

Edición en
español

Cómo Construir Tu Sistema Inmunológico

Claves prácticas para ayudar:

- luchar contra la enfermedad
- debilitar los virus
- fortalecer los mecanismos de defensa de su cuerpo



Raymond Hilu, M.D.

Biólogo celular, cirujano y experto en enfermedades crónicas.



Andrea Thompson

Vencedor del cáncer y defensor de la salud

Tabla De Contenido



Introducción	3
¿Qué es COVID-19 (Coronavirus)?	5
¿Qué podemos hacer si lo contraemos?	11
¿Cómo funciona nuestro sistema inmunitario?	17
¿Cómo fortalecer nuestro sistema inmunológico?	31
¿Cómo podemos fortalecer nuestra salud celular?	35

© 2020 Raymond Hilu, M.D. & Andrea Thompson

Todos los derechos reservados. Si bien el usuario puede copiar y redistribuir en beneficio de otros, no puede vender o reutilizar el contenido, en parte o en su totalidad, de ninguna manera, digital o de otro modo sin el permiso de los autores.

www.clinicahilu.com

www.thehiluinstitute.com

www.andreathompson.org

info@andreathompson.org

“Coronavirus: mejor prevenir que curar, aunque es más fácil vencer que prevenir.”

- Dr. Raymond Hilu

Introducción



El contenido de este libro está inspirado en el reciente brote global de COVID-19 (Coronavirus). Si bien COVID-19 es extremadamente relevante hoy, el impacto dramático de este virus a tiempo pasará.

La información que estamos a punto de compartir con usted es aplicable a su sistema inmunológico y traerá beneficios a la vida cotidiana, específicamente en lo que respecta a la prevención de enfermedades y el tratamiento. El contenido clínico en este libro es citado por Raymond Hilu, M.D, uno de los biólogos celulares líderes en el mundo.

Nuestro deseo es que este libro lo aliente e inspire a la acción correcta en su viaje, y específicamente relacionado con su sistema inmunológico, para que pueda experimentar la mejor salud posible.

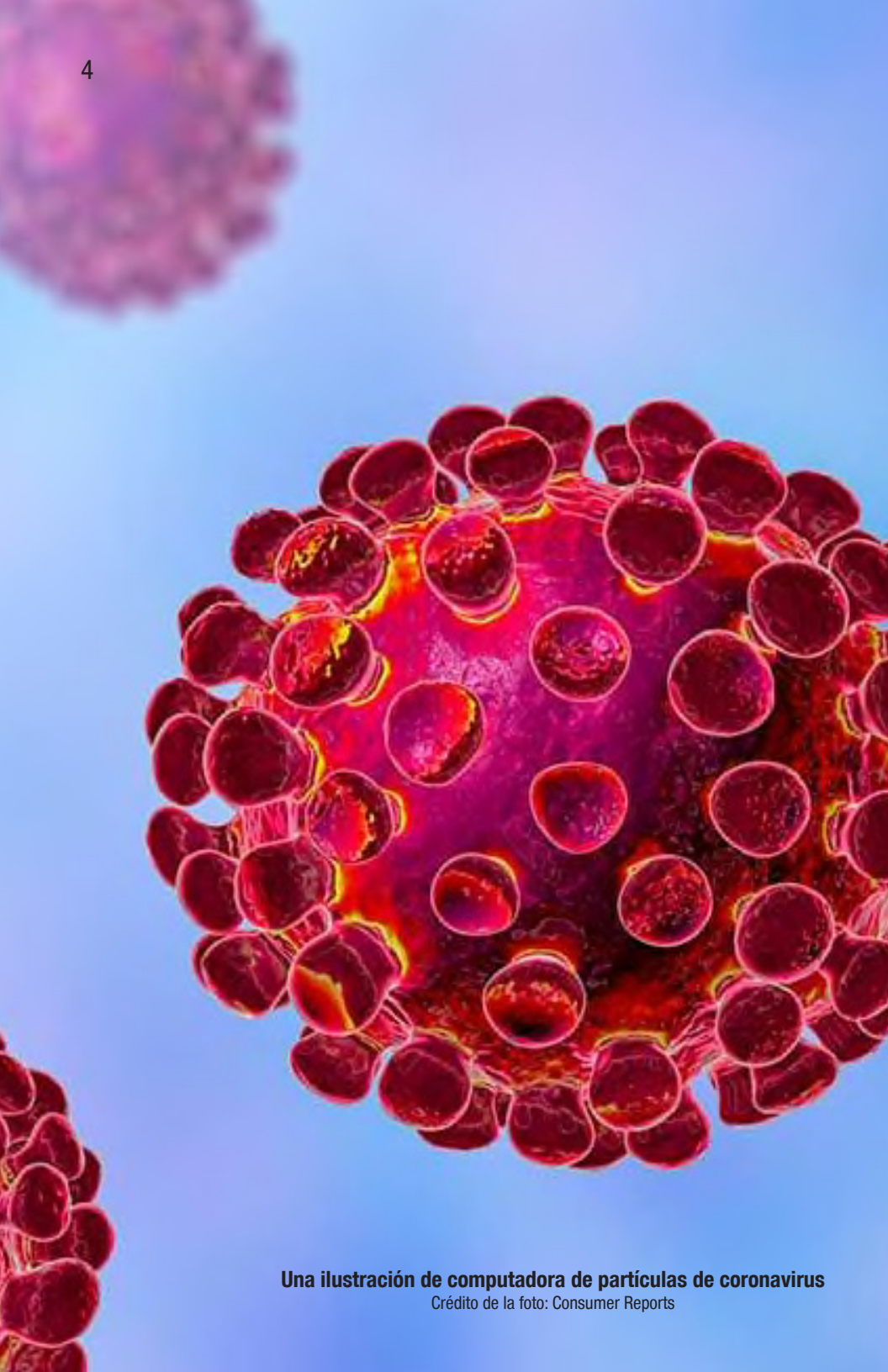


Biólogo celular, cirujano,
y experto en enfermedades crónicas
Raymond Hilu, M.D.



Vencedor del cáncer
y defensor de la salud

Andrea Thompson



Una ilustración de computadora de partículas de coronavirus

Crédito de la foto: Consumer Reports

¿Qué es COVID-19?



Covid-19 se ha convertido en una pandemia global que ha creado un huracán de miedos, verdades, estrés y para ser honestos, en un “despertar” global de la población. Muchos de vosotros estáis aún intentando entender: ¿Qué es el Coronavirus?. El Covid-19 no es el primer coronavirus que conocemos, simplemente hace indicar que es la cepa más RECIENTE que empezó en 2019; De hecho, los coronavirus existen desde 1960.

Existen 4 sub grupos de coronavirus desde hace más de 60 años: alfa, beta, gamma y delta. Los grupos Alphas y Betas pueden infectarnos: “pertenecen al grupo genético de murciélagos y , en este caso, el Covid 19 es un coronavirus Beta”. Hasta ahora se han descubierto siete variedades y la mayoría de las personas se infectan con dichos virus en algún momento de su vida.

A nivel general, la mayoría de los virus son similares. El denominador común es que no son capaces de sobrevivir por si solos. Necesitan “unirse” a un ser vivo para poder sobrevivir.

Fuera de nuestro cuerpo, sólo puede sobrevivir por un período corto de tiempo y se vuelve inactivo. El virus penetra en las células humanas del cuerpo y empieza a “robar” su energía con tal de sobrevivir. No se “come” los nutrientes, sólo la energía: es un parásito energético.

En cuanto tiene su fuente de energía, comienza a multiplicarse y a destruir la célula huésped, los tejidos, los órganos y los organismos consiguen desencadenar una enfermedad muy grave o incluso la muerte si no se interviene. Pero no dejemos que esto cree miedo. La realidad es que el COVID-19 es menos mortal que la gripe común. Estadísticamente, la gripe común tiene más probabilidad de matar a alguien que el COVID-19.

Mientras que es importante tomar las medidas necesarias para limitar la exposición al virus, también queremos promover el correcto desarrollo de nuestro sistema inmunitario y así conseguir una mayor oportunidad para que el cuerpo humano pueda superar y prevenir esta enfermedad.

¿Por qué tanto pánico alrededor del COVID-19 comparado con la gripe común?

La realidad es que COVID-19 no es más mortal o letal, pero la mayor preocupación es que es mucho más contagioso por lo que te puedes contagiar más rápido que con la gripe común.

Estando a 10 cm de alguien infectado, aumenta la probabilidad de verse expuesto a un fluido corporal (estornudo, tos, saliva, etc...)

La densidad de un estornudo se considera leve pero se desplaza muy rápido, mientras que la densidad de la tos es mediana y se proyecta menos. La densidad mayor se produce cuando tenemos contacto directo, como darse un beso o contacto salivar.

Básicamente, si el virus está a un metro de ti es bastante más fácil infectarte, de ahí que provoque tanto miedo. Para contagiarte, necesitas estar directa o indirectamente expuesto al fluido corporal de una persona infectada. Puede estar en el manillar de una puerta, en una mesa, ordenador, teléfono móvil o en cualquier superficie. Una vez expuesto, la gente tiende a tocarse ojos, nariz o boca y se infectan.

Si alguien tiene contacto con el virus que ha estado en una superficie contaminada durante horas, habría

una gran posibilidad de contagiarse. Algunos expertos dicen que el virus permanece 12 horas, otros 2 horas y algunos 12 minutos.

El caso es que el virus permanecerá en las superficies durante un cierto período de tiempo.

La gran mayoría de víctimas mortales por el Coronavirus tienen más de 60 años. Los ancianos constituyen el mayor grupo de riesgo. Hay muchos factores que contribuyen a esto, siendo el principal que su sistema inmune, normalmente, está menos desarrollado o en un estado “debilitado”

Por eso es vital, A CUALQUIER EDAD, mantener y reforzar nuestro sistema inmunológico.

¿Cuáles son los grupos de mayor riesgo de contagio?

- Ancianos
- Pacientes con enfermedades auto inmunes
- Pacientes con patologías cardiovasculares
- Pacientes diabéticos
- Pacientes con enfermedades pulmonares
- Pacientes transplantados
- Pacientes inmunodeprimidos

El embarazo no incrementa el riesgo de tener un VIRUS. Hasta donde sabemos, una madre contagiada no lo transmite al feto. En cambio un paciente diabético tiene más riesgo que una embarazada.

Por favor, recordad que las estadísticas muestran como personas mueren en todo el mundo, por diferentes causas, desde muertes por disparos hasta por diabetes.

Nuestro objetivo es crear conciencia acerca de estos virus y enfermedades, sólo ser responsable y cumplir con lo que dicen los expertos, cuidarnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos de manera responsable.



“¿Cómo reducimos nuestra probabilidad de contagiarnos del Covid-19, y de otros virus? Básicamente, estando equipados con el mejor sistema inmunitario.”

- Dr. Raymond Hilu

¿Qué podemos hacer si lo contraemos?



Estos son los síntomas más comunes relacionados con COVID-19:

- Fiebre (incluso con pocas décimas, podría indicar que ha estado expuesto)
- Cansancio
- Tos seca (la tos debe de ser seca, sin mucosidad)
- Si hay secreción mucosa, sería verde amarillento.
- Debilidad
- Rayos X mostrarían neumonía uni o bilateral.
- Insuficiencia respiratoria (disnea o problemas al respirar)

Los síntomas son claros pero no siempre se manifiestan todos. Si tienes al mínimo 2 síntomas, es muy probable que sea COVID-19. La mayoría de pacientes desarrollan todos los síntomas.

¿Qué hacer si tenemos síntomas?

1. Usar mascarillas para no infectar a otros (las mascarillas FFP3 “0’023 micras / 23 nm” son 98% eficientes, FFP2 “0’3 micras” son 92% eficientes). Esto se debe al hecho de que el tamaño del coronavirus es de 0’12 micras “120 nm” y “viaja” en las partículas líquidas del cuerpo.
2. Usar una mascarilla diferente todos los días para reducir la exposición al virus “que queda atrapado en la mascarilla” y tener cuidado al quitarla para no contaminarnos ,manipular con cuidado no tocando el interior donde podría haber alguna carga viral.
3. Usar un cepillo de dientes diferente todos los días (por la misma razón que antes). Puede ocurrir que hoy estemos a punto de curarnos y mañana volvamos a utilizar nuestro mismo cepillo de dientes contaminado y así subir la carga viral (el coronavirus puede sobrevivir más tiempo en gotas de líquido que en entornos secos).
4. En general, tratar de usar artículos de higiene desechables (cuchillas de afeitar, cepillos, peines, ...) tanto como sea posible.
5. Llamar a los servicios de salud en lugar de presentarse en un hospital (para evitar contagiar

- a otros). Enviarán a un médico, una ambulancia o harán lo que consideren mejor en cada caso.
6. Mantener desinfectados las gafas (así como todas las superficies plásticas, de vidrio y metálicas).
 7. Evitar compartir platos, tazas, ropa de cama y otros artículos del hogar.
 8. Se recomienda AFEITAR las barbas tupidas y espesas ya que dificultarían la adherencia de la mascarilla y por tanto aumentar el riesgo de fuga del virus. Otra opción sería quedarse con bigote y perilla si no quisiéramos tener una cara desnuda. No estamos diciendo que la barba transmite el virus, lo que recalcamos es que la barba dificulta que la mascarilla se quede pegada a la piel y por lo tanto permite la fuga de partículas.
 9. Todas las recomendaciones de prevención mencionadas anteriormente seguirían siendo aplicables, excepto por el hecho de que no habría que ir al supermercado, farmacia...hasta que seamos declarados curados.

Intervenciones médicas avanzadas para combatir COVID-19

** Los siguientes tratamientos varían según las reglas y recomendaciones del país, algunas técnicas y productos están prohibidos en algunos sitios.

El amino ácido L-lisina.

Necesario para la formación de proteínas.

Hipertermia sistémica.

(cuerpo completo), produce fiebre artificial y activa el sistema inmune.

Ozono IV.

Por su eficacia antivírica.

Vitamina C IV

No aplicar al mismo tiempo que el ozono. Las autoridades chinas han certificado su efectividad a grandes dosis.

Aceites esenciales (la mayoría de ellos son antivirales).

Tener en cuenta que el aceite de árbol de té no debe tomarse por vía oral ,puede ser inhalado.

Tomar aceites esenciales con la recomendación de un experto.

Inhalación de pineno

Mecanismo de respiración activado por pineno (oxigenoterapia), aparato de fabricación francesa.

Nebulizador (vaporizador)

Llenar el depósito con agua+bicarbonato e inhalar.



“La mayor parte de nuestras defensas se basan en los glóbulos blancos, que son muy sensibles a una hormona del estrés llamada CORTICOESTEROIDE, que puede “casi” paralizar la fagocitosis e incluso reducir la producción de linfocitos. Esta hormona se libera cuando estamos nerviosos, estresados, enfadados (cuando no somos felices) ... por lo tanto, la principal herramienta de prevención es la FELICIDAD.”

- Dr. Raymond Hilu

¿Cómo funciona nuestro sistema inmunitario?



El sistema inmunológico de nuestro cuerpo ha sido diseñado para protegernos de enfermedades. Nuestro sistema inmune trabaja como un sistema de comunicación avanzado.

Cuando los patógenos (virus, bacterias, etc...) entran en contacto con nuestro cuerpo, nuestro sistema inmune es alertado. Se activan las células defensoras y se producen reacciones químicas que luchan y matan los patógenos. Estos patógenos pueden entrar en nuestro cuerpo por cortes en la piel, a través del sistema digestivo, boca, ojos, vías respiratorias, etc... La inflamación es una respuesta normal de nuestro sistema inmunológico frente a amenazas. La inmunidad es la capacidad de un organismo de resistir frente a la enfermedad.

De acuerdo con el Dr. Mark Hyman, enfermedades crónicas y auto-inmunes afectan a más de 24 millones de personas sólo en los Estados Unidos. Si nuestro cuerpo está en un continuo estado de inflamación

(crónico o sistémico), intentando luchar contra la enfermedad, al final, el sistema inmunológico claudica. La mayoría de profesionales sanitarios están entrenados para tratar de “apagar” de forma artificial la inflamación, con el uso de paracetamol o anti-inflamatorios. Esto ayuda a cubrir síntomas sin llegar a lo que está provocando el problema. La clave está en llegar a la raíz del problema y no solo tratar los síntomas.

Como sociedad, estamos sufriendo una epidemia de enfermedades auto-inmunes, alergias, asma; así que aunque nuestro sistema inmune se encuentre ahí para pelear contra enfermedades. La auto-inmunidad ocurre cuando nuestros tejidos comienzan a “pelear” entre sí creando un estado de confusión y esencialmente una guerra civil interna lo que conlleva a un sistema inmunológico debilitado. Nuestro sistema inmunológico es esencial para la supervivencia; sin él estaríamos expuestos a ataques de bacterias, parásitos, virus, etc. La mayor parte de nuestro sistema inmunológico se basa en las células defensoras las cuales son muy sensibles a una hormona que colabora en el estrés llamada corticoesteroide (Cortisol), que es capaz de “casi” paralizar la fagocitosis e incluso reducir la producción

de linfocitos. Esta hormona se libera cuando estamos nerviosos, estresados, enfadados o infelices, por lo que la herramienta de prevención más adecuada es: ¡LA FELICIDAD! El Dr. Hilu ve los efectos de los corticoesteroides en la sangre y confirma que puede observar como se materializa la parálisis al sistema inmunológico.

Nuestro sistema inmunológico funciona de manera óptima cuando nuestro cuerpo se encuentra en estado parasimpático; por ejemplo, cuando descansamos. El cuerpo traduce todo a la bioquímica, es decir, lo que te ocurra, cualquier cosa que pienses e incluso cualquier cosa que leas se traduce en sustancias en la sangre. No os lo tomeis a la ligera. Tenemos tanto factores internos como externos que pueden contribuir a la salud de nuestro sistema inmunológico.

Nuestro medio interno

Hay muchos factores internos que contribuyen a la salud de nuestro sistema inmunológico. Todas las células inmunitarias se derivan de células madre que se encuentran en la médula ósea y se convierten en linfocitos-T, linfocitos-B o fagocitos. Los linfocitos-B atacan a los agentes externos que se encuentran en

nuestro cuerpo, actuando como antígenos circulando por nuestros fluidos corporales, pero no son capaces de penetrar en dichas células. Los linfocitos-T atacan directamente a las células infectadas. Los fagocitos son células inmunológicas grandes que consumen a los agentes externos que se encuentren en el sistema. Todas las células de nuestro sistema inmunológico se comunican entre sí a través de un proceso químico llamado citoquinas. Los componentes principales que constituyen el sistema inmunológico son la médula ósea, el timo, los órganos linfáticos, bazo, intestino, membranas mucosas, nódulos linfáticos y amígdalas.

Gran parte del sistema inmunológico se produce en el tracto intestinal. De hecho, aproximadamente el 80% del sistema inmunológico vive en nuestro abdomen. Las bacterias ayudan al desarrollo de los linfocitos-T lo cual es un proceso imprescindible para optimizar nuestro sistema inmunológico. Para asegurarnos un nivel de salud óptimo de nuestros intestinos debemos seguir una dieta sana, trabajar para reparar cualquier desequilibrio digestivo, eliminar cualquier bacteria dañina, toxinas, hongos o parásitos.

Sistema linfático

La función clave del sistema linfático es librarse de

las toxinas y los desechos. El sistema está diseñado para transportar “linfa”, un fluido que contiene células inmunitarias que pelearán contra infecciones por nuestro cuerpo. Consisten principalmente en capilares que conectan con los nódulos linfáticos los cuales filtran el fluido: la linfa. Hay cientos de nódulos linfáticos en el cuerpo, sobretodo en los pulmones, corazón, axilas y región inguinal. Para prevenir que el sistema linfático se congestione se recomienda cepillar el cuerpo en seco y saunas infrarrojas. Serían hábitos saludables a implementar en nuestro día a día.

Médula Ósea

La médula ósea es un tejido esponjoso que se encuentra en el interior del hueso y se encarga de producir glóbulos rojos, plaquetas y glóbulos blancos. Estas células se ocupan del transporte de oxígeno, el sistema inmunológico y la prevención de coágulos. Se producen aproximadamente 200 billones de células al día. Además, los linfocitos se fabrican en la médula ósea tienen un papel importante en nuestro sistema inmunológico. Esta estructura contiene dos tipos de células madre: La médula ósea roja contiene hematopoyéticos que son células madre que producen la sangre y la médula ósea amarilla que contiene las mesenquimales que son células madre que producen

grasa, cartílago y huesos. De hecho es el punto de producción del cual salen todas las células incluyendo las dedicadas al sistema inmunológico, fundamentales para nuestro mecanismo de defensas. Para favorecer una médula saludable hay que seguir una dieta rica en proteínas saludables: carnes magras ecológicas, aves de corral, pescado, frijoles, lentejas, huevos, nueces y semillas. La vitamina B12 metilada y el folato pueden ser útiles para fortalecer la salud de la médula ósea.

Timo

La glándula del timo es un pequeño órgano que se encuentra detrás del esternón y ayuda a madurar los linfocitos-T además de ocupar un puesto importante en el funcionamiento del sistema endocrino. El timo no funciona a lo largo de toda la vida de una persona. Antes de nacer y durante el periodo de niñez, el timo es el que se encarga de producir todas las células-T en nuestro sistema. Para la gran mayoría de personas, el timo habrá producido todos los linfocitos-T al llegar la pubertad. Una vez en pubertad el timo comienza a encoger hasta finalmente ser reemplazado por tejido graso a los 75 años. Llegado este momento nuestro sistema inmunológico debería estar bien desarrollado y resistente. Los alimentos ricos en vitamina C como los vegetales de hojas oscuras, el mangostán, las

coles de Bruselas, el brócoli y las bayas son útiles para apoyar la glándula del timo. Las verduras crucíferas contienen glucosinolatos, que ayudan a combatir el cáncer y otras anomalías celulares además de ayudar a proteger y mejorar la función del timo.

Alimentos ricos en vitamina E y antioxidantes pueden reducir los radicales libres que suprimen el correcto funcionamiento del timo.

Bazo

El bazo es el más grande de los órganos linfáticos y actúa como filtro para la sangre además de controlar la cantidad de glóbulos rojos y el reparto de sangre en el cuerpo para ayudar a combatir infecciones. Produce glóbulos blancos llamados linfocitos, que defienden nuestro cuerpo de infecciones. También produce anticuerpos que eliminan microorganismos externos y frenan la extensión de infecciones.

Además, el ejercicio de esfuerzo moderado y de baja intensidad es muy recomendable para apoyar todo el sistema inmunitario y los órganos mencionados anteriormente. El ejercicio asegura la circulación sanguínea y, con el aumento del flujo sanguíneo,

los nutrientes clave pueden transportarse más rápidamente a través del cuerpo para garantizar una función óptima del sistema inmunitario. El ejercicio regular también ayuda a oxigenar las células, que es vital para la función celular saludable. Sin embargo, el ejercicio excesivo o los entrenamientos que requieran mucho esfuerzo pueden suprimir el sistema inmunológico en ciertas circunstancias.

Nuestro Entorno Externo

El estrés influye de forma directa en nuestra salud intestinal, la eficacia del sistema inmunológico y afecta directamente al funcionamiento óptimo del cuerpo. Salud mental y emocional: nuestro sistema inmunológico está relacionado de forma directa con nuestra salud mental y emocional. La forma de pensar, nuestros sentimientos y comportamiento impacta en nuestra salud física, en como el cuerpo combate infecciones y su habilidad de recuperación. La ansiedad y pensamientos de pánico causan que el cerebro produzca hormonas del estrés, específicamente adrenalina y cortisol.

Aunque pueden ser de ayuda en ciertos momentos, el estar constantemente desprendiendo hormonas

del estrés puede suprimir nuestro propio sistema inmunológico. El flujo constante de estas hormonas incrementa las pulsaciones por minuto además de la frecuencia respiratoria y ,si persiste durante mucho tiempo, el cerebro puede no revertir las señales hormonales.

A medida que se debilita nuestro sistema inmunológico estaremos más expuestos a infecciones y enfermedades de forma habitual.

Un estado constante de pensamientos depresivos que hagan que la mente esté atrapada en un ciclo vicioso y negativo, puede terminar en exclusión social, tristeza constante, desesperación, impotencia, duda, fracaso, insensibilidad y cinismo. Este tipo de pensamientos en bucle nos causan un destrozo emocional. El estrés destruye el sistema inmunológico. Si estás nervioso y estresado estás multiplicando tus probabilidades de contraer el virus aproximadamente por 10.

Estas son maravillosas formas de manejar el estrés:

Ejercicio

Moderado, de baja intensidad como andar, ciclismo, jardinería, etc.

Ejercicios de respiración

¿Alguna vez os habéis fijado que bajo situaciones de estrés no respiramos tan profundamente como en otros momentos? La respiración profunda de hecho puede desactivar la respuesta natural que tiene el cuerpo hacia el estrés. Estas técnicas pueden disminuir la presión arterial y promover la calma y los sentimientos de relajación, que en cambio se traducirá en cambiar nuestra perspectiva y mejorar nuestra habilidad ante situaciones de estrés. Es un buen método que podemos poner en práctica en cualquier momento ya que ha demostrado ayudar a bajar los niveles de estrés, mejorar nuestro sueño, controlar el dolor e incluso nuestras digestiones.

A veces podemos pensar “Es ridículo, yo no tengo tiempo para eso. Eso no va a cambiar mis circunstancias caóticas” ¡pero la verdad es que FUNCIONA!

Encuentra un lugar tranquilo y en silencio para no ser molestado, si no es posible cualquier sitio puede valer. Siéntate en una silla con la espalda recta y relaja los hombros. Cierra los ojos. Pon tu mano sobre el vientre a la vez que nos centramos en nuestra área abdominal mientras se expande despacio y se vacía. Inhala por la

nariz durante 6 seg. y con el vientre distendido, aprieta los labios y exhala lentamente por la boca durante 6 seg. Permite que tus hombros continúen destensados y que tu cuerpo se relaje al exhalar.

Si en algún momento sientes que tu cabeza empieza a distraerse, redirige tu atención directamente a la respiración ¡Repetir 3 veces! Notarás, casi de inmediato, que tus pulsaciones disminuirán y que tu mente se aclarará, dándote una sensación de paz placentera. Es una herramienta de intervención excepcional para llevar al cuerpo a un estado de calma.

Pensamientos Positivos

Una de las guerras más duras de combatir es la de nuestra propia mente. Elige entrenar tu mente para ser optimista. Sé lento para la ira y rápido para perdonar. En lugar de castigarte por cometer un error, aplaude y festeja por hacer lo mejor que pudiste. Intenta por todos los medios desprender positividad. Todos somos humanos.

Decir cosas positivas en voz alta y hacia los demás a diario sin importar las circunstancias. Nuestras palabras crean mundos. Recita refranes y escrituras

que refieran a la paz. Periódicamente, reserva un tiempo para identificar la causa/ raíz de cualquier miedo y ansiedad en tu vida y aborda el dolor para asegurarte de que no se esté acumulando internamente.

Sueño

Un sueño de calidad refuerza el sistema inmunológico. La gente suele subestimar la importancia de dormir bien. Menos de siete horas de sueño al día puede producir efectos negativos que resulten en un estado constante de lucha o huida. Encontrarse en este modo incrementa el nivel de hormonas del estrés y causa la liberación de adrenalina. Si nuestros hábitos de descanso no son adecuados puede desencadenar mayor inflamación, sensibilidad al dolor, presión arterial, resistencia a la insulina, exceso de cortisol, aumento de peso y enfermedades cardiovasculares. Todas estas cosas además suprimen el sistema inmunológico de acuerdo con Kimberley Hardin, MD de la University California Davis. Un buen sueño mejora la respuesta de las células-T.

Exposiciones Químicas

Es importante reducir al máximo el tiempo al que nos exponemos a químicos en el día a día. Exponerse con

frecuencia a toxinas puede suprimir nuestro sistema inmunológico y causar que trabaje más de la cuenta para intentar deshacerse de los agentes externos. Para reducir la exposición podemos usar productos de limpieza no tóxicos, consumir comida orgánica, usar productos de belleza e higiene sin toxinas.

Esto le permitirá al sistema inmunológico eliminar a los invasores ajenos. Para hacérselo más fácil, hemos hecho una lista de productos menos tóxicos que pueden encontrar en amazon:

<https://www.amazon.com/shop/andrea.thompson>



“The end-goal of a strong immune system allows us to be wisely vigilant, and relax at the same time.”

- Andrea Thompson

¿Cómo Fortalecer Nuestro Sistema Inmunológico?



Podría preguntarse, ¿cómo puedo reducir las probabilidades de contraerlo? Una de las mejores maneras es estar equipado con un sistema inmunológico excepcional.

Tal y como muchos tienen su “farmacia” de casa equipada con cosas como aspirina, jarabe para la tos, paracetamol o ibuprofeno, recomendamos que además tengan en stock de remedios naturales efectivos para tenerlos siempre a mano. La buena noticia es que hay cosas que podemos tomar de manera preventiva para protegernos del COVID-19 en particular y de los virus en general.

HERRAMIENTAS DE PREVENCIÓN CONTRA CORONAVIRUS (y muchos otros virus respiratorios):

1. Lavado básico de manos: agua caliente con jabón durante 45 segundos. Usar toallas limpias o toallas de papel desechables.
2. Evitar las multitudes (mantener la distancia de seguridad).

3. Evitar las casas frías y las bebidas heladas.
4. Mucha agua, mantenerse bien hidratado.
5. Evitar los alimentos acidificantes, especialmente los azúcares refinados.
6. Dormir un mínimo de 8 horas (es cuando se optimizan nuestras defensas).
7. No ir a los hospitales para visitar a amigos y familiares.
8. Evitar el contacto con personas mayores ya que pertenecen al grupo de mayor riesgo; las video llamadas pueden ser una buena alternativa.
9. Evitar envejecer , parece una broma pero no lo es. Cuidar el estrés oxidativo. Asegurarse de que nuestro plan de alimentación incluya suficientes antioxidantes y evitar el ejercicio excesivo ya que esto tendría un efecto pro oxidativo.
10. Mantener una salud intestinal de alta calidad (el 80% de nuestro sistema inmunitario está alojado en el intestino).
11. * Suplementos de vitamina C: la más alta calidad que puedan encontrar. 1000 mg. por cada 50 Kg. de peso corporal. La vitamina C liposomal es muy biodisponible.
12. * Arabinogalactanos: Formula Inmune Plus, NK Vitalfaifa, Rx ARA, MGN3 entre otras marcas comerciales.
13. * Factores de transferencia - un clásico.
14. * Aceites esenciales :en algunos países, como Francia, está permitido.

15. * Uña de gato : solo bajo control médico porque algunas marcas usan la parte incorrecta de la planta.
16. * Plata coloidal: con la supervisión de su profesional de la salud porque una dosis incorrecta puede ser tóxica.
17. * ASEA: los pacientes que ya lo estuvieran tomando deben recordar de mantener el producto en boca 2 minutos antes de tragar.
18. * T.O.P. (Telomere optimization protocol): potente suplemento que contiene 11 ingredientes que ayudan a mejorar las defensas.
19. * Enfrimol 123: especialmente diseñado para niños aunque los adultos pueden tomarlo también.
20. REDUCIR EL ESTRÉS: tenemos 10 veces más probabilidades de contraer el virus cuando estamos tensos.
21. Evitar los contactos románticos extra maritales.
22. Evitar el transporte público.
23. Utilizar nuestro propio carrito de compras y nuestras propias bolsas.
24. En el caso de tener que utilizar el carro del supermercado usar guantes desechables.
25. Usar guantes desechables a la hora de comprar o tocar artículos en una tienda o supermercado.
26. Tener cuidado al quitarse los guantes para no contaminarse con ellos (manipular con cuidado).
27. Evitar el uso de dinero en efectivo.

28. Limpiar todos los artículos que compremos antes de guardarlos en casa.
29. No viajar a menos que sea muy necesario.
30. Mantener la temperatura ambiente tan alta como podamos tolerar “agradablemente”./ Utilizar sauna si estuviera disponible en tu hogar.
31. Usar un deshumidificador para reducir el porcentaje de humedad en oficina y hogar.
32. Llevar a cabo un análisis de frotis de sangre, o cualquier otro análisis de sangre que nos ayude a verificar la calidad de nuestro sistema inmunitario y recibir asesoramiento sobre qué hacer en caso de que sea necesario.
33. Al estornudar o toser, no proteger con la mano. Usar un pañuelo, la manga izquierda o hacerlo dentro de la camiseta/jersey.
34. Dejar de fumar.
35. Evitar habitaciones que no estén bien ventiladas.
36. Evitar olores tóxicos: pintura, barniz, humo, ...
37. Utilizar servilletas desechables para abrir puertas y ventanas.
38. Sonreír, reír, cantar, leer y escuchar chistes
39. Evitar comida basura.
40. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
41. No es necesario dejar los zapatos fuera de casa (excepto si trabajas en un hospital, una residencia de ancianos o una funeraria).

42. Practicar deporte a diario.
43. Cuidar nuestro cerebro: se sugiere una lectura diaria saludable (nuestro cerebro gobierna nuestro sistema inmunológico).
44. Sería útil dormir con calcetines si somos frioleros (no apretados).
45. Mantener las manos limpias en todo momento.
46. Ser paciente.
47. No ser pesado/a ,“que corra el aire”: respetar el espacio de las personas con las que convive, especialmente la pareja para reducir el riesgo de separación, divorcio y peleas innecesarias.
48. Si está tomando antibióticos por otras causas (los antibióticos no sirven para el COVID 19) sería oportuno tomar probióticos para compensar (dejar pasar mínimo 1 hora entre la toma del antibiótico y el probiótico)

* NOTA: Algunos de los suplementos mencionados están prohibidos en ciertos países. Verificar la situación en su zona antes de comprar. Para cualquier tratamiento es necesario consultar con su médico.



“Ajustar sus hábitos de salud para maximizar su salud celular no siempre es fácil, pero pretendemos que sea simple.”

- Andrea Thompson

¿Cómo podemos fortalecer nuestra salud celular?



La salud celular nos revela como nuestra salud general depende del estado de cada célula de nuestro cuerpo. Cuando se analiza nuestra sangre bajo un microscopio de alta resolución y encontramos toxinas, morfologías irregulares y desequilibrios celulares, está claro que nuestro cuerpo no está funcionando de manera óptima y qué síntomas no deseados están presentes.

Lo que se identifica en cada célula, revela la causa de enfermedades y dolencias. La medicación convencional no es más que una “tiritita” para enmascarar síntomas y crear una sobrecarga de toxinas en nuestro cuerpo. Sí, hay circunstancias en la que la medicación es necesaria . Para la medicina primaria necesitamos cambiar el punto de vista de intervenir a prevenir.

Es común que a los profesionales médicos los hayan entrenado para categorizar enfermedades y dolencias con etiquetas como cáncer, enfermedades cardiovascular, diabetes, ansiedad, depresión, etc.

Pero, en definitiva, esos son síntomas que se han manifestado por algún tipo de desequilibrio a nivel celular. Por ejemplo, si alguien tiene cáncer, se interviene quirúrgicamente para extirpar el tumor y se le administran citotóxicos para eliminarlo, pero hasta que no recreamos un ambiente en nuestro cuerpo en el que no “invitamos” al cáncer, éste, probablemente va a volver .

Restaurar la salud de nuestras células requiere de disciplina y constancia, pero el sentirse bien y la longevidad sí que merecen la pena. Aprende más sobre qué puedes hacer para descubrir su salud celular personal aquí:



<https://andreathompson.org/blood/>

El Dr Raymond Hilu es uno de los líderes mundiales en biología celular y puede ofrecer sus servicios por todo el mundo.

Andrea Thompson es una superviviente de cáncer y una defensora de la salud que junto a su equipo, trabajan muy cerca del Dr Hilu para ayudar a proponer los protocolos de medicina avanzada.

Además tenemos increíbles herramientas educacionales para aprender a dar pasos prácticos hacia una vida saludable.

Resumen de cierre:

BUENAS NOTICIAS: los virus de ADN permanecen con nosotros para siempre (como el herpes, por ejemplo), pero CORONAVIRUS es un virus de ARN, lo que significa que una vez que lo superamos, nos deshacemos de él y nos inmunizamos contra él. Se ha ido para siempre (a menos que aparezca una nueva mutación de este virus: Covid20, Covid 21...)

Recuerde, incluso si el entorno que lo rodea es tal que no puede controlarlo por completo en relación con su salud, puede tomar medidas para desarrollar su sistema inmunológico y sus mecanismos de defensa. La decisión de un sistema inmunológico más fuerte y desarrollado, que conduzca a una mejor salud general, es una decisión que está en sus manos.

