

Sis consells per reforçar el sistema immunitari durant el confinament

El doctor Antoni Tribó i Pascual, especialista en Medicina Integrativa, ens proposa una sèrie de pautes



Un pare i la seva filla jugant a casa. | Europa Press

Com cuidem del nostre sistema immunitari durant el confinament? El doctor Antoni Tribó i Pascual, metge acupuntor i especialista en Medicina Integrativa, proposa una sèrie de pautes a **NacióDigital**. La Medicina Integrativa dona molta importància a la nutrició, la prevenció i a l'actitud emocional com a factors que contribueixen al manteniment i restitució de la salut. Això ens permet tenir una actitud activa per autocuidar-nos i millorar la nostra resposta a la malaltia.

Seguint algunes d'aquestes orientacions, podem ajudar al nostre sistema immunitari de la següent manera:

1. Cuidar els nostres hàbits dietètics.

El confinament ens pot portar a descuidar la nostra alimentació: sobrecarregant el sistema digestiu, menjant a totes hores, o amb un excés d'aliments massa calòrics (fregits, fruits secs, brioixeria, etc). L'ideal és ingerir tres àpats al dia.

Esmorzar:

1 làctic (llet, formatge, iogurt, kefir, quallada, llet soja, iogurt soja) + 1 cereal (pa o torrades, musli, flocs de cereals, galetes o magdalenes sense sucre blanc, arròs cuit)

+1 peça de fruita del temps (o melmelada o compota sense sucre blanc o suc fresc recent obtingut)

Dinar:

Amanida o verdura (bullida, al vapor, estofada, saltada, al forn) + 1 ració de proteïna (llegum +cereal, carn preferible la blanca, peix, ous, seitan, tofu, derivats de soja)
+ 1 llesca de pa + 1 peça de fruita.

Sopar:

El mateix que el dinar, però més lleuger.

2. Fitoteràpia.

Infusions, xarops, comprimits, etc: que continguin farigola, equinàcia, astràgal, malva, anís verd o anís estrellat. Condimentar els menjars amb all (all-i-oli, torrades amb all, all-i-juliverd, etc.) Afegir gíngebre a les sopes, estofats, sucus o infusions. Afegir el bolet xiitake als vostres àpats (saltat, al vapor, al forn, estofat, en truita...) és un reconegut antiviral.

3. Complementos dietètics.

Escolliu-ne algun d'aquests per estimular el vostre sistema immunitari: Probiòtics intestinals, pròpolis, pol·len, oligoelements manganès-coure. Escolliu-ne cada setmana un per a millorar l'aportació de nutrients: Germen de blat, lecitina de soja, llevat de cervesa desamargada, miso, alga espirulina.

4. Factors d'estrès personals.

L'angoixa, l'ansietat, la tristesa, la frustració o la ira, en aquestes circumstàncies, poden semblar inevitables i justificades, però si les mantenim en el temps, poden minar la nostra salut.

Caldrà destinar un moment al dia per la reflexió personal, per a veure aquestes emocions i treballar-les, a fi que no ens perjudiquin. La psicòloga general sanitària, Assumpta Arasa **aporta diàriament consells molt útils en els seus articles a l'[Aguaita.cat](http://www.aguaita.cat)** (<http://www.aguaita.cat/opinio/autor/2456/assumpta/arasa>) , l'edició territorial de **NacióDigital** a les Terres de l'Ebre.

La por, quan s'allarga en el temps, és un gran factor d'estrès, ja que activa les nostres respostes d'autoprotecció, que consumeixen la nostra energia. Per tant és important posar-hi límits. Especialment quan ens fa sentir impotents. Ja que el cert és que habitualment sempre podem fer-hi alguna cosa.

5. Alimentar el nostre sentit comunitari.

Adoptar una actitud positiva cap als altres. Com? Algunes propostes: enviar missatges de suport a les persones ingressades a un hospital. Contactar amb familiars o amics que sabem que estan sols. Alimentar les nostres expectatives positives de confiança que tot acabarà bé. Intercanviar missatges positius a les nostres xarxes socials. Ser conscients que seguint els consells adequats per evitar contagis (neteja mans, mascaretes, etc.) també contribuïm al bé comú.

6. Factors ambientals.

- Tenir cura de la higiene i també tenir cura d'una adequada ventilació i neteja de la casa.

-Aprofitar el canvi d'horaris per a afegir alguna hora més de son.

- Fer-se un horari d'activitats diàries, per a no deixar-se arrossegar per la mandra.
- Limitar el temps dedicat a les notícies i a les xarxes socials. Especialment els missatges catastrofistes.
- Incloure alguna d'aquelles activitats que sempre hem volgut fer i no teníem temps.
- Incloure moments lúdics: lectura, música, cinema, jocs, pintura, ball, Xikung, meditació, etc.
- Potenciar especialment les activitats que ens fan riure. Aquest és un gran activador del sistema immunitari.

[noticiadiari]54/17437[/noticiadiari]
[noticiadiari]54/17438[/noticiadiari]
[noticiadiari]54/17353?[/noticiadiari]
[noticiadiari]54/17301[/noticiadiari]
[noticiadiari]54/17351[/noticiadiari]
[noticiadiari]54/17352?[/noticiadiari]
[noticiadiari]54/17370[/noticiadiari]