

# INCREASE YOUR IMMUNITY

5 Steps to Avoid a Cold or The Flu



## Introdução

Seu sistema imunológico é o mecanismo de defesa número um contra invasores, como bactérias ou vírus, que podem deixá-lo muito doente. É imperativo garantir que você se mantenha saudável durante todo o ano e colocar todas as chances do seu lado para impulsionar seu sistema imunológico. Para fazer isso, aqui estão cinco etapas para ajudá-lo a evitar ficar resfriado ou resfriado.

# Passo 1 - Comer bem

---

Comer bem significa colocar muitas frutas e legumes em seu sistema e manter-se hidratado. O suficiente para você obter muitos nutrientes e antioxidantes para ajudar a fortalecer seu sistema imunológico. Você deseja especificamente manter o controle da ingestão de selênio, vitamina E e vitamina C. O selênio é encontrado em nozes (como castanha do Brasil) ou peixe. Quanto à vitamina E, você pode encontrá-la em espinafre, sementes e amendoim. A vitamina C pode ser encontrada em muitos vegetais, como brócolis, espinafre, couve-flor ou batata-doce. Quanto à água, beber bastante ajudará seu corpo a liberar as toxinas como bactérias que podem causar doenças.

Aqui estão algumas idéias para sua lista de compras:

### **Peixe**

O peixe e, mais especificamente, o atum é uma excelente fonte de selênio. Uma onça de atum pode fornecer cerca de 30 mcg de selênio. O selênio é um poderoso antioxidante e é um dos minerais essenciais para a nossa saúde e imunidade. A recomendação de ingestão diária é de 55 microgramas de selênio para um adulto. Outros peixes e frutos do mar geralmente têm entre 12 mcg e 20 mcg de selênio por onça. O salmão também é uma excelente opção para ajudar o sistema imunológico. Ele

contém muita "gordura saudável" (ômega-3), conhecida por fortalecer o sistema imunológico e reduzir os riscos de doenças cardíacas.

## **Lentilhas**

Se você comer uma dieta vegana ou vegetariana, as lentilhas são um ótimo substituto para os peixes. Uma xícara de lentilhas pode fornecer cerca de 6 mcg de selênio. Eles também são uma boa fonte de nutrientes, fibras e proteínas que estimulam o sistema imunológico.

## **Alho**

Outro vegetal que tem um efeito semelhante em nosso sistema imunológico como o zinco é o alho. O alho tem a capacidade, de acordo com algumas pesquisas, de manter um resfriado à distância. Alguns estudos até demonstram que indivíduos que viviam com câncer foram capazes de impulsionar seu sistema imunológico, aumentando a ingestão de alho.

## **Amoras**

Bagas, em geral, são embaladas com antioxidantes. Os mirtilos estão no topo de todas as frutas e legumes pelo número de antioxidantes que ele contém. As pesquisas não mostram apenas o poder dos mirtilos em nosso sistema imunológico e estão ligadas a um menor risco de gordura no estômago, colesterol, doenças cardíacas e câncer.

## **Sementes de girassol**

As sementes de girassol são muito ricas em vitamina E. Uma onça pode fornecer 76% de sua ingestão diária, ou seja, 15 miligramas. A vitamina E também é um potente antioxidante como o selênio, que ajuda a combater infecções, pois melhora o sistema imunológico.

Uma dieta rica em vitamina E e vitamina C, zinco e selênio provavelmente ajudará a aumentar sua imunidade. Embora seja ótimo comer tantos Na cura de alimentos, nem sempre é possível fornecer todos os nutrientes e antioxidantes que nosso corpo precisa para se manter saudável. É quando os suplementos se tornam uma ótima opção.

# Etapa 2 - Prática da boa higiene

---

O truque número um para não pegar gripe ou resfriado é evitar seus antígenos praticando uma boa higiene. Isso significa limitar, tanto quanto possível, a sua exposição a vírus ou bactérias.

O objetivo do vírus é encontrar um hospedeiro, uma célula no corpo. Nosso sistema imunológico inato é o primeiro a responder ao nosso corpo, o que inclui nossa pele. Nossa pele, sendo a primeira linha de defesa, serve como uma barreira superficial para impedir que vírus ou bactérias entrem em nosso corpo.

É por isso que, quando estamos na temporada de gripe, você vê sinais de lavar as mãos em todos os lugares. Ao lavar as mãos, você destrói o antígeno antes que ele prejudique o corpo. Você deve lavar as mãos antes de cada refeição, depois de ir ao banheiro ou depois de tocar em outra pessoa (como um aperto de mão) ou algo em público. Também é essencial ter consciência de quando você alcança seu rosto, pois o vírus tem maior probabilidade de entrar pela boca.

# Etapa 3 - Mantenha-se hidratado

---

Beber bastante líquido ajudará seu corpo a eliminar as toxinas que podem causar doenças. 75% das pessoas desidratam de forma consistente, e essa é provavelmente uma das principais razões pelas quais a maioria de nós fica doente ou não se recupera rapidamente de doenças. A água é essencial para eliminar quaisquer toxinas do nosso corpo. Se não temos água suficiente, não podemos nos livrar das toxinas com rapidez suficiente. As

toxinas podem estar na forma de vírus ou bactérias. Beber bastante água pode combater a infecção. Você pode começar a aumentar o consumo de água sempre tendo uma garrafa com você para reabastecer. Recomenda-se consumir cerca de 2 a 3 litros de água por dia.