsiones para proteger el sistema inmune y cuidar la salud física si el estrés, el miedo y otros obstáculos emocionales están afectando. La Paz Interior es la primera medicina para la salud. Además, ambos añaden que la **actitud** con que se enfrenta el día a día hace mucho bien, si se es **positivo**, si se trata de evitar en lo posible **pensamientos pesimistas**



Canalización Arcángeles Miguel y Rafael, 20 de marzo de 2022 (Cont.)

o derrotistas. La preocupación por el futuro crea ansiedad y esto es muy frecuente en muchas personas. En este ajetreado mundo otra aportación favorable para ayudar al sistema inmune es **buscar de vez en cuando un tiempo para estar en contacto con la naturaleza, con el mar, fuentes de gran energía y de inmensa calidad.**



QUÉ ES LA MICROBIOMA?

El término "microflora" o "microbioma" intestinal hace referencia al **ecosistema microbiano que coloniza el tracto gastrointestinal**. Las principales funciones de la microflora intestinal incluyen (1) actividades metabólicas que se traducen en **recuperación de energía y nutrientes**, y (2) **protección del huésped** frente a invasión por microorganismos extraños.



QUÉ ES LA MICROBIOMA?

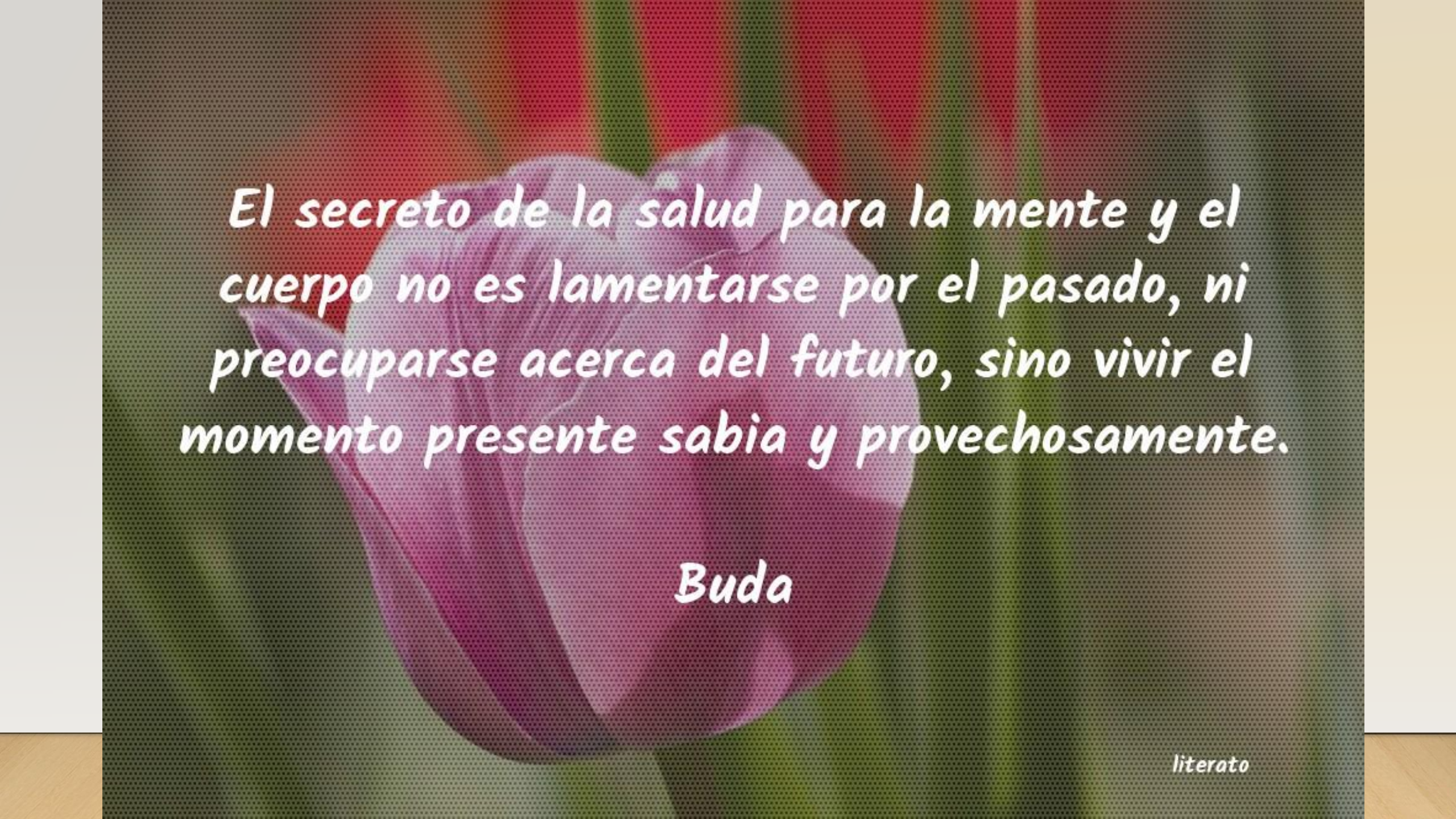
Las bacterias intestinales desempeñan un **papel esencial** en el desarrollo y la homeostasis del sistema inmunitario. La población microbiana del intestino humano incluye unos 100 billones de bacterias de unas 500 a 1,000 especies distintas. **El estómago y el duodeno** albergan un reducido número de microorganismos que se adhieren a la superficie mucosa o en tránsito.



Cómo afecta su microbioma intestinal a la inmunidad?

Desde siempre se ha sabido que la glándula del timo es muy importante para el desarrollo del sistema inmunológico y en las personas mayores, el deterioro del sistema inmunológico se relaciona con el deterioro del timo. La buena noticia es que esto se puede compensar al mejorar su microbioma intestinal.





El secreto de la salud para la mente y el cuerpo no es lamentarse por el pasado, ni preocuparse acerca del futuro, sino vivir el momento presente sabia y provechosamente.

Buda

La importancia de su microbioma oral



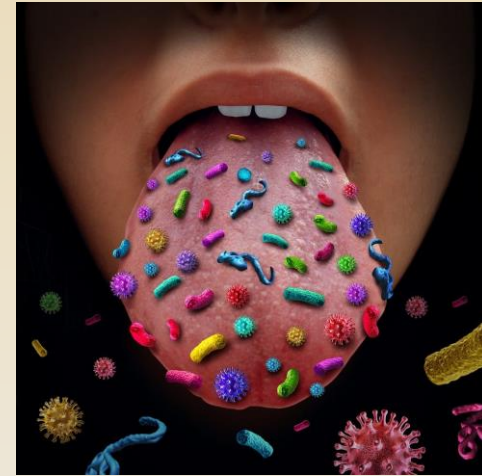
El **cuidado oral** puede afectar en el delicado equilibrio de las bacterias bucales, que puede ser tan importante para la salud como el microbioma intestinal. El microbioma oral puede tener un **impacto significativo en la salud en general**. Se sabe que la **inflamación** puede ser un factor desencadenante de muchas enfermedades crónicas.

La enfermedad de las **encías** y otras enfermedades orales pueden producir una **inflamación crónica** de bajo grado que **podría tener un efecto negativo en todos los órganos principales del cuerpo**. Podría contribuir a la **Diabetes tipo 2**, enfermedad cardíaca y la enfermedad de Alzheimer.

La importancia de su microbioma oral

Una parte esencial de la salud oral es atender su microbioma oral. Lograr una salud oral óptima en realidad depende de **promover el equilibrio entre las bacterias en su boca**. Contrario a lo que muchas personas piensan, **los agentes antimicrobianos y los enjuagues bucales a base de alcohol diseñados para “matar a las bacterias malas” en realidad causan más daños que beneficios**.

El microbioma oral, aunque está conectado con el microbioma intestinal, es bastante único. Lo más importante, **tiene un componente protector que lo protege de virus mortales y bacterias ambientales**. La segunda función del microbioma oral es comenzar con la **digestión por medio de la saliva**.



El Caso para el “Oil Pulling”



La experiencia clínica y experimental del Dr. Curatola de más de 30 años, sugiere que se **debería de evitar la mayoría de las pastas de dientes**. Como sustituto, debe tener un buen programa nutricional para la salud sistémica, junto con un **enjuague oral que nutra específicamente su microbioma oral**. Él también recomienda la técnica “oil pulling”, utilizando **aceite de coco**.

El “oil pulling” con aceite de coco ayuda a **eliminar la placa bacteriana** poco saludable de sus dientes y aunque tiene un efecto **detergente natural**, no causa el mismo daño que los detergentes químicos. El aceite de coco, también contiene un **gran número de nutrientes** que ayudan a promover la salud oral. Otro consejo se sugiere que se enjuague con **sal del himalaya disuelta en agua**, ya que contiene más de 85 microminerales diferentes.

Cómo afecta su microbioma intestinal a la inmunidad?

Un factor que desempeña un papel importante en la destrucción de su microbioma intestinal, es el uso de medicamentos. De acuerdo con Dietert, del 25 % al 50 % de todos los medicamentos, incluyendo los de venta libre, **dañan su microbioma de alguna manera.**



Cómo afecta su microbioma intestinal a la inmunosenescencia?

Cuantos más medicamentos utilice, **mayor será la degradación de su microbioma con el paso del tiempo.** Cuando se combina con una alimentación deficiente termina con inmunosenescencia, que es el deterioro gradual de su sistema inmunológico, **pero no es un hecho solo porque envejece.**



Evite la exposición innecesaria a los antibióticos

Una estrategia simple que protegerá su microbioma **es evitar los antibióticos**. Aunque podrían ser necesarios para combatir una infección activa, la mayoría de los antibióticos a los que está expuesto **provienen de los alimentos**. Los animales criados en operaciones concentradas de alimentación de animal (CAFO, por sus siglas en inglés) **se alimentan de forma rutinaria con antibióticos que consumimos al comer a ese animal**.





Factores que favorecen tu microbiota intestinal



Almidón resistente

pata, arroz, boniato... (cocer, enfriar y recalentar)



Alimentos probióticos (fermentados)

Yogur, miso, kombucha, kefir...



Alimentos prebióticos ricos en fibra.

Espárragos, alcachofas, puerro, legumbres, plátanos, avena...



Descanso reparador



Práctica de ejercicio físico



Control del estrés y gestión emocional



Hidratación



Polifenoles

Frutos rojos, espinacas, granada



Mucílagos

Semillas de chía, lino...

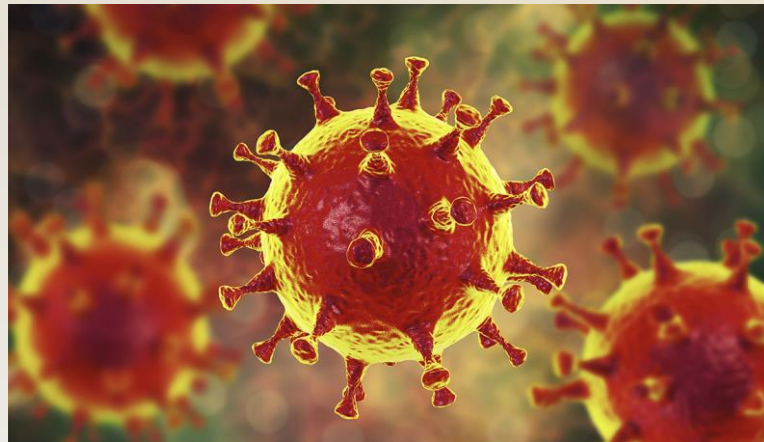
Evite la exposición innecesaria a los antibióticos

Esa es una de las razones por las que apoyo y recomiendo **consumir alimentos orgánicos**, ya que a los animales criados de forma orgánica **no reciben antibióticos** a menos que en realidad estén enfermos. Los animales de las CAFO también son **más propensos a portar bacterias resistentes a los antibióticos**.



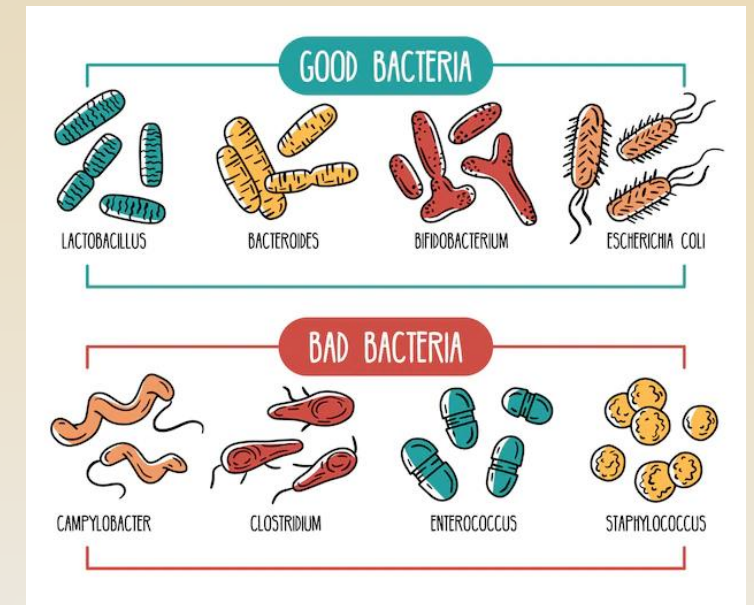
Su salud comienza en su intestino

Las personas han demostrado que si instalan el microbio incorrecto en su microbioma intestinal, uno que sea disfuncional y débil, **pueden tener un riesgo mayor de sufrir enfermedades crónicas** o no transmisibles muy específicas.



Su salud comienza en su intestino

Nunca pensamos que ese fuera el caso, pero, en los últimos años se ha demostrado que [las enfermedades crónicas] tienen relación en como manejamos los microbios. Entonces, comprender su cuerpo, su genética y aprovecharlo, puede ayudarlo a estar sano de manera natural".



Su salud comienza en su intestino

El miedo y el estrés matan la bacteria buena de los **intestinos**, por lo tanto, si estamos siempre estresados tendríamos que constantemente estar tomando suplementos o comiendo alimentos fermentados para repoblar nuestra flora intestinal. A los intestinos se le conoce como el **segundo cerebro**.



“Psiquiatría Nutricional” para su Salud Cerebral

Los estudios científicos han revelado un ciclo de retroalimentación positivo entre los alimentos que se le antojan y la composición de su microbioma, que depende de esos nutrientes para sobrevivir. Entonces, si a usted se le antoja el azúcar y los carbohidratos refinados, entonces podría estar alimentando un voraz ejército de Candida.



“Psiquiatría Nutricional” para su Salud Cerebral

Una vez que comienza a eliminar los alimentos que dañan su flora benéfica, comienza a incorporar alimentos fermentados como **chucrut**, encurtidos fermentados naturalmente, **miso**, **tempeh** y **productos lácteos crudos y fermentados** (yogurt, kéfir, etc.). Estos alimentos ricos en **probióticos** ayudarán a sanar, volver a **poblar** y “re-educar” su intestino.



Alimentos fermentados



Chucrut



Yogurt



Kéfir



Natto



Kombucha

Miso

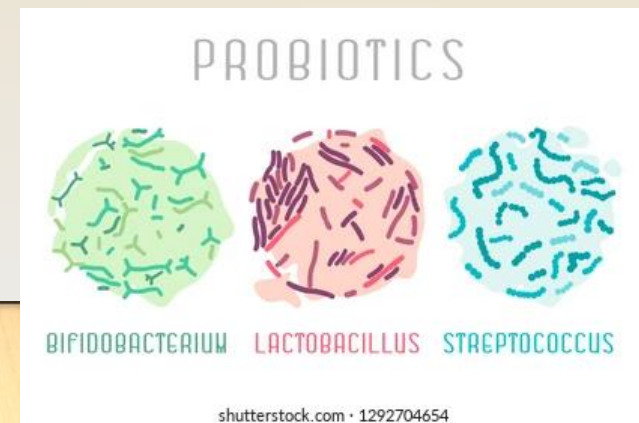


Encurtidos



“Psiquiatría Nutricional” para su Salud Cerebral

Ellos dicen que los microbios relacionados con los alimentos fermentados (como por ejemplo las especies de *Lactobacillus* y *Bifidobacterias*) también podrían influir en la **salud de su cerebro** a través de las vías directas e indirectas, lo que abre camino a nuevas investigaciones científicas en el área de la “psiquiatría nutricional.”



“Psiquiatría Nutricional” para su Salud Cerebral

El desarrollo de una flora intestinal saludable comienza desde el nacimiento. El parto y la lactancia establecen el escenario para los organismos que habitarán en el cuerpo de su bebé, por lo tanto, si usted está por ser mamá es importante optimizar su flora intestinal, ya que se la transmitirá a su bebé.



Los 'antidepresivos' que se comen: los mejores alimentos psicobióticos

de la Dra. Rodríguez-Urrutia

El intestino y nuestro cerebro están estrechamente relacionados, explica la psiquiatra e investigadora Amanda Rodríguez-Urrutia, miembro del servicio de Salud Mental del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona. "Se ha comprobado que se relacionan de forma **bidireccional** y a raíz de ahí se han empezado a hacer estudios de **cómo están conectados estos 'dos cerebros'**". Tienen lugar a través de tres grandes sistemas en el cuerpo: **inmune, hormonal, y endocrino**", explica.

Los 'antidepresivos' que se comen: los mejores alimentos psicobióticos de la

Dra. Rodríguez-Urrutia

"Dado que las personas con depresión tienen la microbiota alterada, lo idóneo será que estas personas comieran mejor o recibieran suplementos", explica. Aquí entran los psicobióticos, "sustancias presentes en ciertos alimentos, que pueden ayudarte a sentir menos ansiedad, tristeza o irritación". Se trata de "un tipo de probióticos", en este caso concreto un microorganismo que, ingerido en cantidades adecuadas, confiere "beneficios para la salud mental".

Los 'antidepresivos' que se comen: los mejores alimentos psicobióticos de la

Dra. Rodríguez-Urrutia

¿Dónde se encuentran, en qué alimentos? La psiquiatra subraya que son muy variados, como en el caso de los **bivalvos**, y concretamente de las **ostras**. Habla también del **cangrejo**, del **atún**, del **salmón**. También de alimentos de **origen vegetal**, concretamente de **hoja verde**, como las **acelgas**, las **espinacas** o los **berros**. También de algunas **frutas** como la **calabaza**, la **papaya**, y el **limón**. Alimentos, finalmente, "con un poder antidepresivo mayor".

Desarrolle hábitos que refuercen su sistema inmunológico

Es recomendable desarrollar **hábitos saludables** para fortalecer su sistema inmunológico, **reducir el potencial** de infecciones virales y su riesgo de enfermedades crónicas. Aunque su **estilo de vida** tiene un impacto en su salud, los siguientes factores son fundamentales para **crear un plan de salud sólido**:



Desarrolle hábitos que refuercen su sistema inmunológico

1. **Microbioma intestinal:** Su microbiota intestinal es clave para fortalecer su sistema inmunológico y su salud digestiva. Los alimentos fermentados y la fibra son vitales para repoblar su intestino con bacterias beneficiosas, así como para proporcionarles los nutrientes necesarios para prosperar.



Desarrolle hábitos que refuercen su sistema inmunológico

2. **Ejercicio:** Múltiples investigaciones han demostrado los beneficios del **ejercicio** para su salud inmunológica. Procure elevar su **ritmo cardíaco y respiratorio durante 30 minutos todos los días**, además de evitar permanecer sentado durante mucho tiempo. Su cuerpo necesita **ejercicio y movimiento para mantenerse saludable**.



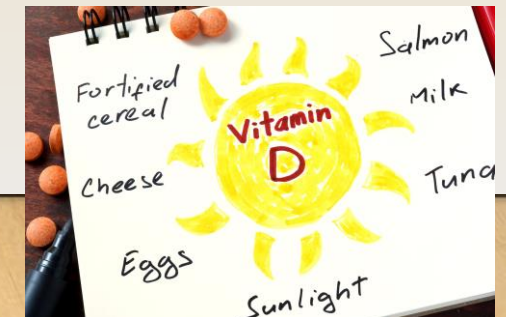
Desarrolle hábitos que refuercen su sistema inmunológico

3. **Sueño:** La calidad y cantidad de tu sueño tiene un efecto regulador en su sistema inmunológico. Desarrollar **buenos hábitos de sueño** requiere un poco de esfuerzo. A medida que avanza la noche y se pone el sol, **deberás evitar la luz brillante (luces LED)**. Si permanecemos despierto con luz oscura y artificial, especialmente la emitida por **dispositivos electrónicos**, esto **inhibirá la producción de melatonina de su cuerpo**, por lo que, se debe dejar de usar los dispositivos electrónicos **al menos una o dos horas antes de acostarse** y así mantener un equilibrio de nuestro reloj biológico.



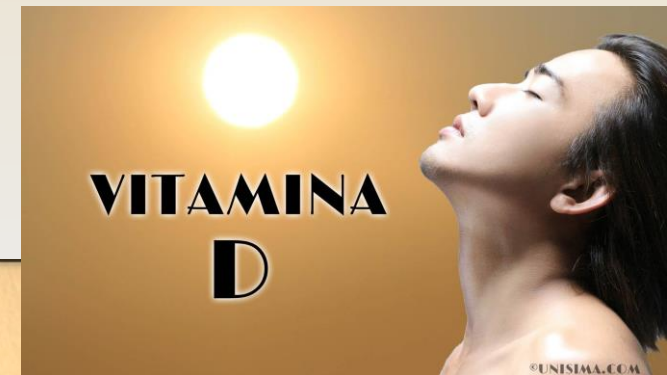
Desarrolle hábitos que refuercen su sistema inmunológico

4. **Vitamina D:** Este es otro **componente poderoso** para reforzar su sistema inmunológico, así como para prevenir y tratar infecciones virales, incluyendo el Cov 1... Los niveles más bajos de vitamina D han producido dos consecuencias inesperadas: **falta de sueño y un cambio peligroso en el microbioma intestinal**. Para normalizar su microbioma intestinal, mantenga un nivel de vitamina D superior a 40 ng / ml.



Beneficios del sol al sistema inmunológico, Arcángel Miguel

Para la Vida, además de la fotosíntesis y la cadena biológica, **el sol es la más potente fuente de Vitamina D**, la cual más allá que una vitamina debe entenderse como una **hormona**. **Si llega a la piel moderadamente, es de gran beneficio**. Solo si es **extrema su exposición**, no es aconsejable. No sé debe temer a los enormes beneficios del sol.



Beneficios del sol al sistema inmunológico, Arcángel Miguel

Como secuela del plan monstruoso de los oscuros y parte de esa **manipulación** relacionada con el Cov 1..., por el terror a el contagio con el Cov 1..., las **personas se han privado de salir, exponerse al sol y aprovechar sus enormes beneficios. La vida sedentaria y encerrada solo enferma.**



**BENEFICIOS
DE LA
EXPOSICIÓN
AL SOL**

Mejora la salud
mitocondrial

Mejora los niveles de
vitamina D

Mejora el
sistema inmune

Mejora el estado
de ánimo

Reduce la
inflamación

Mejora la salud
digestiva

Mejora la salud
cardiovascular

Eleva los niveles de
testosterona

Efectos en la mente y el cuerpo por estados de alerta permanentes

<https://www.todo-mail.com/video.aspx?emailid=24575>

Patch Adams Official Trailer #1 - Robin Williams Movie

Pensamiento Positivo, la Alegría y la Felicidad

<https://www.youtube.com/watch?v=lZqGA1ldvYE>

Canalización Arcángel Zadkiel, La vitalidad

La **vitalidad** va más allá de una buena dieta, vitaminas y buena actitud hacia la vida. Es un equilibrio entre los 3 grandes tesoros que forman al ser humano todos vinculados por un hilo cristalino de energía. Hay unos centros de energía distribuidos por todo el cuerpo que integran **Mente, Cuerpo y Alma** y son **indispensables para la salud física, emocional, la vitalidad y el bienestar general.**

Cuidando cuerpo, mente y alma

Canalización Arcángel Zadkiel, La vitalidad

Esos centros o receptores de energía básicos son 8, llamados **chakras** y son la puerta de entrada al Yo Espiritual. Cuando estos centros- receptores de energía distribuidos por el cuerpo están en balance, abiertos y en armonía entre sí, **hay menor probabilidad de enfermar**. La salud física es una respuesta a que cada átomo del cuerpo esté adecuadamente conectado con la mente, poderoso motor que activa el sistema inmune y



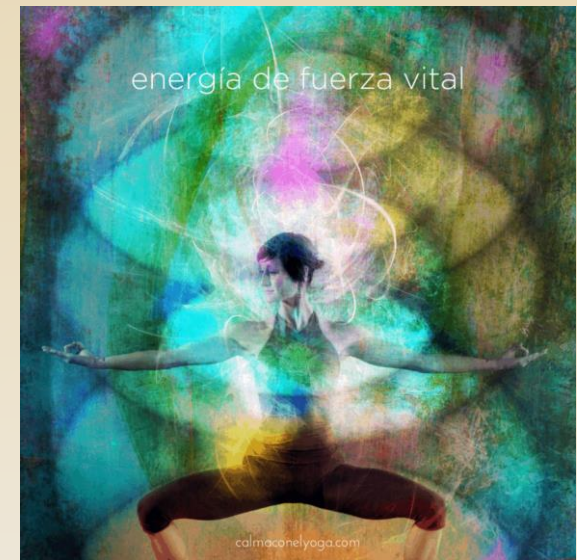
Canalización Arcángel Zadkiel, La vitalidad

a su vez, con su parte divina, la protección por excelencia de la vida. Todo es energía partiendo de Dios, como la energía suprema del Amor y de todo lo creado, esa energía se refleja en luz. Juan el discípulo amado de Jesús dice en su primera epístola: Dios es luz.



Canalización Arcángel Zadkiel, La vitalidad

Es importante llevar una vida enfocada en bondad, amor, compasión, perdón y una actitud positiva, confiando en la capacidad del ser humano como parte de su **divinidad**. Para mantener esos chakras conectados y así garantizar calidad de vida, si un chakra se bloquea obstruye el flujo de energía entre los demás y afecta el campo electromagnético del Alma conocido como Aura.



Canalización Arcángel Zadkiel, La vitalidad

El común denominador de quienes viven en armonía energética es fácil de percibir; **suelen ser personas nobles, bondadosas, empáticas con un sentido de espiritualidad, que trasciende las limitaciones religiosas.** Es una persona que maneja los problemas cotidianos con la **Paz** de saber que su ser divino prevalece y que hay que cuidar los **tres grandes tesoros que forman la vida humana: Cuerpo, Mente y Alma.**



El secreto para tener
buena salud
es que el cuerpo se **agite**
y la mente
repose.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**INSTITUTO
NACIONAL PARA
LA EDUCACIÓN
DE LOS ADULTOS**

Nombre de Canción para la Armonía Cuerpo, Mente, Alma y Reforzar Sistema Inmune	Dirección Youtube
Ennio Morricone - Silenzi dopo silenzi	https://youtu.be/F0bQY-KQKV4
Francis Lai - Visiting Louise - I-Il never forget what-s -isname	https://youtu.be/mgOXsfomVZY
Indian Summer (Francis Lai)	https://youtu.be/3yVqwveCxlA
Pavanne (Bonus Track)	https://youtu.be/hzJvRr0RNrc
RAYMOND LEFEVRE - LIBERTE MON AMOUR	https://youtu.be/otRnvNZ1r_Q
Marcus Viana e Naiana Papini - Agora e Sempre - (Nunc in Tua Clara Voce) - Álbum Angeli Lacrima	https://youtu.be/KnIbqagNIvw
Marcus Viana e Gabi Drumond - Sete Vidas	https://youtu.be/XAfuY1myRfQ

Nombre de Canción para la Armonía Cuerpo, Mente, Alma y Reforzar Sistema Inmune	Dirección Youtube
Autumn Leaves David Davison	https://youtu.be/VgsddeUM87o
HAUSER - Playing Love (The Legend of 1900)	https://youtu.be/YVOJAcDnuq0
Il quarto re	https://youtu.be/QuRnWvoBJ80
September Morn'	https://youtu.be/Qgz8qkv8ZPs
Sopra di noi - I Guardiani del Cielo (Ennio Morricone)	https://youtu.be/wphnjGyBDVw
Speranze di liberta (Ennio Morricone)	https://youtu.be/yT5XsPHYvhE
Stjepan Hauser - Ave Maria (Astor Piazzolla)	https://youtu.be/Tq5EoquAIyU

Nombre de Canción para Reforzar el Sistema Inmune y contrarrestar efecto de las V	Dirección Youtube
eMarcus Viana - Olhos da Alma (Eyes of the Soul) - Meditando com Música ao Pôr do Sol	https://youtu.be/vdbiST6Ej7I
Marcus Viana - Benedicta - (versão integral da obra)	https://youtu.be/ASAe6qhauQo
Marcus Viana - Poente, Música e Lavandas	https://youtu.be/IJES1ef5G1M
Marcus Viana - Meditando com Música ao Pôr de Sol - Fogo	https://youtu.be/WqzxjWaGa0M

CONCLUSIÓN

Si cambiamos nuestras creencias y elevamos nuestra frecuencia vibratoria, nuestro sistema inmune estará bien. **Nuestro sistema inmune por sí solo, es capaz de crear los anticuerpos de cualquier virus.** De la misma forma, **el poder mental es capaz de sanar una enfermedad terminal** y dejando a los médicos sin explicación científica de cómo se dio esa sanación sin terapias ni medicamentos. El poder de la mente **es inmenso e incalculable.** La mente a través de los pensamientos tiene el potencial de cambiar, de transformar y de sanar. Hay que prestar el 100% de nuestra atención a **cuidar nuestro cuerpo, mente y alma.** Como dijeron los Arcángeles, **la Paz Interior es la primera medicina para la salud, por encima de la alimentación saludable.**

REFERENCIAS

- ❑ Canalización de parte de la información Arcángeles Rafael, Zadkiel y Miguel.
- ❑ <https://Enciclopediasalud.com/definiciones/sistema-inmunologico>
- ❑ <https://myhealth.ucsd.edu/Spanish/RelatedItems/85,P03723>
- ❑ <https://myhealth.ucsd.edu/Spanish/RelatedItems/85,P03723>
- ❑ <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2021/10/22/como-afecta-el-microbioma-a-su-sistema-inmunologico.aspx>
- ❑ <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/06/conexion-entre-el-cerebro-y-el-sistema-inmune.aspx>
- ❑ https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20220419/antidepresivos-comen-mejores-alimentos-psicobioticos-dra-rodriguez-urrutia/665933486_0.amp.html#amp_tf=De%20%251%24s&aoh=16503693507220&csi=1&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com
- ❑ https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2022/04/23/sodas-o-tiras-blanqueadoras-cual-es-la-opcion-mas-daninas-para-sus-dientes.aspx?ui=910b8c098df5fa01e4950e8b8cb8b70b15a13103c669bb35364d94e48a06bcd0&sd=20181026&cid_source=espanl&cid_medium=email&cid_content=art2HL&cid=20220423&mid=DM1150091&rid=1469560911
- ❑ https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2022/04/22/el-zinc-tiene-el-poder-de-fortalecer-la-inmunidad.aspx?ui=910b8c098df5fa01e4950e8b8cb8b70b15a13103c669bb35364d94e48a06bcd0&sd=20181026&cid_source=espanl&cid_medium=email&cid_content=art1HL&cid=20220422&mid=DM1150093&rid=1468543899
- ❑ <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2014/11/30/salud-oral-y-el-microbioma.aspx>
- ❑ Canalizador: JVT

somos uno

