

SUPLEMENTACIÓN PARA MEJORAR EL SISTEMA INMUNITARIO



Hay que dejar claro que esta suplementación no servirá de nada si estamos estresados, dormimos poco, comemos mal, hacemos mucho deporte,...

> CUIDARTE REPRESENTA EL 99% Y LA SUPLEMENTACIÓN TAN SOLO EL 1%, ASÍ QUE NO DESCUIDES LO PRIMERO

SUPLEMENTOS A TOMAR PARA MEJORAR EL SISTEMA INMUNE:

- **Maca y Ashawanda (en polvo):** para estimular la energía corporal, el ánimo y las defensas.
- **Infusión concentrada de té verde con cucharadita de miel, pizca de jengibre en polvo, cucharada de yogur y cucharadita de glutamina:** coctel saludable para prevenir y curar.
- **Hígado de bacalao:** gran aporte de las Vitam. A y D que son básicas en el sistema inmune.
- **Nueces del Brasil o de Macadamia y batido proteínas del Hacendo:** para reforzar defensas.

| MACA-ASHAWANDA | INFUSIÓN TÉ VERDE | HÍGADO BACALAO | NUECES Y BATIDO |
|---|--|--|--|
| Con el desayuno o bien añadir una cucharadita a cualquier batido y/o yogur (mezcladas o irlas alternando cada semana) | Tomar a media mañana y a media tarde, cuando te apetezca y siempre antes de empezar a entrenar o a hacer deporte | Tomar <u>½ lata</u> con una tostada de pan integral, acompañado de 1-2 kiwis y un café bien caliente con o sin leche | Tomar 2-3 nueces del Brasil con medio batido whey-proteínas 330cc de la marca Hacendado después de cenar |
| Martes y Jueves | Lunes, Miér. y Viernes | Sábados y Domingos | Los días que apetezca |

i NOTA: cuando te hayas constipado debes tomar todos estos remedios en mayor cantidad y a diario.

MACA: Llamado el Ginseng andino, mejora la vitalidad corporal y estimula la producción de las defensas.

ASHAWANDA: Es una planta india con propiedades energizantes, ideal para periodos de estrés pues relaja y activa a la vez el cuerpo cuando se ve bloqueado por agotamiento de las hormonas suprarrenales (exceso de carga física y mental).

TÉ VERDE CON MIEL: Mejorará la actividad defensiva al aportar una catequina denominada EGCG; El té matcha aporta mayores beneficios que el té verde normal. Y la miel con carácter antimicrobiano debe tomarse en pequeñas cantidades.

YOGUR Y GLUTAMINA: Aporta bacterias beneficiosas para el intestino y mejora la calidad de las paredes intestinales.

JENGIBRE: Con efecto antiinflamatorio, antimicrobiano y expectorante sin igual. Aunque pica es bueno para el estómago.

KIWI: Su aporte de vitamina C potenciará el sistema inmunitario. Esta vitamina es mejor tomarla en forma de alimentos como frutas y verduras frescas sobre todo de Pimiento y Col (de cualquier tipo) crudas en ensaladas, y de los cítricos.

HÍGADO DE BACALAO: Es un suplemento excepcional de Vitamina D, A y Omega3, que son sustratos básicos las defensas. Los puedes comprar por menos de 2€ en el Mercadona o el Corte Inglés en la sección de las conservas.

NUEZ DEL BRASIL: También denominada Nuez de Macadamia; 2-3 unidades aportan el 100% de la cantidad diaria recomendada de Selenio que es un mineral clave para tener un buen sistema defensivo. Las venden en el Lidl.

BATIDO WHEY HACENDADO: Formato muy práctico de tomar suero de leche que fortalece el sistema defensivo, y como está enriquecido con vit.B6 ayuda a recuperar y a dormir mejor; además está buenísimo (cuesta 1,20€)....>>



Recuerda lo de... ¡más vale prevenir que curar!