

EN BUSCA DE LA INMUNIDAD PERDIDA: CÓMO SOBREVIVIR AL INVIERNO VIRAL



GUÍA COMPLETA DE SUPLEMENTOS PARA REFORZAR TU SISTEMA INMUNOLÓGICO EN INVIERNO

Por la Dra. Olga
García Gómez

¡Sígueme en redes!



www.draolgagarciagomez.es

Pide tu cita a través del correo
consultas@draolgagarciagomez.es

El invierno es una época en la que nuestro sistema inmunológico necesita un refuerzo extra para combatir virus y bacterias.

En esta guía, te comparto los suplementos más efectivos, respaldados por la fitoterapia y la psiconeuroinmunología (PNIE), para fortalecer tus defensas de manera natural.

1. Hongos Medicinales: Potentes moduladores del sistema inmunológico

Los hongos medicinales son conocidos por su capacidad para fortalecer el sistema inmune y combatir infecciones virales.

- **Reishi (*Ganoderma lucidum*):** Regula el sistema inmune y posee propiedades antivirales gracias a su contenido en triterpenos.
- **Cordyceps (*Cordyceps sinensis*):** Su compuesto cordicepina inhibe la transcripción del ARN viral y estimula la inmunidad.
- **Agaricus Blazei:** Rico en betaglucanos, mejora la inmunidad innata y adaptativa.
- **Shiitake (*Lentinula edodes*):** Refuerza las defensas y modula la inflamación.

Marcas recomendadas:

- **Fórmulas combinadas:** MICO NEO VR (procesos víricos) y MICO NEO DEF (defensas).
- **Hongos individuales:**
 - Reishi: MicoVital® Reishi, Mico Neo Reishi, Sura Vitasan Reishi.
 - Cordyceps: MicoVital® Cordyceps, Mico Neo Cordyceps, Sura Vitasan Cordyceps.
 - Shiitake: MicoVital® Shiitake, Mico Neo Shiitake.
 - Agaricus Blazei: Mico Neo Agaricus Blazei, ERGYQUER Forte.



2. Plantas y fitoterapia con acción inmunomoduladora y antiviral



Las plantas medicinales ayudan a modular la respuesta inmune y prevenir infecciones.

- **Equinácea:** Inmunoestimulante con efecto antiviral.
- **Astrágalo:** Potente estimulante del sistema inmune.
- **Saúco:** Refuerza la respuesta inmune y combate infecciones respiratorias.
- **Romero:** Estimulante y antiinflamatorio.
- **Extracto de semillas de pomelo:** Antimicrobiano de amplio espectro.

Marcas recomendadas:

- **Equinácea:** Echinacea + C Complex (Sura Vitasan).
- **Astrágalo:** Astragalus 8000 (Sura Vitasan).
- **Saúco:** ERGYKiD Multivit.
- **Extracto de semillas de pomelo:** Bio Extracto de Semillas de Pomelo (100% Natural).

3. Probióticos: reguladores de la microbiota e inmunidad

Los probióticos refuerzan la microbiota intestinal, clave en la respuesta inmune.

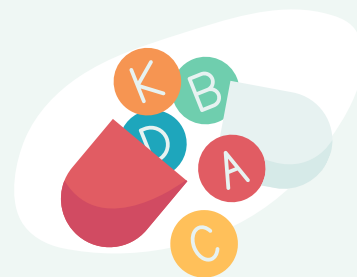


- **Lactobacillus rhamnosus GG:** Reduce infecciones respiratorias.
- **Lactobacillus fermentum:** Previene infecciones respiratorias.
- **Bifidobacterium infantis:** Mejora la respuesta inmune.

Marcas recomendadas:

- ProbiTec® Complet (100% Natural).
- SymbioLact® Comp (Laboratorio Cobas).
- Ergyphillus inmuno complex (Nutergia)

4. Vitaminas y minerales claves para el sistema inmune



- **Vitamina C:** Antioxidante que fortalece el sistema inmune.
- **Vitamina D3:** Reduce infecciones respiratorias.
- **Zinc:** Inhibe la replicación viral.
- **Selenio:** Antioxidante que modula la inflamación.

Marcas recomendadas:

- **Vitamina C:** Vitamina C Liposomal (100% Natural), Curesuport
- **Vitamina D3:** Vitamina D3 Forte (100% Natural), Vitamina D3 & K2 (Solaray).
- **Zinc y Selenio:** ERGYQUER Forte, Selenio (100% Natural) Zinc (Lamberts)

5. Fórmulas combinadas para el sistema inmune



- **ERGYMUNIL:** Equinácea, milenrama, romero, zinc y semillas de pomelo.
- **ERGYQUER Forte:** Quercetina, Agaricus blazei, vitamina C, zinc y selenio.
- **INMUNORESPIR Icn:** Quercetina, vitamina C y NAC.
- **APROLIS Jarabe Defens:** Propóleo, equinácea, jalea real y vitamina C.
- **APROLIS Spray Bucal:** Propóleo, equinácea y aceites esenciales.

6. Aceites esenciales con acción antiviral y descongestionante

- **Eucalipto:** Expectorante y antiviral.
- **Ravintsara:** Potente antiviral.
- **Menta:** Descongestionante natural.
- **Orégano:** Antiviral de amplio espectro.
- **Tomillo, canela y clavo:** Antimicrobianos naturales.



Uso recomendado:

- **Difusión ambiental:** Eucalipto, ravintsara y menta.
- **Inhalación directa:** Eucalipto o tomillo en agua caliente.
- **Masaje:** Mezclar 3 gotas de aceites esenciales en 10 ml de aceite vegetal.

7. Homeopatía para gripe y enfermedades virales



- **Oscillococcinum:** Prevención y tratamiento de la gripe.
- **Aconitum napellus 9CH:** Para los primeros síntomas de fiebre y escalofríos.
- **Gelsemium 9CH:** Para fatiga extrema y fiebre moderada.
- **Arsenicum album 9CH:** Para resfriados con secreción nasal irritante.

Dosis recomendada:

- **Prevención:** Oscillococcinum, 1 dosis a la semana en otoño-invierno.
- **Inicio de síntomas:** Aconitum napellus o Belladonna, 5 gránulos cada 2 horas.
- **Gripe instaurada:** Gelsemium o Eupatorium perfoliatum, 5 gránulos 3 veces al día.



Si quieres adquirir alguno de estos productos, regístrate en este enlace y recíbelos en casa con un **descuento exclusivo** solo para ti.

**¡Click aquí para
aprovechar
esta oportunidad!**

Si necesitas una consulta
conmigo, pide tu cita a través del
siguiente correo:

consultas@draolgagarciagomez.es

¡Sígueme en redes!



www.draolgagarciagomez.es