

Guía

FORTALECE TU SISTEMA INMUNE

*Descubre simples hábitos que fortalecerán tu salud y bienestar para
recuperar tu salud y tu vida*



DINKA HEALTH COACH

9 HÁBITOS QUE TE ALEJARÁN DE LAS ENFERMEDADES

Soy Dinka Orhanovic, me formé como Health Coach en el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York, convencida de que nuestra alimentación y estilo de vida impactan nuestra salud y bienestar.

En mi trabajo como Health Coach he ayudado a más de 1.000 personas alrededor del mundo a recuperar su salud y bienestar, especialmente a personas con síntomas inflamatorios, a través de la nutrición, estilo de vida y su conexión con la espiritualidad. Junto a mis hijos hemos sanado alergias y enfermedades autoinmunes y hoy comparto mi experiencia y trabajo con el mundo.

Nuestro sistema inmune nos protege a diario, sin embargo es importante ayudarlo a mantenerse fuerte, para que siga cumpliendo su función.

Este actúa identificando diferentes agentes patógenos que entran en el organismo como Virus, Hongos, Bacterias. Ante cualquier señal de problema en nuestro cuerpo, los glóbulos blancos entran en acción, y al detectar un antígeno, responden produciendo anticuerpos y destruyen la amenaza.

Hoy sabemos que gran parte de nuestro sistema inmunológico se encuentra en el intestino, por lo tanto es clave repararlo o sellarlo para un correcto funcionamiento. Es por ello que la alimentación y nuestro estilo de vida, puede ayudarnos a fortalecerlo o debilitarlo.

Espero que te ayude a llevar una vida más sana y consciente.



*Dinka
Health Coach.*

9 HÁBITOS QUE TE ALEJARÁN DE LAS ENFERMEDADES



1. DESINTOXICA

Para que nuestro cuerpo funcione bien, es necesario despejar las vías de desintoxicación de nuestro organismo. es el primer paso para fortalecer nuestro sistema inmune, ya que podrás prevenir enfermedades, y recibir de forma óptima el tratamiento indicado. Toma Jugos verdes como el de apio puro, realiza una hidroterapia de colon, toma una sesión de sauna, prueba protocolo gerson (jugos de zanahoria), practica el ayuno intermitente, toma adaptógenos.

2. COME BAJO EN AZÚCARES

El 70% del sistema inmune se encuentra en el intestino, por lo tanto cómo y qué comemos impacta en las enfermedades que contraemos. Al alimentarte con alimentos altos en azúcares o procesados, estamos sometiendo al intestino a desencadenar reacciones inflamatorias, generando intestino permeable, y repercusión en todo el organismo.

Elige un estilo Low Carb, Paleo, o Cetogénico si es que quieres apagar la expresión de genes que nos enferman.



3. SELLA EL INTESTINO

Como dijimos ahí se encuentra el 70% del sistema inmune, sellarlo te ayudará a disminuir reacciones exageradas frente a desencadenantes, reduciendo las alergias, enfermedades autoinmunes, e infecciones por virus.

4 cosas que reparan el intestino permeable son el caldo de huesos, colágeno hidrolizado, tomar L- Glutamina, y aloe vera natural (sábila).



9 HÁBITOS QUE TE ALEJARÁN DE LAS ENFERMEDADES

4. DUERME BIEN

La calidad de tu sueño impacta en tus niveles de inflamación, y funciona como disruptor endocrino. Dormir bien mantendrá tu sistema inmune fortalecido.

Toma sol durante el día para regular tus ritmos circadianos, y puedas conciliar el sueño por las noches, reduce la exposición a los dispositivos con luz azul, ponte lentes con luz ámbar, toma citrato de magnesio para disminuir estrés, relajarte y dormir bien, puedes tomar citrato de magnesio 2 horas antes de dormir, o 5 HTP te ayudará a aumentar los niveles de serotonina y tener patrones de sueño saludables, y escribe tus deberes en un cuaderno antes de dormir.



5. VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas antioxidantes y minerales que potenciarán tu sistema inmune son vitamina C, Vitamina D, Zinc, selenio, y Adaptógenos como Ginseng Siberiano, Equinácea, Palo de arco, Rhodiola, Reishi, Maiteke, las primera te ayudarán a fortalecer tu organismo contra radicales libres, y éstas últimas disminuyen el estrés sistémico, devolviendo la inteligencia biológica a tu organismo. Con la edad la respuesta de nuestro sistema inmune se vuelve mas lenta y somos mas susceptibles de padecer desequilibrios de salud.



6. EJERCÍTATE - MUÉVETE

El ejercicio provoca cambios en los anticuerpos y glóbulos blancos, éstas últimas son las células del sistema inmune que combaten las enfermedades. Incluso reduce el riesgo de sufrir infecciones, ya que nos ayuda a eliminar o expulsar bacterias de los pulmones y vías respiratorias. Al elevar la temperatura corporal durante o después del ejercicio ayuda al cuerpo a combatir mejor una infección, similar a lo que sucede cuando uno tiene fiebre.

Controla el volumen y la intensidad para que no te excedas.



9 HÁBITOS QUE TE ALEJARÁN DE LAS ENFERMEDADES



7. EQUILIBRA TU MICROBIOTA INTESTINAL

La microbiota interviene contribuyendo a mantener los pilares más importantes de la salud, un peso saludable, emociones sanas, piel sana, metabolismo sano, sistema inmune fortalecido, sistema musculoesquelético fuerte, fertilidad, sistema gastrointestinal, estilo de vida y longevidad.

Nos protege de infecciones, nos ayuda a digerir mejor, permite que aprovechemos los nutrientes, fabrica vitaminas, mantiene en equilibrio nuestro sistema de defensas, y además se comunica con el resto del cuerpo a través del eje intestino-cerebro.

Consume alimentos fermentados como kombucha, chukrut, Kefir de agua, yogurt caseros, verduras encurtidas o toma probióticos.

8. HAZ AYUNO INTERMITENTE

El ayuno intermitente genera 2 procesos metabólicos saludables, cetosis nutricional y autofagia, este último es un mecanismo natural de regeneración que ocurre en el organismo a nivel celular, que reduce la probabilidad de contraer ciertas enfermedades y prolonga la vida, además al ayunar le das un respiro a tu intestino, permitiendo su reparación, y por lo tanto fortalece tu sistema inmunitario.

Comienza con 12 horas (Ejemplo: 12/12 tu última comida será a las 7 pm, y tu primera comida debiera ser a las 7 am) ve subiendo hasta llegar a la 14/10 (última comida a las 7 pm, y primera comida a las 9 am).



9. MEDITA - RESPIRA DIAFRAGMÁTICAMENTE

Respirar profundo refuerza tu sistema inmune, reduciendo el dolor físico, mejora el sistema circulatorio, digestivo y muscular. Alivia enfermedades como la depresión, estrés, y ansiedad. Al mejorar tu bienestar mental, estarás más calmada para enfrentar y resolver situaciones cotidianas, disminuye el cortisol, favoreciendo la longevidad, además disminuye tu presión arterial.

Practica respiración 4-7-8 (inspira en 4 tiempos, retiene en 7, y expira en 8 tiempos). Usa la aplicación insight timer para meditaciones con visualización.



CONECTEMOS!

PROGRAMA STOP HASHIMOTO

Si quieres fortalecer tu sistema inmune, para dejarlo más tolerante, porque has desarrollado una enfermedad autoinmune, te recomiendo el programa STOP HASHIMOTO, te dejo aquí todo lo que incluye. [Click Aquí.](#)

RECETARIOS MASAS + PANES LOW CARB SIN GLUTEN

Si te cuesta dejar las harinas, sabes que debes comer sin gluten, pero no sabes realmente qué comer, estos recetarios te van a ayudar a no extrañar las preparaciones típicas, panes, empanadas, tartas, queques, creps, tortillas. [Click Aquí.](#)

RECETARIO MASAS SIN GLUTEN + EBOOK DESINTOXICACIÓN

Este pack de recetario de masas sin gluten y sin los principales alimentos problemáticos para la autoinmunidad, más una guía de desintoxicación, serán el primer paso hacia tu salud. [Click Aquí.](#)

YO REQUIERO ALGO MÁS PERSONALIZADO

Si sientes que tu caso, requiere de mayor contención, guía y soporte, entonces esta será tu mejor opción, donde tienes sesiones 1 a 1 conmigo, para llevar tu transformación a otro nivel. [Click aquí.](#)

WWW.TUTRIBUHEALTHY.COM

©2023 • TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. DINKA ORHANOVIC • HEALTH COACH

GRACIAS!

Comparte esta guía con tus cercanos, y recuerda que cuando te cuidas, estás cuidando también a otras personas y al mundo.

Con amor,

Dinka Health Coach



WWW.TUTRIBUHEALTHY.COM

©2023 • TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. DINKA ORHANOVIC • HEALTH COACH