



NATURSAÍS

— A C A D E M I A —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

✿ MÓDULO 8 ✿

SISTEMA INMUNITARIO



Fortalece tus defensas, cuida tu salud
de forma natural y consciente.

CONTENIDO DEL MÓDULO



8.1 Funcionamiento



8.2 Inflamación



8.3 Alimentación



8.4 Descanso



8.5 Actividad física



8.6 Vitaminas relacionadas



8.7 Plantas de uso tradicional



8.8 Resumen



8.9 Test



DEFENSAS
FUERTES



EQUILIBRIO
INTEGRAL



SALUD
NATURAL



BIENESTAR
DURADERO

CONOCIMIENTO • HÁBITOS • NATURALEZA = SALUD INTEGRAL





NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

8.1

FUNCIONAMIENTO

Tu sistema de defensa inteligente

El sistema inmunitario es la red de células, órganos, tejidos y moléculas que protege nuestro cuerpo frente a agentes externos y mantiene el equilibrio interno para que podamos vivir sanos.



Un sistema inmunitario equilibrado no solo te protege, también te permite vivir con energía y bienestar cada día.



MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

- 8.1 Funcionamiento
- 8.2 Inflamación
- 8.3 Alimentación
- 8.4 Descanso
- 8.5 Actividad física
- 8.6 Vitaminas relacionadas
- 8.7 Plantas de uso tradicional
- 8.8 Resumen
- 8.9 Test

¿CÓMO FUNCIONA?



IDEAL: BI&L: EQUILIBRIO



Un sistema inmunitario equilibrado actúa cuando debe, ni de más ni de menos. Ni defiende en exceso (inflamación, alergias, autoinmunidad), ni se queda corto (infecciones frecuentes, cansancio, baja energía).

ÓRGANOS Y TEJIDOS DEL SISTEMA INMUNITARIO



CÉLULAS CLAVE

- Neutrófilos:** primera respuesta frente a infecciones.
- Macrófagos:** eliminan invasores y limpian desechos.
- Linfocitos T:** coordinan y destruyen células infectadas.
- Linfocitos B:** producen anticuerpos que neutralizan patógenos.
- Células NK:** atacan células infectadas por virus o anormales.

BARRERAS NATURALES

- Piel:** primera barrera física que impide el ingreso de patógenos.
- Mucosas:** recubren y protegen las vías respiratorias, digestivas y genitourinarias.
- Microbiota intestinal:** microorganismos beneficiosos que compiten con patógenos y regulan la inmunidad.
- Secreciones:** lágrimas, saliva, moco, ácido gástrico... que eliminan o inhiben microorganismos.

FACTORES QUE FORTALECEN TU SISTEMA INMUNITARIO

- ✓ Alimentación real, variada y rica en nutrientes.
- ✓ Descanso de calidad y buen manejo del estrés.
- ✓ Actividad física regular y moderada.
- ✓ Hidratación adecuada.
- ✓ Exposición segura al sol (vitamina D).
- ✓ Contacto con la naturaleza.
- ✓ Relaciones sociales positivas.

FACTORES QUE DEBILITAN TU SISTEMA INMUNITARIO

- ✗ Estrés crónico y sobrecarga mental.
- ✗ Falta de sueño o sueño de mala calidad.
- ✗ Alimentación ultraprocesada y alta en azúcares.
- ✗ Sedentarismo.
- ✗ Tabaquismo y alcohol en exceso.
- ✗ Exceso de medicamentos y tóxicos.
- ✗ Aislamiento social y falta de conexión.

RECUERDA

Tu sistema inmunitario está diseñado para protegerte cada día. Cuidalo con hábitos saludables y un estilo de vida consciente. Tu salud está en tus manos.



Defensas fuertes,
vida plena.



Conocimiento natural,
bienestar real.



Cuida tu cuerpo,
cuida tu mente.



Salud natural,
equilibrio integral.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

8.2

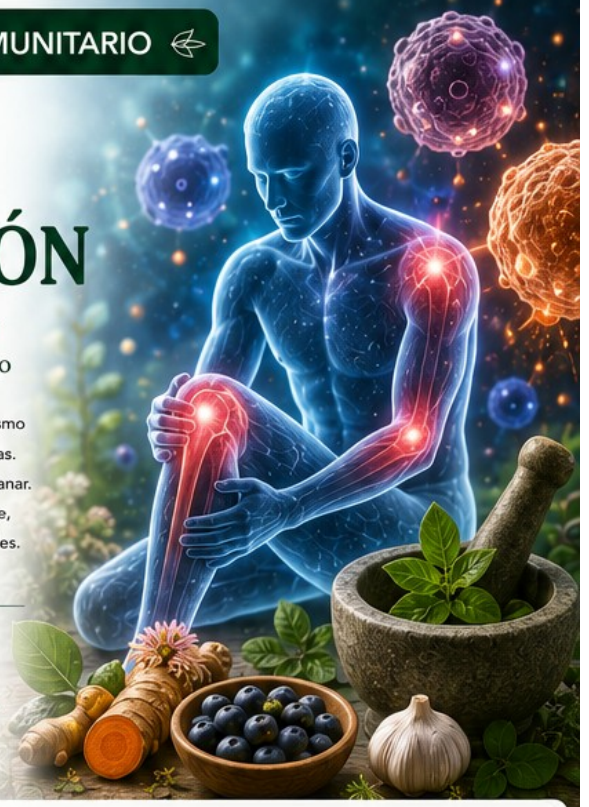
INFLAMACIÓN

Respuesta natural que puede ser aliada o enemiga según el contexto

La inflamación es un mecanismo de defensa del organismo frente a agresiones como infecciones, lesiones o toxinas. Cuando es aguda y controlada, nos protege y permite sanar. Pero cuando se vuelve crónica, silenciosa y persistente, puede dañar tejidos y contribuir a muchas enfermedades.



El objetivo no es eliminar la inflamación, sino regularla para que trabaje a nuestro favor y mantener el equilibrio interno.



MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

- 8.1 Funcionamiento
- 8.2 Inflamación
- 8.3 Alimentación
- 8.4 Descanso
- 8.5 Actividad física
- 8.6 Vitaminas relacionadas
- 8.7 Plantas de uso tradicional
- 8.8 Resumen
- 8.9 Test

¿QUÉ ES LA INFLAMACIÓN?

Es la respuesta del sistema inmunitario para eliminar la causa de una agresión y comenzar el proceso de reparación.

TIPOS DE INFLAMACIÓN



AGUDA

- Aparece de forma rápida.
- Es de corta duración.
- Causa: infección, lesión, cirugía, etc.
- Función: proteger y reparar.

ES BENEFICIOSA



CRÓNICA

- Se mantiene en el tiempo (meses o años).
- Causas: mala alimentación, estrés, tóxicos, sedentarismo, falta de sueño, disbiosis, etc.
- Función: causa daño progresivo.

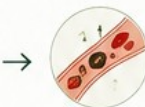
ES PERJUDICIAL

FASES DE LA INFLAMACIÓN AGUDA



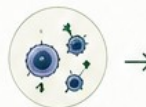
1. DETECCIÓN

El organismo detecta el agente agresor (microbios, toxinas, células dañadas).



2. RESPUESTA

Vasodilatación y aumento del flujo sanguíneo. Migración de células inmunitarias al área afectada.



3. ELIMINACIÓN

Los leucocitos y otras células eliminan el agente agresor y los tejidos dañados.



4. REPARACIÓN

Se inicia la regeneración de los tejidos para restaurar la función normal.

SIGNOS CLÁSICOS (INFLAMACIÓN AGUDA)



Enrojecimiento



Calor



Hinchazón



Dolor



Pérdida de función

CAUSAS COMUNES DE INFLAMACIÓN CRÓNICA

- ✗ Alimentación rica en ultraprocesados, azúcares y grasas trans.
- ✗ Estrés crónico y mala gestión emocional.
- ✗ Falta de sueño reparador.
- ✗ Sedentarismo.
- ✗ Exposición a tóxicos ambientales (tabaco, alcohol, contaminantes).
- ✗ Disbiosis intestinal.
- ✗ Infecciones crónicas.
- ✗ Exceso de peso.

ALIMENTOS QUE FAVORECEN LA INFLAMACIÓN

- ✗ Azúcares refinados y bollería.
- ✗ Harinas refinadas.
- ✗ Fritos y grasas trans.
- ✗ Carnes procesadas (embutidos).
- ✗ Lácteos en exceso (en sensibles).
- ✗ Alcohol en exceso.
- ✗ Refrescos y bebidas azucaradas.
- ✗ Aceites vegetales refinados (girasol, maíz, soja en exceso).

ALIMENTOS QUE REDUCEN LA INFLAMACIÓN

- ✓ Frutas y verduras de colores.
- ✓ Pescado azul (salmón, sardina, caballa).
- ✓ Aceite de oliva virgen extra.
- ✓ Frutos secos y semillas.
- ✓ Especies: cúrcuma, jengibre, canela.
- ✓ Ajo, cebolla, puerro.
- ✓ Legumbres y cereales integrales.
- ✓ Alimentos fermentados (kéfir, chucrut, kimchi, kombucha).
- ✓ Agua e infusiones antiinflamatorias.

PLANTAS DE USO TRADICIONAL

- ✓ Cúrcuma: potente antiinflamatoria.
- ✓ Jengibre: reduce dolor e inflamación.
- ✓ Boswellia: acción antiinflamatoria articular.
- ✓ Harpagofito: alivia dolor articular.
- ✓ Ulmaria (sauce blanco): efecto antiinflamatorio natural.
- ✓ Regaliz: modulador de la respuesta inflamatoria (uso puntual).
- ✓ Té verde: antioxidante y antiinflamatorio.
- ✓ Manzanilla: calmante y reguladora.



¿SABÍAS QUE...?

Una inflamación crónica de bajo grado puede estar detrás de muchas enfermedades como:

- Artritis y artrosis
- Diabetes tipo 2
- Enfermedades cardiovasculares
- Trastornos digestivos
- Fatiga crónica
- Alteraciones del estado de ánimo

CLAVES PARA REGULAR LA INFLAMACIÓN

- 🍽️ Alimentación natural, variada y antiinflamatoria.
- 😴 Descanso de calidad y gestión del estrés.
- 🏃 Actividad física regular y adaptada.
- 💧 Hidratación adecuada.
- 🚫 Evitar tóxicos y reducir el consumo de alcohol y tabaco.
- 🦠 Cuidar la microbiota intestinal.

RECUERDA

La inflamación no siempre es mala, es una respuesta necesaria para protegerte. El problema aparece cuando se vuelve crónica y el cuerpo no puede apagar el fuego.

Escucha a tu cuerpo, cuídalo y da a tu sistema inmunitario lo que necesita.



Fortalece tus defensas,
vive con equilibrio.



Conocimiento natural,
bienestar real.



Cuida tu cuerpo,
cuida tu mente.



Salud natural,
equilibrio integral.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

- 8.1 Funcionamiento
- 8.2 Inflamación
- 8.3 Alimentación
- 8.4 Descanso
- 8.5 Actividad física
- 8.6 Vitaminas relacionadas
- 8.7 Plantas de uso tradicional
- 8.8 Resumen
- 8.9 Test

MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

8.3

ALIMENTACIÓN

El combustible de tus defensas

Una alimentación equilibrada aporta los nutrientes esenciales para que tu sistema inmunitario funcione con eficacia, mantenga la barrera intestinal sana y combata infecciones.



Comer bien cada día es una de las formas más poderosas de cuidar tu inmunidad.



NUTRIENTES CLAVE PARA UNA INMUNIDAD FUERTE



PROTEÍNAS DE CALIDAD

Forman anticuerpos y células inmunitarias.

Fuentes:

Pescado, huevos, legumbres, carnes magras, frutos secos.



VITAMINA C

Potente antioxidante que estimula las defensas y protege las células.

Fuentes:

Cítricos, kiwi, fresas, pimiento rojo, brócoli, col rizada.



VITAMINA D

Modula la respuesta inmune y reduce la inflamación.

Fuentes:

Sol (15-20 min/día), pescados azules, huevos, alimentos fortificados.



ZINC

Esencial para la función de las células inmunes y la cicatrización.

Fuentes:

Mariscos, carnes, legumbres, semillas de calabaza, nueces.



SELENIO

Antioxidante que protege frente al daño oxidativo e infecciones.

Fuentes:

Nueces de Brasil, pescados, huevos, cereales integrales.



HIERRO

Necesario para la producción de células inmunitarias.

Fuentes:

Carnes magras, lentejas, espinacas, semillas de sésamo.

ALIMENTOS QUE FORTALECEN TU SISTEMA INMUNITARIO

- ✓ Frutas y verduras de colores variados.
- ✓ Ajo, cebolla, puerro y jengibre.
- ✓ Yogur natural y alimentos fermentados (kéfir, chucrut, kimchi).
- ✓ Frutos secos y semillas.
- ✓ Pescados grasos (salmón, sardinas, caballa).
- ✓ Aceite de oliva virgen extra.
- ✓ Cereales integrales y legumbres.
- ✓ Especies antiinflamatorias: cúrcuma, canela, orégano.



ALIMENTOS QUE DEBILITAN TUS DEFENSAS

- ✗ Azúcares añadidos y productos ultraprocesados.
- ✗ Exceso de alcohol.
- ✗ Frituras y grasas trans.
- ✗ Bebidas energéticas y refrescos.
- ✗ Exceso de sal.
- ✗ Embutidos y carnes procesadas.
- ✗ Harinas refinadas y bollería industrial.
- ✗ Exceso de cafeína.



CUIDA TU MICROBIOTA INTESTINAL

Más del 70% de tus defensas se encuentran en el intestino.

Una microbiota sana es clave para una inmunidad equilibrada.

Cómo cuidarla:

- ✓ Consume fibra a diario (frutas, verduras, legumbres, cereales integrales).
- ✓ Incluye alimentos fermentados.
- ✓ Evita el exceso de antibióticos y antiácidos.
- ✓ Reduce el estrés y duerme bien.
- ✓ Hidrátate adecuadamente.



HIDRATACIÓN



El agua transporta nutrientes, elimina toxinas y mantiene las mucosas hidratadas, tu primera barrera de defensa.

Bebe entre 1,5 y 2 litros de agua al día.

EJEMPLO DE PLATO SALUDABLE PARA TU INMUNIDAD



- 1/4 proteína de calidad (pescado, huevo, legumbre)
- 1/4 carbohidrato integral (quinoa, arroz integral, avena)
- 1/2 verduras variadas
- Grasas saludables (AOVE, aguacate, frutos secos)

RECUERDA

La alimentación no cura por sí sola, pero puede crear el terreno perfecto para que tu cuerpo se defienda, se repare y se mantenga sano.

Cada elección cuenta.



Alimenta tus defensas, protege tu salud.



Hábitos diarios, bienestar duradero.



Tu cuerpo es tu hogar, cuidalo con conciencia.



Salud natural, vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO



8.4

DESCANSO

El poder reparador del sueño y la relajación

El descanso adecuado es esencial para que tu sistema inmunitario funcione correctamente. Durante el sueño y los momentos de relajación, el cuerpo se regenera, se reduce la inflamación y se fortalecen las defensas naturales.



Dormir bien y gestionar el estrés no es un lujo, es una necesidad para tu salud y tu inmunidad.



MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

- 8.1 Funcionamiento
- 8.2 Inflamación
- 8.3 Alimentación
- 8.4 Descanso**
- 8.5 Actividad física
- 8.6 Vitaminas relacionadas
- 8.7 Plantas de uso tradicional
- 8.8 Resumen
- 8.9 Test

¿POR QUÉ EL DESCANSO ES CLAVE PARA TU SISTEMA INMUNITARIO?



REGENERA Y REPARA

Durante el sueño profundo, el cuerpo repara tejidos y fortalece las defensas.



PRODUCE CITOQUINAS

Se liberan proteínas que ayudan a combatir infecciones, inflamación y tumores.



REGULA HORMONAS

Equilibra el cortisol (estrés) y favorece la producción de melatonina y serotonina.



REDUCE LA INFLAMACIÓN

Dormir poco o mal aumenta la inflamación crónica y debilita la inmunidad.



EQUILIBRA EL ESTRÉS

El descanso mental y físico reduce el agotamiento y mejora la respuesta inmunitaria.



RECUPERA ENERGÍA

Un buen descanso te da vitalidad, claridad mental y mejor estado de ánimo.

¿CUÁNTO Y CÓMO DORMIR?



Duerme entre 7 y 9 horas cada noche.



Acuéstate y levántate a la misma hora.



Prioriza el sueño profundo (entre las 22:00 y las 2:00 h es clave).



Crea un ambiente oscuro, silencioso y fresco.



Evita pantallas 1 hora antes de dormir.



Cenas ligeras y al menos 2-3 h antes de acostarte.



Tip: La melatonina se activa con la oscuridad. La luz azul de pantallas la inhibe.

DESCANSO Y RELAJACIÓN DURANTE EL DÍA

Pequeñas pausas también fortalecen tu inmunidad.



Respiraciones profundas: 5 minutos al día para reducir el estrés.



Meditación o mindfulness: serenan la mente y regulan el sistema nervioso.



Siestas cortas: 10-20 minutos pueden mejorar tu energía (evita siestas largas).



Conexión con la naturaleza: caminar al aire libre reduce el cortisol.



Desconexión digital: dale descanso a tu mente y a tus sentidos.

HÁBITOS QUE PERJUDICAN TU DESCANSO Y TU SISTEMA INMUNITARIO

- ❌ Dormir menos de 6 horas de forma habitual.
- ❌ Acostarse tarde y tener horarios irregulares.
- ❌ Exceso de cafeína, alcohol y estimulantes.
- ❌ Estrés crónico y preocupaciones constantes.
- ❌ Falta de actividad física durante el día.
- ❌ Ambientes ruidosos, luces intensas o temperaturas inadecuadas.
- ❌ Uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.



El mal descanso aumenta el riesgo de infecciones, limita la recuperación y favorece la inflamación.

AYUDAS NATURALES PARA UN MEJOR DESCANSO

(Consulta siempre a un profesional si tienes alguna condición médica)



LAVANDA

Relajante, calma el sistema nervioso y mejora la calidad del sueño.



MANZANILLA

Ansiolítica suave, ayuda a conciliar el sueño y alivia la tensión.



PASIFLORA

Reduce la ansiedad y mejora el sueño profundo.



MELISA

Sedante natural, ideal en casos de estrés y nerviosismo.



VALERIANA

Favorece la conciliación y disminuye los despertares nocturnos.



Infusiones nocturnas, aromaterapia, baños tibios y música relajante pueden ser grandes aliados.



RECUERDA

Tu sistema inmunitario trabaja día y noche para protegerte.

Dale el descanso que necesita para que pueda cuidarte mejor.

Dormir bien es invertir en tu salud presente y en tu bienestar futuro.



Descansar bien te defiende mejor.



Cuerpo en calma, inmunidad en equilibrio.



Sueño reparador, vida con energía.



Cuida tu descanso, cuida tus defensas.



Salud natural, vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

8.5

ACTIVIDAD FÍSICA

Movimiento que fortalece tus defensas

La actividad física regular y adecuada mejora la circulación de las células inmunitarias, reduce la inflamación, disminuye el estrés y favorece el equilibrio hormonal, contribuyendo a un sistema inmunitario más fuerte y eficiente.



Muévete cada día por tu salud:
tu sistema inmunitario te lo agradecerá.



MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

- 8.1 Funcionamiento
- 8.2 Inflamación
- 8.3 Alimentación
- 8.4 Descanso
- 8.5 Actividad física**
- 8.6 Vitaminas relacionadas
- 8.7 Plantas de uso tradicional
- 8.8 Resumen
- 8.9 Test

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL SISTEMA INMUNITARIO



Mejora la circulación
de las células inmunitarias
y anticuerpos.



Reduce la inflamación
crónica de bajo grado.



Disminuye el estrés
y regula el cortisol.



Mejora la capacidad
respiratoria y la oxigenación
de los tejidos.



Ayuda a mantener
un peso saludable.



Mejora el estado de ánimo
y la calidad de vida.

¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD ES MEJOR?

La clave está en la constancia y el equilibrio.



Aeróbica moderada

Caminar a buen ritmo, bicicleta, natación, baile, senderismo.



Fuerza

Entrenamiento con pesas, ejercicios de resistencia, trabajo funcional.



Flexibilidad y equilibrio

Yoga, pilates, estiramientos, tai chi.



Alta intensidad (con moderación)

HIIT, deportes de competición.
Útiles, pero en exceso pueden ser perjudiciales.

¿CUÁNTO Y CON QUÉ INTENSIDAD?



150-300 minutos semanales
de actividad aeróbica moderada
(ej: 30-60 min al día, 5 días/semana).

o
75-150 minutos semanales
de actividad intensa.



Fuerza muscular: 2-3 días por semana
trabajando todos los grupos musculares.



Intensidad moderada es lo ideal:
permite hablar mientras te ejercitas,
pero con un esfuerzo notable.

EJERCICIO Y SISTEMA INMUNITARIO: DOS CARAS DE LA MISMA MONEDA

✓ EJERCICIO MODERADO REGULAR

- ✓ Fortalece las defensas.
- ✓ Reduce el riesgo de infecciones.
- ✓ Mejora la respuesta inmune a las vacunas.
- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas.

✗ EJERCICIO EXCESIVO O MAL PLANIFICADO

- ✗ Puede aumentar el cortisol y la inflamación.
- ✗ Debilita temporalmente el sistema inmune (ventana de inmunosupresión).
- ✗ Aumenta el riesgo de infecciones.
- ✗ Provoca fatiga, lesiones y sobreentrenamiento.



Más no siempre es mejor.
Escucha a tu cuerpo y respeta tus límites.

CONSEJOS PARA POTENCIAR TUS DEFENSAS CON EJERCICIO

- ✓ Sé constante, no esporádico.
- ✓ Combina fuerza, cardio, flexibilidad y descanso.
- ✓ Aumenta la intensidad de forma progresiva.
- ✓ Entrena al aire libre siempre que puedas.
- ✓ Hidrátate bien antes, durante y después.
- ✓ Duerme bien para permitir la recuperación.
- ✓ Escucha a tu cuerpo y respeta los días de descanso.



ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA CADA PERFIL



Principiantes

Caminar, nadar, bicicleta, yoga suave.



Personas con estrés

Yoga, pilates, tai chi, caminar en la naturaleza.



Personas sedentarias

Comenzar con 10-15 min/día e ir aumentando.



Deportistas

Planificar cargas y descansos, evitar el exceso sin recuperación adecuada.

EJEMPLOS DE RUTINA SEMANAL EQUILIBRADA

LUN	Cardio moderado (30-45 min) + fuerza
MAR	Caminata rápida o bicicleta (45 min)
MIÉ	Fuerza (tren superior) + estiramientos
JUE	Yoga, pilates o actividad suave (30-45 min)
VIE	Cardio moderado (30-45 min) + fuerza (tren inferior)
SÁB	Actividad recreativa: senderismo, deporte, baile, etc.
DOM	Descanso activo: paseo, movilidad, estiramientos



¿SABÍAS QUE...?

- 30 minutos de ejercicio moderado pueden aumentar la actividad de las células NK (células asesinas naturales) hasta un 50%.
- Las personas activas tienen hasta un 43% menos de días de enfermedad al año.

Fuentes: Pedersen BK, et al. Exercise immunology review. Brain Behav Immun. 2020.

SEÑALES PARA BAJAR LA INTENSIDAD

- Fatiga persistente.
- Dolor muscular que no mejora.
- Irritabilidad, insomnio.
- Infecciones frecuentes.
- Falta de motivación y bajo rendimiento.



Si aparecen estas señales, tu cuerpo necesita descanso.

RECUERDA

La actividad física es una medicina natural
para tu sistema inmunitario.
Muévete con regularidad, con alegría y equilibrio.
Tu cuerpo está hecho para moverse.

¡Tu salud es tu mejor inversión!



Mente positiva,
cuerpo activo.



El movimiento fortalece
cuerpo, mente y defensas.



Disciplina hoy,
mejor salud mañana.



Salud natural,
vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

8.6

VITAMINAS RELACIONADAS

Nutrientes esenciales para tus defensas

Las vitaminas son micronutrientes clave que apoyan el funcionamiento del sistema inmunitario. Una adecuada ingesta a través de la alimentación o la suplementación cuando sea necesario ayuda a prevenir infecciones, reduce la inflamación y mejora la respuesta inmune.



Una buena nutrición es tu mejor protección.
Asegura el aporte diario de vitaminas para mantener tus defensas en equilibrio.



MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

- 8.1 Funcionamiento
- 8.2 Inflamación
- 8.3 Alimentación
- 8.4 Descanso
- 8.5 Actividad física
- 8.6 Vitaminas relacionadas**
- 8.7 Plantas de uso tradicional
- 8.8 Resumen
- 8.9 Test

VITAMINAS CLAVE PARA EL SISTEMA INMUNITARIO

A

VITAMINA A (RETINOL)

Esencial para la integridad de las mucosas y la piel, nuestras primeras barreras de defensa.

Funciones principales

- Mantiene las mucosas sanas
- Favorece la producción de células inmunitarias
- Apoya la visión y la piel

Fuentes alimentarias



Zanahoria Batata Hígado Espinacas

C

VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO)

Potente antioxidante que protege las células y estimula la producción de glóbulos blancos.

Funciones principales

- Refuerza la función inmune
- Protege frente al daño oxidativo
- Favorece la absorción del hierro
- Disminuye la duración de resfriados

Fuentes alimentarias



Naranja Kiwi Pimiento rojo Brócoli

D

VITAMINA D (CALCIFEROL)

Regula la respuesta inmunitaria innata y adaptativa. Su déficit se asocia a mayor riesgo de infecciones.

Funciones principales

- Modula la respuesta inmune
- Reduce la inflamación
- Mejora la función de las defensas frente a virus y bacterias

Fuentes alimentarias



Salmón Huevos Lácteos fortificados Exposición solar

E

VITAMINA E (TOCOFEROLES)

Antioxidante que protege las células inmunitarias del daño causado por radicales libres.

Funciones principales

- Protege las membranas celulares
- Mejora la respuesta inmune
- Apoya la salud de la piel y mucosas

Fuentes alimentarias



Almendras Semillas de girasol Aguacate Aceite de oliva

B6

VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)

Participa en la producción de anticuerpos y en la formación de glóbulos blancos.

Funciones principales

- Regula la respuesta inmune
- Ayuda en la producción de citocinas
- Favorece el metabolismo de proteínas

Fuentes alimentarias



Pollo Plátano Garbanzo Atún

B9

VITAMINA B9 (ÁCIDO FÓLICO)

Clave para la división celular y la producción de nuevas células inmunitarias.

Funciones principales

- Apoya la producción de ADN y ARN
- Esencial en la formación de glóbulos blancos y rojos
- Previene la anemia, que debilita el sistema inmune

Fuentes alimentarias



Espinacas Aguacate Lentejas Brócoli

B12

VITAMINA B12 (COBALAMINA)

Necesaria para la producción de células sanguíneas y el buen funcionamiento del sistema nervioso e inmune.

Funciones principales

- Forma glóbulos rojos y blancos
- Mantiene la función inmune óptima
- Previene anemias y cansancio

Fuentes alimentarias



Carne Pescado Huevos Lácteos

K

VITAMINA K (FILOQUINONA)

Contribuye a la regulación de la inflamación y a la salud ósea, indirectamente apoyando la inmunidad.

Funciones principales

- Regula la coagulación sanguínea
- Apoya la función inmunitaria
- Favorece la salud ósea

Fuentes alimentarias



Col rizada Brócoli Coles de Bruselas Aceite de oliva

¿DÉFICIT? POSIBLES CONSECUENCIAS



- ❌ Infecciones frecuentes
- ❌ Cansancio y fatiga
- ❌ Cicatrización lenta
- ❌ Piel y mucosas debilitadas
- ❌ Inflamación crónica
- ❌ Recuperación más lenta

Una dieta variada y equilibrada es la mejor forma de obtener todas las vitaminas que necesitas.

CONSEJOS PARA OPTIMIZAR TUS NIVELES

- ✓ Consume frutas y verduras frescas a diario.
- ✓ Incluye proteínas de calidad en cada comida.
- ✓ Exponte al sol de forma segura (15-20 min/día).
- ✓ Prefiere alimentos integrales y minimalmente procesados.
- ✓ Hidrátate adecuadamente.
- ✓ Duerme bien y gestiona el estrés.

Antes de tomar suplementos, consulta con un profesional de la salud.

¿QUIÉN PUEDE NECESITAR SUPLEMENTACIÓN?

- 👤 Personas con déficits diagnosticados.
- 👤 Mayores de 60 años.
- 👤 Personas con poca exposición solar (vitamina D).
- 👤 Dietas restrictivas (veganos, vegetarianos estrictos).
- 👤 Embarazo y lactancia (según indicación profesional).
- 👤 Enfermedades crónicas o malabsorción.

La suplementación debe ser personalizada y supervisada por un profesional.



RECUERDA

Las vitaminas trabajan en equipo. Mantener niveles adecuados es fundamental para que tu sistema inmunitario responda de forma eficaz y te proteja cada día.



Nutre tu cuerpo,
fortalece tus defensas.



Pequeñas decisiones hoy,
más salud mañana.



Tu sistema inmunitario
es tu mejor aliado.



Vive con energía,
vive en equilibrio.



Salud natural,
vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

- 8.1 Funcionamiento
- 8.2 Inflamación
- 8.3 Alimentación
- 8.4 Descanso
- 8.5 Actividad física
- 8.6 Vitaminas relacionadas
- 8.7 Plantas de uso tradicional
- 8.8 Resumen
- 8.9 Test

MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

8.7

PLANTAS DE USO TRADICIONAL

Aliadas naturales para tus defensas

Desde hace siglos, muchas culturas han utilizado plantas medicinales para fortalecer el organismo, prevenir enfermedades y apoyar la respuesta inmunitaria. La naturaleza nos ofrece un gran abanico de recursos para cuidar nuestra salud de forma integral.



La sabiduría tradicional y la evidencia actual se unen para potenciar tu bienestar.



PLANTAS TRADICIONALES QUE APOYAN EL SISTEMA INMUNITARIO



EQUINÁCEA

(Echinacea purpurea)

Estimula las defensas naturales y ayuda a prevenir infecciones respiratorias.

Usos tradicionales:
Resfriados, gripes,
infecciones recurrentes.

Parte utilizada: raíz y flor



ASTRÁGALO

(Astragalus membranaceus)

Tonifica la energía vital y fortalece la respuesta inmune de forma global.

Usos tradicionales:
Fatiga, defensas bajas,
recuperación.

Parte utilizada: raíz



SAÚCO

(Sambucus nigra)

Favorece la sudoración y ayuda a reducir la duración de los síntomas del resfriado.

Usos tradicionales:
Resfriados, fiebre,
gripe.

Parte utilizada: flor y fruto



AJO

(Allium sativum)

Antimicrobiano natural que ayuda a combatir bacterias, virus y hongos.

Usos tradicionales:
Infecciones, hipertensión,
colesterol.

Parte utilizada: bulbo



JENGIBRE

(Zingiber officinale)

Potente antiinflamatorio y antioxidante que refuerza las defensas y mejora la circulación.

Usos tradicionales:
Resfriados, inflamación,
náuseas.

Parte utilizada: raíz



TOMILLO

(Thymus vulgaris)

Antiséptico natural que ayuda a limpiar las vías respiratorias y fortalecer el sistema inmune.

Usos tradicionales:
Tos, bronquitis, infecciones
respiratorias.

Parte utilizada: hojas



ORÉGANO

(Origanum vulgare)

Antibacteriano, antiviral y antioxidante que protege frente a infecciones.

Usos tradicionales:
Resfriados, problemas
digestivos, infecciones.

Parte utilizada: hojas



REGALIZ

(Glycyrrhiza glabra)

Modula la respuesta inmune y calma la inflamación de las mucosas.

Usos tradicionales:
Tos seca, úlceras,
cansancio suprarrenal.

Parte utilizada: raíz



CÚRCUMA

(Curcuma longa)

Potente antiinflamatoria y antioxidante que favorece la respuesta inmune.

Usos tradicionales:
Inflamación crónica,
defensas bajas.

Parte utilizada: raíz



TÉ VERDE

(Camellia sinensis)

Rico en antioxidantes que protegen las células y refuerzan las defensas.

Usos tradicionales:
Prevención, vitalidad,
longevidad.

Parte utilizada: hojas

CÓMO USAR LAS PLANTAS

- Infusiones: la forma más común y suave.
- Decocciones: ideal para raíces y cortezas.
- Tinturas: extractos concentrados en alcohol.
- Extractos estandarizados: dosis precisas y mayor concentración.

Consulta siempre con un profesional de la salud si estás embarazada, en lactancia o tomas medicación.

BENEFICIOS GENERALES DE LAS PLANTAS INMUNOMODULADORAS

- ✓ Estimulan las defensas naturales del organismo.
- ✓ Ayudan a prevenir infecciones comunes.
- ✓ Reducen la inflamación y el estrés oxidativo.
- ✓ Favorecen la recuperación y el equilibrio general.
- ✓ Apoyan en épocas de cambio de estación o estrés.

La constancia y la combinación con hábitos saludables multiplican sus beneficios.

CONSEJOS IMPORTANTES

- ⚠ No sustituir tratamientos médicos.
- ⌚ Respetar dosis y tiempos de uso.
- ⌚ Dar descansos periódicos.
- ♥ Elegir plantas de calidad y origen confiable.
- 👂 Escuchar a tu cuerpo y observar sus reacciones.

Menos es más: la naturaleza es poderosa, usémosla con respeto.

SINERGIA NATURAL PARA UN SISTEMA INMUNITARIO FUERTE



RECUERDA

La naturaleza nos proporciona herramientas increíbles para cuidar de nuestra salud. Integra estas plantas en tu día a día junto con buenos hábitos y una actitud positiva.

Tu sistema inmunitario es tu mejor aliado: cuidalo, fortaléclo y confía en tu cuerpo.



Fortalece tus defensas cada día.



La naturaleza es sabiduría y medicina.



Pequeños hábitos, grandes cambios.



Tu salud es tu mayor tesoro.



Salud natural, vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

- 8.1 Funcionamiento
- 8.2 Inflamación
- 8.3 Alimentación
- 8.4 Descanso
- 8.5 Actividad física
- 8.6 Vitaminas relacionadas
- 8.7 Plantas de uso tradicional
- 8.8 Resumen**
- 8.9 Test

MÓDULO 8 – SISTEMA INMUNITARIO

8.8

RESUMEN

Lo esencial para fortalecer tus defensas

Un sistema inmunitario fuerte es el resultado del equilibrio entre muchos factores: cómo funciona tu cuerpo, cómo te alimentas, descansas, te mueves y los nutrientes y recursos naturales que apoyan tus defensas cada día.



Pequeñas decisiones diarias,
grandes beneficios para tu salud.



EN RESUMEN: LOS 8 PILARES DE UN SISTEMA INMUNITARIO FUERTE

1 FUNCIONAMIENTO



- Nuestro sistema inmunitario defiende, identifica y elimina amenazas.
- Un equilibrio adecuado entre defensas e inflamación es clave.

2 INFLAMACIÓN



- La inflamación aguda nos protege.
- La inflamación crónica debilita las defensas.
- Estilo de vida y alimentación influyen directamente.

3 ALIMENTACIÓN



- Una dieta variada y natural aporta los nutrientes esenciales.
- Prioriza alimentos frescos, integrales y ricos en antioxidantes.
- Cuida tu microbiota intestinal.

4 DESCANSO



- Dormir bien regula hormonas, reduce el estrés y mejora la inmunidad.
- La calidad y cantidad del sueño son fundamentales.

5 ACTIVIDAD FÍSICA



- Mejora la circulación de las células inmunitarias.
- Reduce la inflamación y el estrés.
- La constancia y el equilibrio son la clave.

6 VITAMINAS RELACIONADAS



- Vitaminas esenciales para el buen funcionamiento inmune.
- Deben obtenerse a diario a través de la alimentación o suplementación cuando sea necesario.

7 PLANTAS DE USO TRADICIONAL



- Aliadas naturales que han sido usadas por siglos.
- Apoyan las defensas, reducen la inflamación y ayudan al bienestar general.

8 HÁBITOS INTEGRALES



- La combinación de buenos hábitos en todas las áreas es lo que genera resultados duraderos.
- La constancia es tu mejor aliada.



No existe un único "secreto" para tener buenas defensas. Es la suma de pequeños hábitos diarios lo que fortalece tu sistema inmunitario y tu salud en general.

CLAVES PARA RECORDAR

- ✓ Alimentación real y nutritiva
- ✓ Descanso reparador
- ✓ Movimiento diario
- ✓ Gestión del estrés
- ✓ Aporte adecuado de vitaminas y minerales
- ✓ Uso responsable de plantas medicinales
- ✓ Hidratación y cuidado de la microbiota
- ✓ Actitud positiva y conexión con la naturaleza



RECUERDA

Tu sistema inmunitario trabaja para ti todos los días, sin descanso.
Cuidalo hoy para disfrutar de una vida más saludable mañana.



Alimenta tus defensas,
protege tu salud.



Pequeñas decisiones hoy,
más salud mañana.



Tu sistema inmunitario
es tu mejor aliado.



Vive en equilibrio,
vive mejor.



Salud natural,
vida plena.