

A bowl of fresh fruit including blueberries, figs, kiwi, and orange slices. The bowl is white and filled with various fruits. The background is a light blue and white geometric pattern with circles and lines.

BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

Protect Yourself From
The Coronavirus and Other Diseases



INTRODUCTION

O seu sistema imunitário é vital para a prevenção e combate de doenças. Isto é especialmente importante com a actual pandemia de coronavírus. Os nossos estilos de vida normalmente ditam a saúde do nosso sistema imunitário e, se quiser melhorar este componente vital do seu corpo, então precisa de estar preparado para fazer algumas mudanças difíceis.

Impulsionar o seu sistema imunitário começa por compreender o que ele faz e como funciona. Temos um capítulo sobre isto que explica tudo de uma forma simples de compreender. Quando souber o quanto o seu sistema imunitário o protege, será mais fácil para si fazer as mudanças que precisa de fazer.

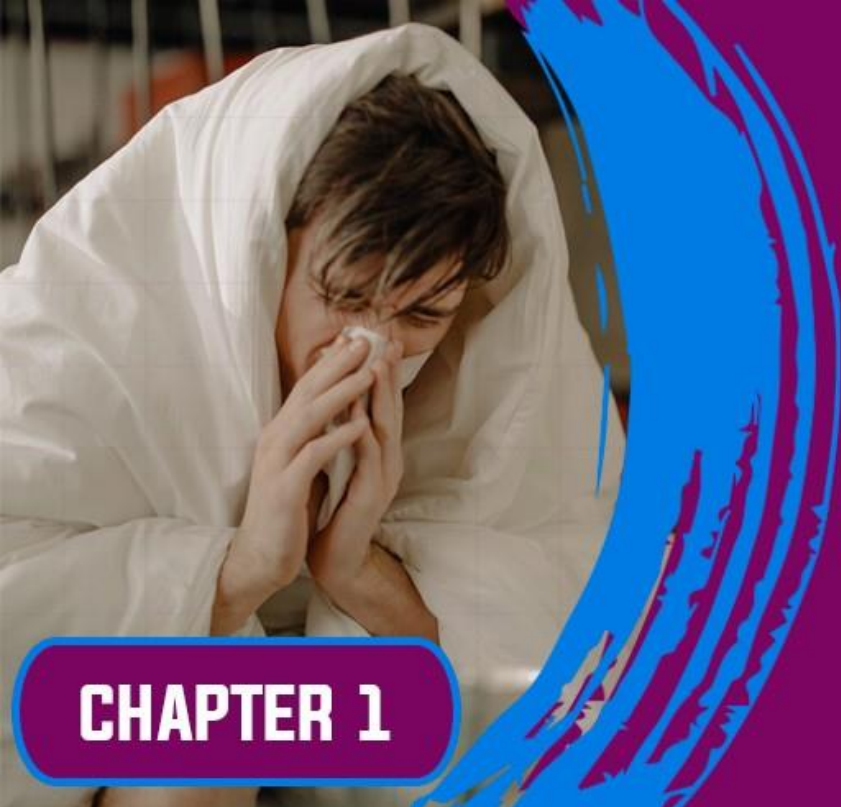
Algumas coisas na vida causam danos ao seu sistema imunitário e se se entrega a elas então precisa de parar. Fumar e beber álcool estão no topo da lista aqui, o que provavelmente não o surpreenderá. Mas há outras coisas que também precisa de evitar e que nós abordamos em pormenor.

A dieta certa irá fornecer os nutrientes e vitaminas de que o seu sistema imunitário necessita para se manter no topo das suas condições e trabalhar arduamente por si. Mudar a sua dieta é um grande passo a dar, mas se estiver a comer as coisas erradas então precisa de o fazer para o bem do seu sistema imunitário.

Existem suplementos disponíveis que podem fornecer vitaminas e minerais essenciais que talvez a sua dieta não possa. Fornecemos-lhe toda a informação que precisa de saber sobre suplementos neste guia.

O stress pode afectar negativamente o seu sistema imunitário e temos um capítulo inteiro dedicado à forma como pode reduzir o stress na sua vida. Exercer-se regularmente e conseguir a quantidade certa de sono também são muito importantes e também o cobrimos para si.

Manter o seu corpo livre de toxinas é outra coisa que irá ajudar o seu sistema imunitário e temos neste guia algumas grandes técnicas de desintoxicação para si. Finalmente explicamos porque é que os óleos essenciais são benéficos para o seu sistema imunitário e os melhores a utilizar.



WHY YOU NEED TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 1

Descobre sempre que quando as constipações e a gripe fazem as rondas parece que os apanha enquanto outros à sua volta não são afectados? Se este for o seu caso, então deve definitivamente tomar medidas para reforçar o seu sistema imunitário.

A maioria das pessoas parece prestar mais atenção aos seus sistemas imunitários durante os meses de Inverno, quando as constipações e a gripe estão nos níveis máximos. Mas é preciso compreender que o seu sistema imunitário trabalha arduamente para si todos os dias do ano e faz muito mais do que apenas protegê-lo de constipações e gripes.

O seu Sistema Imunitário é muito Precioso

Cada um de nós tem esta coisa maravilhosa chamada um sistema imunitário concebido para nos manter saudáveis e bem. Protege-nos 24 horas por dia, 7 dias por semana, sem que sequer nos apercebamos disso. Há uma série de coisas que pode fazer para impulsionar o seu sistema imunitário, como irá descobrir em capítulos posteriores deste guia.

Mas também há uma série de coisas que podem danificar o seu sistema imunitário e a sua capacidade de o proteger contra bactérias, agentes patogénicos e vírus. Na altura de escrever este guia, o mundo está dominado pela pandemia de coronavírus, pelo que é vital ter um sistema imunitário forte.

Tem um Sistema Imunitário Fraco?

Muitas pessoas têm sistemas imunitários fracos e nem sequer o conhecem. Se tem de facto um sistema imunitário enfraquecido, então deve fazer algo rapidamente. Há alguns sinais de que pode estar atento para ver se o seu sistema imunitário é fraco:

Doenças que Enfraquecem o Sistema Imunitário

Existem algumas doenças que irão enfraquecer o seu sistema imunitário. Algumas delas são realmente bem conhecidas, tais como a SIDA e o VIH. Estas são doenças auto-imunes que podem danificar significativamente o seu sistema imunitário, a menos que obtenha o tratamento correcto.

Alguns cancros também enfraquecerão o seu sistema imunitário. Há também pessoas que nascem com distúrbios que afectam o seu sistema imunitário e que os tornam mais deficientes do que os de outras pessoas. Na altura em que escrevemos, não havia cura para este tipo de desordem, pelo que qualquer pessoa que a tenha deve geri-la para toda a vida.

Obter as mesmas Infecções repetidamente

Se apanhar as mesmas infecções repetidamente numa base regular, então isto é definitivamente um sinal de um sistema imunitário enfraquecido. Para pessoas com sistemas imunitários normais ou fortes, a obtenção destas infecções ocorrerá apenas um pequeno número de vezes na sua vida.

Para ser mais específico, sofre regularmente de estreptococos ou pneumonia? Se assim for, isso significa provavelmente que o seu sistema imunitário é mais fraco do que deveria ser. Outro sinal são os problemas frequentes com o seu sistema digestivo.

Também é possível que afecções mais comuns como a diarreia, a falta de apetite e dores de estômago numa base regular possam apontar para um sistema imunitário enfraquecido. Uma grande proporção do seu sistema imunitário cobre o seu sistema digestivo, por isso, se tudo não estiver bem aqui, então o seu sistema imunitário poderá ser fraco.

Níveis baixos de energia

Em algumas pessoas, os baixos níveis de energia são um indicador de que existe uma fraqueza no seu sistema imunitário. A razão para isto é que o seu corpo gasta muito mais energia do que deveria gastar, assegurando que o seu sistema imunitário trabalha o mais arduamente possível para si. Se estiver a dormir bem, então um sistema imunitário fraco pode ser a razão pela qual os seus níveis de energia estão em baixo.

Se está doente neste momento pode ainda Impulsionar o seu Sistema Imunitário?

Sim, pode e deve certamente fazê-lo. O seu sistema imunitário continua a trabalhar arduamente para si enquanto está doente, não só combatendo a doença que tem, mas também assegurando que não surjam novas doenças. Por isso, precisa de toda a ajuda que lhe possa dar.

Se seguir todas as práticas recomendadas neste guia (que recomendamos vivamente) e adoecer, isto não significa que as práticas sejam defeituosas. Significa apenas que algo escorregou pela rede, pelo que é necessário continuar o bom trabalho se estiver doente.

A obtenção de um teste de sangue ajudá-lo-á a compreender o seu ponto de partida

Se está preocupado se o seu sistema imunitário está em boa forma e não quer testá-lo ao ser exposto a uma doença (não é uma boa ideia), então recomendamos vivamente que faça uma análise ao sangue especificamente para o seu sistema imunitário.

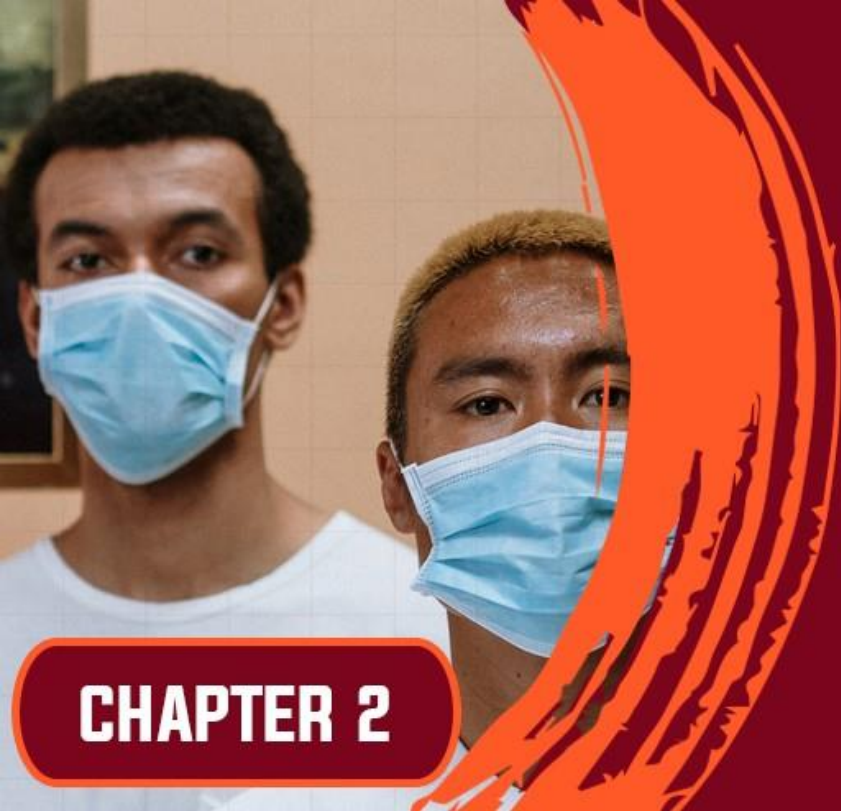
O teste de sangue do sistema imunitário irá verificar a quantidade de glóbulos brancos que possui. Isto é muito importante, uma vez que estes glóbulos brancos combatem doenças e retiram determinadas células para o proteger. Se a sua contagem de glóbulos brancos for baixa, então o seu sistema imunitário será fraco.

Outra coisa que uma análise ao sangue fará é verificar a existência de anticorpos ou imunoglobulina. Estes são vitais para o seu sistema imunitário porque são proteínas concebidas especificamente para atacar diferentes doenças.

Se for uma mulher grávida, pode fazer um teste de sangue para verificar se o seu filho por nascer tem uma doença auto-imune. O tratamento pode ser administrado se for esse o caso, caso contrário a criança pode estar em perigo real. As doenças auto-imunes podem ser transmitidas através do sangue, pelo que muitas vezes há genética envolvida.

A fim de impulsionar o seu sistema imunitário da melhor forma, é necessário saber de onde se está a partir. Tem um sistema imunitário normal para a sua idade (em anos posteriores o seu sistema imunitário deteriora-se) ou tem um sistema imunitário fraco neste momento?

No próximo capítulo discutiremos como funciona o seu sistema imunitário...



HOW YOUR IMMUNE SYSTEM WORKS

CHAPTER 2

Não se preocupe, não precisa de ser médico para compreender este capítulo. Mantivemo-lo tão simples quanto possível para que qualquer pessoa possa compreender bem o que o seu sistema imunitário realmente faz e como funciona.

O que faz o seu Sistema Imunitário?

O objectivo do seu sistema imunitário é protegê-lo de invasões estrangeiras que o possam prejudicar. Estes invasores estrangeiros são chamados "antigénios". Um antigénio pode ser um parasita, bactérias, fungos ou vírus (tais como o coronavírus).

Sempre que estes antigénios forem descobertos no seu corpo, irão desencadear o seu sistema imunitário. Uma vez postos em acção, o seu sistema imunitário fará todo o possível para destruir estes antigénios usando uma variedade de métodos. É realmente um sistema espantoso que precisa de tomar conta de toda a sua vida.

O seu Sistema Imunitário Inato

O sistema imunitário humano está dividido em duas categorias:

1. Inata
2. Adaptativo

Pense no seu sistema imunitário inato como o "primeiro a responder" a quaisquer antigénios que encontrem o seu caminho para o seu corpo. O seu sistema imunitário inato é constituído pela sua pele, pelas células do seu sistema imunitário e por certos químicos do seu sangue.

A sua pele

A sua pele é realmente a sua primeira linha de defesa porque fornece uma barreira na superfície do seu corpo para evitar a entrada de bactérias e vírus. Se está a perguntar-se porque é que há tanta ênfase na lavagem das suas mãos com a pandemia do coronavírus, é uma forma de destruir os antígenos antes que estes possam entrar no seu corpo.

As Células do seu Sistema Imunitário

O seu sistema imunitário contém células imunitárias vitais. Algumas destas células são mais selectivas do que as outras quando se trata de defender contra certos antígenos. Existem 3 tipos principais de células do sistema imunitário:

1. Células T
2. Células B
3. Fagócitos

O objectivo das células T é regular as suas células imunitárias. Pode activar as células ou eliminá-las. Se existirem células anormais no seu corpo ou algumas que estejam infectadas com antígenos, as células T irão matá-las. São "células assassinas".

As células B do seu sistema imunitário activarão os anticorpos necessários. Estes anticorpos são proteínas que têm o único objectivo de destruir os antígenos na sua corrente sanguínea. As células B desempenham um papel vital.

Os fagócitos são células brancas maiores que se alimentam basicamente de antígenos. Encontrará fagócitos nos tecidos e no sangue. Se notar alguma inflamação no seu corpo, é muito provável que se trate de fagócitos em acção. Quando o seu sistema imunitário precisa de enviar fagócitos para uma parte do seu corpo, pode causar inflamação para aumentar o fluxo de sangue.

O seu Sistema Imunitário Adaptativo

O seu sistema imunitário adaptativo tem um papel muito importante, uma vez que se lembra de qualquer ataque antigénico passado que tenha encontrado. Utiliza esta informação para atacar esses mesmos antígenos de uma forma mais eficaz.

Terá tido pelo menos uma vacina quando criança. A razão pela qual as vacinas funcionam é que activam o seu sistema imunitário adaptativo, para que sempre que um dos antígenos da vacina for encontrado novamente, saiba como lidar com ele da forma mais eficaz.

O seu sistema imunitário adaptável lembrar-se-á de antígenos específicos e depois despachará as células imunitárias apropriadas para as destruir. Este é um processo rápido e eficaz que evita uma acumulação dos antígenos no seu corpo.

O seu sistema linfático

Tem outro sistema crítico no seu corpo que o ajuda a evitar que fique doente e este é o seu sistema linfático. É composto por nós, vasos e tecidos que ajudam o seu corpo a eliminar toxinas e quaisquer outras substâncias que lhe possam causar danos.

O seu sistema linfático circula fluido linfático através do seu corpo. Este contém glóbulos brancos (semelhantes às células B e às células T que discutimos acima).

Não foi muito doloroso, pois não?

Aí o tem - um guia laico do seu sistema imunitário complexo. Acreditamos que é muito importante que compreenda o que é o seu sistema imunitário e como ele funciona. Isto ajudá-lo-á quando se trata de evitar as coisas que podem prejudicar o seu sistema imunitário e de fazer as coisas que o ajudarão a impulsioná-lo.

No próximo capítulo discutiremos as coisas que precisa de evitar para proteger o seu sistema imunitário...



AVOID THESE THINGS TO PROTECT YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 3

O segredo para impulsionar o seu sistema imunitário é levar um estilo de vida tão saudável quanto possível. Muitas pessoas adoptarão um estilo de vida saudável quando estão doentes, mas recomendamos vivamente que adopte um estilo de vida saudável o tempo todo, para que possa evitar ficar doente em primeiro lugar.

Ninguém disse que isto ia ser fácil. Se tem um estilo de vida bastante pouco saudável neste momento, então vai ser necessário muito esforço e persistência da sua parte para fazer a transição para um estilo de vida saudável.

Agora sabe como o seu sistema imunitário é vital para a sua saúde e bem estar. Por isso, mantenha isto bem presente na sua mente quando estiver a cortar as coisas más e a trazer as coisas boas. Um estilo de vida saudável é melhor não só para a sua saúde física, mas também para a sua saúde mental.

No primeiro capítulo analisámos coisas que podem enfraquecer o seu sistema imunitário, tais como doenças auto-imunes. Estas podem ser tratadas e ajudar a construir o seu sistema imunitário. Há outras coisas que pode certamente evitar para evitar danos ao seu sistema imunitário também, por isso vamos dar uma vista de olhos a estas.

Fumar

Sabia que isto ia surgir, não sabia? Há muitos riscos de saúde com o tabagismo, tais como doenças cardíacas, cancro e envenenamento geral do seu corpo. Mas fumar também pode realmente danificar o seu sistema imunitário.

Fumar pode causar muitos danos nos seus pulmões, e se o seu sistema imunitário estiver a tentar combater uma doença respiratória (tal como o coronavírus) então não será capaz de a combater tão bem como um não fumador será capaz de o fazer.

Fumar também pode reduzir a quantidade de glóbulos brancos que tem, o que é um elemento vital do seu sistema imunitário. Com a redução dos glóbulos brancos, o seu sistema imunitário encontra-se numa posição mais fraca para o defender contra os antigénios. De facto, fumar cigarros pode parar completamente a produção de glóbulos brancos devido aos anticorpos que pode criar.

Sabemos que não é fácil deixar de fumar, especialmente se já o faz há muito tempo. Mas para bem do seu sistema imunitário, é essencial que o faça. Há muitos ajudantes à sua volta para o ajudar a desistir.

Álcool

Isto é outra coisa que esperava estar neste capítulo, não era? As pessoas bebem por diferentes razões e em diferentes quantidades. O preocupante é que mesmo a menor quantidade de álcool pode baixar a quantidade de glóbulos brancos que se tem.

Se bebe regularmente, ou em grandes quantidades, então isto vai danificar o seu sistema imunitário. Quanto mais beber (ou mais frequentemente), mais irá reduzir a sua contagem de glóbulos brancos e sabe como estes são importantes para o proteger.

Não só o consumo de álcool pode reduzir os seus glóbulos brancos, como também pode mudar radicalmente a forma como actuam. Podem parar de tentar lutar contra os antigénios, o que significa que será propenso a todo o tipo de doenças e infecções.

A boa notícia é que quando deixa de beber, o seu sistema imunitário pode recuperar disto e voltar à condição em que precisa de estar. A simples redução do seu consumo de álcool pode fazer maravilhas.

Mais uma vez, deixar de beber não é uma coisa fácil de fazer. Comece por reduzir a sua ingestão e continue a partir daí. Lembra-te da importância do teu sistema imunitário na próxima vez que alguém te convidar para uma bebedeira alcoólica.

Se a pandemia de coronavírus ainda estiver em vigor enquanto estiver a ler este guia, poderá encontrar-se com muito mais tempo nas suas mãos. Isto pode ser stressante, e algumas pessoas estão a beber mais para lidar com isto. Não faça isto - ponha o seu sistema imunitário em primeiro lugar.

Liderar um Estilo de Vida Sedentário

Hoje em dia muitas pessoas levam um estilo de vida sedentário em demasia. Viajam para o trabalho sentadas no seu carro. Quando chegam ao seu escritório, sentam-se em frente ao ecrã de um computador durante várias horas. Depois viajam para casa sentados no seu carro e quando chegam a casa sentam-se no sofá em frente à televisão.

Há dois grandes problemas em levar um estilo de vida sedentário:

- Pode levar a uma tensão arterial elevada
- Pode aumentar o seu colesterol

O seu sistema imunitário trabalha de perto com o seu coração para formar uma forte barreira à doença. Por isso é vital que faça tudo o que estiver ao seu alcance para manter o seu coração tão saudável quanto possível.

Compreendemos que nestes tempos modernos muitas pessoas têm de trabalhar num trabalho que exige que se sentem em frente a um ecrã de computador durante várias horas por dia. Se se encontrar nesta situação, então faça pausas regulares e faça alguns alongamentos. O exercício diário também é muito importante e discutiremos isto num capítulo posterior.

Evitar o Stress

Isto é outra coisa que é mais fácil dizer do que fazer, mas é preciso reduzir o mais possível a quantidade de stress que se sente. É um erro pensar que o stress apenas afecta a sua saúde mental. O stress também pode causar uma série de problemas físicos.

O stress é outra coisa que pode reduzir todos aqueles glóbulos brancos importantes. Se estiver realmente stressado, o seu corpo produz hormonas diferentes mais rapidamente do que o habitual, e algumas destas hormonas podem prejudicar a produção de glóbulos brancos.

Se sofrer de stress crónico, é muito provável que isto aumente os seus níveis de tensão arterial e também tenha um impacto negativo no seu sistema digestivo. É vital que preste atenção à sua saúde mental bem como à sua saúde física para proteger o seu sistema imunitário.

Há uma variedade de técnicas disponíveis para o ajudar a aliviar o stress. Discutiremos o alívio do stress com mais detalhe num capítulo posterior. Todo o bom trabalho que se faz para aumentar o seu sistema imunitário pode ser totalmente exterminado se estiver sempre stressado.

Privação do sono

Se não estiver a dormir o suficiente todos os dias, isto pode ter um sério impacto no seu sistema imunitário. Quando não se dorme a quantidade certa de sono, pode-se verificar que se adoece mais vezes e que demora muito mais tempo a recuperar.

Quando está a dormir, o seu corpo produz citocinas. Estas são pequenas proteínas que irão ajudar as outras células do seu sistema imunitário a funcionar mais eficazmente. Também durante o sono, são produzidas hormonas que ajudam os seus glóbulos brancos a adaptarem-se à forma como combatem os antigénios e lidam com eles de uma forma mais eficaz.

Se estiver a lutar para dormir bem neste momento, então a criação de um horário consistente irá ajudá-lo. Isto significa ir para a cama à mesma hora todas as noites. O seu corpo habituar-se-á a isto e terá mais facilidade em adormecer quando chegar a hora certa. Cobriremos o sono com mais detalhes mais tarde.

Não coma os alimentos errados

Há demasiadas pessoas a comer a comida errada hoje em dia. Agora há demasiados alimentos processados e isto pode causar inflamação no seu corpo. O nosso melhor conselho aqui é evitar os alimentos que vêm em latas ou caixas porque é provável que tenham um elevado teor de sal e açúcar.

Se comer muita comida de plástico, terá de mudar a sua dieta para uma baseada em alimentos inteiros para proteger o seu sistema imunitário. Os alimentos sugeridos devem ser definitivamente evitados, pois podem danificar o seu metabolismo e causar doenças crónicas que irão enfraquecer gravemente o seu sistema imunitário.

- No próximo capítulo, discutiremos os alimentos de reforço imunitário...



IMMUNE SYSTEM BOOSTING FOODS

CHAPTER 4

A comida que se come é tão importante para o seu corpo e o seu sistema imunitário. A maior parte dos antioxidantes e nutrientes de que o seu corpo necessita são obtidos a partir da ingestão das coisas certas. Uma boa dieta para estimular o seu sistema imunitário e mantê-lo a níveis elevados incluirá sempre as frutas e vegetais certos, por exemplo.

A sua dieta precisa de lhe fornecer vitamina A, vitamina C, vitamina D, vitamina E e selénio. É muito pouco provável que as encontre em alimentos processados, a menos que tenham sido enriquecidas com elas. É muito melhor para si e para o seu sistema imunitário optar por alimentos inteiros que sejam frescos.

Alguns bons exemplos são os citrinos, frutos secos e vegetais de folhas verdes. Estes alimentos têm níveis elevados de antioxidantes e nutrientes que necessita para dar um grande impulso ao seu sistema imunitário. Por isso, neste capítulo vamos apontar especificamente os melhores alimentos para que possa consumir para reforçar o seu sistema imunitário.

Peixes

Inclui peixe na sua dieta numa base regular? Se não, então precisa de mudar agora mesmo. A razão para adicionar peixe à sua dieta é que ela contém uma grande fonte de selénio. Isto é particularmente verdade no caso do atum, que contém os níveis mais elevados.

Outros tipos de peixes e mariscos também têm selénio e é possível misturar coisas para a variedade. Um grande peixe para comer para fortalecer o seu sistema imunitário é o salmão. O salmão tem um elevado grau de gordura saudável ómega 3, que comprovadamente fortalece o sistema imunitário e reduz as doenças cardíacas.

Castanha do Brasil

Outra grande fonte de selénio pode ser encontrada nas castanhas do Brasil. Necessita de uma boa quantidade de selénio na sua dieta, pois é um poderoso antioxidante que é bom para um impulso do sistema imunitário. Pode obter mais do que a quantidade diária recomendada de selénio através da ingestão de uma única castanha-do-pará.

Sementes de Girassol

Deve comer sementes de girassol porque contêm altos níveis de vitamina E. Uma onça de sementes de girassol pode fornecer-lhe mais de 75% da dose diária recomendada de vitamina E. Precisa de vitamina E, pois é outro poderoso antioxidante que reforça o seu sistema imunitário.

Lentilhas

Muitas pessoas consomem lentilhas como alternativa à carne ou ao peixe, mas é possível incluí-las em qualquer dieta. Uma única chávena de lentilhas irá fornecer uma boa quantidade de selénio, bem como nutrientes para fortalecer o seu sistema imunitário, e também fornecem proteínas e fibras.

Iogurte

Se comer o tipo certo de iogurte, introduzirá bactérias boas (sim, há bactérias boas e más) no seu corpo que combaterão as bactérias más e também ajudarão na sua digestão.

Cenouras

As cenouras são um vegetal delicioso que contém zinco, bem como vitamina A, B, C e E. Já foi demonstrado muitas vezes que o zinco é benéfico para o nosso sistema imunitário. De facto, se o seu corpo for deficiente em zinco, isso tornará o seu sistema imunitário mais fraco.

Alho

O alho é outro alimento que fornece uma boa fonte de zinco. Tem sido feita muita investigação em torno do alho, com alguns investigadores a afirmarem que é uma boa forma de afastar o frio comum. De acordo com alguns estudos, as pessoas que sofrem de cancro conseguiram reforçar o seu sistema imunitário através do consumo de alho.

Brócolos

Já deve ter ouvido dizer que os brócolos são bons para si antes e isto é verdade. Contém fitonutrientes que podem realmente ajudar a reforçar o seu sistema imunitário. Uma porção de brócolos irá fornecer um terço da sua ingestão diária de vitamina A e é também rica em antioxidantes.

Espinafres

Há muita vitamina C no espinafre e alguma vitamina E também. Mantenha os seus espinafres crus para que possa obter todos os nutrientes deles. Pode facilmente adicionar espinafres a uma sanduíche ou a uma salada.

Batata Doce

Este é outro vegetal de grande sabor que fornecerá uma boa fonte de vitamina A. Apenas uma porção de batata doce fornecerá mais de três vezes a sua dose diária recomendada de vitamina A. Também contém outros antioxidantes benéficos.

Citrinos

Pode já estar ciente de que a vitamina C é essencial para o seu sistema imunitário. Os citrinos são embalados com vitamina C. Para obter a sua ingestão diária basta comer uma laranja ou uma toranja ao pequeno-almoço e depois adicionar um pouco de limão fatiado à água que bebe.

Melancias

Nem todos são fãs de melancias, mas elas contêm muitos nutrientes para estimular o seu sistema imunitário. As melancias também contêm potássio, que é importante para a regulação das funções corporais. Contém também vitamina C e vitamina A.

Mirtilos

Sabia que os mirtilos estão cheios de antioxidantes? Bem, estão - de facto contêm mais antioxidantes do que qualquer outra fruta ou vegetal. Os mirtilos são ótimos para fortalecer o seu sistema imunitário e também podem ajudar a diminuir o risco de doenças cardíacas, colesterol e até de cancro.

Pomegranates

Pode obter muitos dos nutrientes de que necessita ao comer romãs. Elas contêm uma grande variedade de antioxidantes e ajudam a combater também a inflamação, o que é ótimo para o seu sistema imunitário.

Cogumelos

Os cogumelos são deliciosos e podem realmente ajudar a estimular o seu sistema imunitário. Os cogumelos Agarikon e Reishi têm feito parte de estudos que provaram ter um efeito benéfico no sistema imunitário humano.

Estes estudos mostraram que os cogumelos Reishi podem interferir com um vírus que ataca o corpo e reduzir a sua capacidade de se multiplicar, ligando-se às células. O cogumelo Agarikon pode ser um agente antibacteriano e tem também boas propriedades anti-inflamatórias.

Curcuma

Encerramos este capítulo sobre o reforço imunitário dos alimentos com açafrão-da-índia. É uma especiaria muito agradável que pode facilmente acrescentar à sua cozinha. O açafrão-da-terra pode na realidade ser um veneno para as células cancerosas e pode também reduzir a inflamação.

No próximo capítulo, discutiremos suplementos para impulsionar o seu sistema imunitário.



SUPPLEMENTS TO BOLSTER YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 5

Sabe agora que o seu sistema imunitário é uma mistura complexa de células, químicos e processos que trabalham em conjunto para lhe proporcionar protecção contra antigénios. É muito importante que faça tudo o que estiver ao seu alcance para aumentar e manter os níveis do seu sistema imunitário, para que possa prevenir doenças.

Encorajamo-lo a seguir os conselhos dos últimos capítulos, evitando coisas que possam danificar o seu sistema imunitário e comendo os alimentos que o irão impulsionar. Neste capítulo vamos analisar a utilização de suplementos para dar ao seu sistema imunitário um impulso saudável.

Embora recomendamos que leve a sério os conselhos deste capítulo e escolha os suplementos certos, esteja ciente de que a toma de suplementos não é garantida para prevenir doenças e será muito pouco provável que cure quaisquer doenças que possa ter actualmente.

Fornecer-lhe-emos aqui informações sobre suplementos que podem reforçar o seu sistema imunitário e que se baseiam em investigação sólida.

Vitamina D

A vitamina D é um dos nutrientes mais essenciais para o bom funcionamento e saúde geral do seu sistema imunitário. É uma gordura solúvel que aumenta as capacidades de combate dos macrófagos e monócitos que compõem os seus glóbulos brancos.

A maioria das pessoas simplesmente não recebe vitamina D suficiente. Quando se é deficiente nesta vitamina é possível que ela possa ter um impacto negativo no seu sistema imunitário. Um baixo nível de vitamina D pode colocá-lo mais em risco de infecções respiratórias como o coronavírus e a gripe.

Vários estudos mostraram que a utilização de suplementos de vitamina D pode melhorar a resposta do sistema imunitário. Alguns estudos recentes sugeriram que os suplementos de vitamina D podem proporcionar uma protecção adicional contra infecções respiratórias.

Uma análise de estudos com mais de 11.000 pessoas em 2019 revelou que a utilização de suplementos de vitamina D reduziu significativamente o risco de uma infecção respiratória em pessoas com deficiência, e também diminuiu o risco de infecção noutras que tinham níveis adequados de vitamina D.

Vitamina C

Muitas pessoas tomam suplementos de vitamina C porque sabem que isso é bom para o seu sistema imunitário. A vitamina C fornece apoio à funcionalidade das células imunitárias e aumenta a capacidade destas células para combaterem os antigénios.

A vitamina C também desempenha um papel importante na morte das células. Isto é vital porque as células mortas precisam de ser limpas e substituídas por novas células, para que o seu sistema imunitário possa permanecer saudável. É também um poderoso antioxidante e ajudará a prevenir os danos devidos ao stress oxidativo.

Uma grande análise de vários estudos de caso envolvendo mais de 11.000 participantes descobriu que, ao tomar regularmente suplementos de vitamina C, os adultos conseguiram reduzir a duração da constipação comum em 8% e as crianças em 14%.

Zinco

O zinco é um mineral crítico para o funcionamento saudável do seu sistema imunitário. Muitos suplementos contêm zinco porque é tão vital para o desenvolvimento das células imunitárias e para a resposta à inflamação.

Não quer realmente ser deficiente em zinco porque isto poderia certamente comprometer o seu sistema imunitário. Mas mais de 2 mil milhões de pessoas em todo o mundo têm uma deficiência de zinco e isto é especialmente prevalente nas pessoas mais velhas.

Tem havido muitos estudos que mostram que tomar suplementos de zinco pode proteger contra infecções respiratórias. Também pode ajudar aqueles que já estão doentes. Um estudo realizado em 2019 com mais de 60 crianças hospitalizadas com uma infecção respiratória revelou que a toma de suplementos de zinco por mais 30 mg por dia reduziu a sua duração de estadia em 2 dias em média.

Selénio

Sendo um poderoso antioxidante, o selénio desempenha um papel crucial na saúde do seu sistema imunitário. É também um mineral essencial para a sua saúde e bem estar em geral. Como adulto, precisa de ter uma ingestão diária de selénio de 55 microgramas por dia.

Houve vários estudos que mostram que os vírus prosperam em pessoas que são deficientes em selénio e vitamina E. Ao tomar suplementos de selénio, há uma boa hipótese de dar um impulso ao seu sistema imunitário e também de minimizar a inflamação.

Baga de Ancião Preto

O tratamento de infecções com sabugueiro negro tem sido praticado há muito tempo. Vários estudos com tubos de ensaio revelaram que o extracto de baga de sabugueiro contém propriedades antivirais e antibacterianas potentes para combater os agentes patogénicos (antigénios) que podem causar infecções respiratórias. Estudos também o mostraram para melhorar a resposta do sistema imunitário e reduzir a gravidade e duração das constipações.

Uma revisão recente de quatro estudos com 180 participantes revelou que os suplementos de bagas de sabugueiro reduziram significativamente os sintomas respiratórios superiores resultantes de infecções virais. É possível obter suplementos de bagas de sabugueiro tanto na forma líquida como em cápsula.

Vitamina E

Tal como o selénio, a vitamina E é um antioxidante forte. Melhorará o seu sistema imunitário e ajudá-lo-á a combater os antigénios formadores de doenças. Os especialistas recomendam-lhe uma dose de 15 mg de vitamina E como adulto. Se for deficiente em vitamina E, então os suplementos podem ajudar.

Cogumelos Medicinais

A utilização de cogumelos medicinais para a prevenção e tratamento de doenças tem sido praticada desde os tempos antigos. Tem havido estudos de muitos tipos diferentes de cogumelos medicinais para identificar o seu potencial de reforço do sistema imunitário.

Estes estudos concluíram que existiam mais de 270 tipos de cogumelos medicinais que têm o potencial de estimular o sistema imunitário. Já deve ter ouvido falar de alguns dos tipos mais conhecidos, como por exemplo:

- Reishi
- Cordyceps
- Cauda de Turquia
- Caneleira do Leão
- Shitake
- Maitake

Foi realizado um estudo com 79 participantes adultos que receberam suplementos de cultura de micélio de cordyceps. Descobriu-se que isto proporcionou um aumento significativo de 38% nas suas células assassinas naturais, que são um tipo de glóbulos brancos que protege as pessoas de infecções.

No próximo capítulo discutiremos formas de reduzir o stress para manter os níveis do seu sistema imunitário elevados...



REDUCING STRESS TO KEEP IMMUNE SYSTEM LEVELS HIGH

CHAPTER 6

O stress não é de todo bom para o seu sistema imunitário e pode contribuir significativamente para o aparecimento da doença. Hoje em dia, uma em cada três pessoas afirma que se sente muito stressada na sua vida. Se isto for verdade, então correm maior risco de adoecer porque o stress irá enfraquecer o seu sistema imunitário.

Se se sentir regularmente stressado, então deve prestar atenção aos conselhos contidos neste capítulo. Quando se sentir stressado, diminuirá a capacidade do seu sistema imunitário de o proteger dos antigénios nocivos. Tem de fazer tudo o que estiver ao seu alcance para evitar o stress.

Ao reduzir a quantidade de stress que experimenta na sua vida diária, quanto mais forte for o seu sistema imunitário, mais forte se tornará. Temos uma série de sugestões para si e instamo-lo a segui-las para reduzir o stress na sua vida. A primeira delas tem tudo a ver com a sua dieta.

Recorte de café e bebidas sugeridas

A maioria das pessoas na América e em alguns outros países ocidentalizados bebe demasiado café. Muitas pessoas procuram o café se se sentirem stressadas. Mas se introduzir demasiada cafeína no seu sistema, poderá então suprimir as suas adrenais, o que normalmente tornará o problema muito pior.

A introdução de muito açúcar no seu corpo através da ingestão de refrigerantes e outras bebidas carregadas de açúcar também não ajudará a sua situação de stress. Se estiver stressado (e noutras alturas) é muito melhor para si beber chás quentes e saudáveis.

Chás saudáveis podem ajudá-lo a relaxar e a reduzir o seu stress. Estes chás restauradores sabem bem e funcionarão para si durante todo o dia. Pode obter algumas infusões de degustação fantásticas, tais como limão e gengibre, que o ajudarão a combater o stress.

Não coma hidratos de carbono brancos

Do que estamos a falar aqui são produtos alimentares feitos de farinha branca refinada, tais como massa branca, cereais transformados e pão branco. Muitos destes produtos contêm muito açúcar, sal e outros conservantes. Estes não o ajudarão a reduzir o seu stress.

É melhor comer vegetais e frutas frescas para obter os seus hidratos de carbono. Ao escolher os correctos (ver capítulo quatro) receberá boas doses de antioxidantes e probióticos que o ajudarão a relaxar.

Escolha a Proteína certa

Quando se sofre de stress pode levar a desequilíbrios de açúcar no sangue, e as proteínas fornecem um efeito estabilizador com o açúcar no sangue. Quando consome as proteínas certas, obtém um aumento de energia e também reduz as oscilações de humor, o nervosismo e a agitação, bem como aguça o cérebro e melhora o sono.

Já discutimos os benefícios de comer peixe, mas também pode acrescentar outras boas fontes de proteínas à sua dieta, como por exemplo:

- Ervilhas verdes
- Galinha biológica
- Tempeh
- Carne alimentada com erva
- Tahini
- Iogurte natural
- Hummus
- Ovos orgânicos
- Quinona
- Sementes
- Manteigas de nozes
- Nozes

Fazer mudanças na sua dieta é apenas uma coisa positiva que pode fazer para aliviar o stress. Agora vamos analisar algumas outras grandes formas de reduzir o seu stress.

Meditação de Cautela

Uma das formas mais poderosas de aliviar rapidamente o stress é dominar a arte da meditação atenta. Quando for capaz de deixar todas as tensões do dia para trás e concentrar-se no momento presente, descobrirá que o seu stress desaparece muito rapidamente.

Muita gente pensa que a meditação atenta é uma coisa difícil de fazer. Têm visões na sua cabeça de aprendizagem de poses complexas de yoga e sentam-se em transe durante horas a fio. Não é de todo assim.

Aqui está uma prática de meditação simples e atenta que pode fazer agora mesmo. Não é necessário qualquer equipamento especial, tal como um banco ou sofá para o fazer. Basta encontrar um bom espaço e dedicar um pouco de tempo à prática.

Tudo o que vai fazer aqui é concentrar a sua atenção no momento presente. Quando o fizer, poderá deixar qualquer julgamento para trás. Se encontrar a sua mente a vaguear, então concentre-se de novo no presente. Será preciso um pouco de prática mas, em pouco tempo, será fácil para si.

Use um assento confortável e sólido e preste atenção às suas pernas. Certifique-se de que os fundos dos seus pés estão a descansar planos no chão. Mantenha a parte superior do corpo direita sem a tornar rígida. Siga a curvatura natural da sua coluna vertebral.

Preste muita atenção à sua respiração. Concentre-se na sensação real da respiração e experimente o ar a mover-se pela boca ou nariz, bem como a subida e descida do peito à medida que respira.

Desenvolver uma Atitude Positiva

As pessoas positivas têm menos probabilidades de sofrer de doenças e de ter problemas de saúde do que as pessoas negativas, de acordo com numerosos estudos. Os optimistas tendem a ter sistemas imunitários muito mais fortes do que os pessimistas.

Se for um pessimista, então levará tempo e esforço consistente para fazer a transição para ter uma atitude positiva. Mas valerá a pena, pois reduzirá os seus níveis de stress e ajudará o seu sistema imunitário ao mesmo tempo.

A forma como reage aos acontecimentos na sua vida é crítica. Se vir tudo de uma forma negativa, é muito provável que isto induza ao stress. Inversamente, se tiver uma atitude positiva, então lidará com as situações da vida de uma forma muito mais calma.

Uma das melhores formas de transformação para uma atitude positiva é começar a praticar a gratidão. Pense em todas as pessoas e coisas que tem na sua vida e pelas quais está grato. Por exemplo, pode estar grato por estar vivo, ter a sua família e amigos, um tecto sobre a sua cabeça e comida para comer.

Escreva três coisas pelas quais está grato por cada dia. Outra boa maneira de mudar para uma atitude positiva é escrever afirmações positivas e lê-las todos os dias. Estas afirmações podem ser do tipo "Posso fazer tudo o que me apetece" e "cada dia estou a melhorar cada vez melhor em todos os sentidos". Experimente, elas funcionam realmente.

No próximo capítulo vamos ver como o exercício e o sono desempenham um papel crucial na saúde do seu sistema imunitário...



EXERCISE AND SLEEP

CHAPTER 7

Há muitos estudos de investigação que provam que existe uma ligação entre o exercício e um sistema imunitário saudável. Estes estudos revelam que o exercício diário pode impulsionar o seu sistema imunitário ao longo da sua vida.

Uma das outras vantagens do exercício diário é que reduz também os efeitos do envelhecimento. Ao adquirir o hábito de fazer exercício regularmente, estará a preparar-se para um sistema imunitário saudável à medida que envelhece. Os mais velhos tendem a ter sistemas imunitários mais fracos, mas se tiver feito sempre exercício regularmente, então isto não deverá ser um problema para si.

Comece Simples com Exercício

Escrevemos este guia durante a pandemia do coronavírus e, dependendo do local onde vive, pode haver algumas restrições à sua ida para o exterior. Tem de respeitar isto porque é essencial aplanar a curva do coronavírus. Se não puder ir para fora, pode fazer exercício em sua casa ou no seu quintal.

Uma das melhores formas de exercício é andar a pé. Fazer uma caminhada de 20 ou 30 minutos por dia pode fazer maravilhas para o seu sistema imunitário. Pode ser um pequeno desafio fazer isto em casa, mas pode caminhar pelo seu quintal durante alguns minutos por dia, por exemplo.

Algo que pode certamente fazer em casa ou é Pilates ou yoga. Há muitos vídeos no YouTube, por exemplo, que lhe mostrarão os movimentos básicos e este é um bom lugar para começar. Pode subir para um exercício mais avançado depois de ter dominado o básico.

O yoga, em particular, irá ajudá-lo a reforçar o seu sistema imunitário. Não só isso, mas também é uma grande forma de exercício, uma vez que o leva a mover realmente o seu corpo. Pode encorajar o crescimento das suas células T adoptando a pose Cobras durante 3 respirações profundas.

Uma vez mais experiente com o yoga, pode ser mais aventureiro e experimentar a pose "pernas na parede". Isto é bom porque encoraja a drenagem linfática e aumenta a circulação sanguínea, o que o ajudará a relaxar e a reiniciar o seu sistema nervoso.

Realiza alongamentos todos os dias

O seu sistema imunitário terá sempre um melhor desempenho quando estiver num estado relaxado para que se possa colocar neste estado realizando simples exercícios de alongamento todos os dias. Recomendamos que faça uma série de alongamentos durante cerca de 10 minutos logo que saia da cama todas as manhãs.

Um trecho que recomendamos vivamente chama-se a "dobra para a frente". Isto pode realmente impulsionar o seu sistema imunitário porque força o fluxo de sangue para os seus seios nasais, o que por sua vez liberta qualquer congestão.

Há muitos estiramentos diferentes que pode executar e que são muito fáceis de fazer. Procure em linha ideias para o iniciar. Certamente não precisa de realizar alongamentos por muito tempo para proporcionar o benefício ao seu sistema imunitário. Faça dois conjuntos de alongamentos por dia de manhã e à noite.

Dormir para impulsionar o seu sistema imunitário

Não há muitas coisas melhores do que conseguir dormir o suficiente para ajudar o seu sistema imunitário a combater quaisquer antigénios. É fundamental que consiga a quantidade certa de sono, uma vez que precisa de produzir os níveis correctos de citocinas, o que só pode ser feito enquanto dorme. Esta proteína também ajuda a reduzir infecções e inflamações.

Quando dormir bem todas as noites, manterá o seu sistema imunitário na melhor forma para o proteger de vírus e bactérias. Como adulto necessitará entre 7 horas e 9 horas de sono todas as noites, para que o seu corpo seja capaz de se regenerar adequadamente.

Sabemos que por vezes nem sempre é possível dormir esta quantidade de sono todas as noites. Se não conseguir dormir o sono de que necessita, então tente tirar umas sestas de 30 minutos durante o dia para compensar isto.

Se tiver dificuldade em dormir, então temos alguns bons conselhos para seguir. Tem de seguir este conselho porque se o seu corpo for privado de sono, então o seu sistema imunitário não será capaz de funcionar como deveria.

Estabelecer uma Rotina

É certamente possível enganar o seu corpo para ir dormir a uma determinada hora todos os dias. Acha que se sente cansado a uma hora semelhante todos os dias? O que precisa de fazer se for esse o caso é ir para a cama um pouco antes desta hora.

É necessário estabelecer uma rotina para que possa fazer todas as coisas que precisa de fazer antes da hora designada para ir para a cama. Se for necessário, pode activar um alarme para lhe lembrar que está na hora de se preparar para ir para a cama.

Não é difícil estabelecer um ritual de sono na sua vida. Quando o fizer, saberá que a uma hora específica cada dia pode desligar-se de todo o stress do dia e lentamente encorajar o seu corpo que precisa de se desligar e dormir descansado.

Preparação para o Sono

É preciso criar a atmosfera certa para dormir. Dê uma vista de olhos ao seu quarto e veja se é suficientemente confortável para si. Se a sua cama não for tão confortável, então considere a possibilidade de arranjar uma nova que o seja. As boas almofadas também são essenciais. Adormecer ou ficar a dormir pode ser difícil quando se sente desconfortável.

Que tipo de níveis de ruído existem no seu quarto? Qual é a temperatura do quarto? Algumas pessoas consideram útil ter um ruído constante no seu quarto para as ajudar a dormir, tal como uma máquina de ruído branco ou mesmo um simples ventilador.

A utilização de óleos essenciais nas almofadas também pode ajudar o seu cérebro a relaxar. Recomendamos que desligue qualquer electrónica, como uma televisão no seu quarto, ou que a mude completamente para outro quarto. Ter a televisão ligada não o encorajará a dormir, uma vez que o estimulará a dormir.

Não beba café ou nada que contenha cafeína pelo menos 3 horas antes do seu tempo de sono. Recomendamos que evite comer grandes refeições 3 horas antes de ir também para a cama. Estas coisas funcionam, por isso seja paciente e persistente com elas. Dentro de pouco tempo descobrirá que dorme bem todas as noites.

No próximo capítulo aprenderá como desintoxicar o seu corpo para um sistema imunitário mais forte...



DETOXIFY YOUR BODY FOR A STRONGER IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 8

O seu sistema imunitário funciona da forma mais eficaz quando o seu corpo está limpo de toxinas. A razão para isto é que trabalha muito menos quando não existem toxinas com as quais se possa confrontar. O resultado disto é uma luta mais forte contra os antigénios que podem causar doenças.

Desintoxicar o seu corpo é a prática de limpar qualquer coisa que as suas células não necessitem. Esta pode ser uma substância que cause danos ou algo que possa impedir as suas células de funcionar da forma correcta. Neste capítulo iremos fornecer-lhe seis métodos simples que pode utilizar para desintoxicar o seu corpo de uma forma natural.

1. Usar Água Pura para Desintoxicação

Uma das melhores formas de realizar uma desintoxicação corporal natural é beber água pura. É preciso beber muita água para garantir a eliminação de todas as toxinas. A parte chave disto é a "água pura". Isto significa apenas água normal e não água carbonatada e certamente nenhuma bebida açucarada ou café.

O seu corpo precisa de água para funcionar correctamente. Assim, quando a fornece com água pura durante um período de tempo, ela absorve-a facilmente e depois elimina quaisquer toxinas que estejam presentes através de fluidos corporais tais como o seu suor e a sua urina.

2. Beber água quente de limão para desintoxicar

Mantendo o tema da água, é uma grande ideia beber água quente de limão quando se acorda todas as manhãs. De facto, pode bebê-la em qualquer altura do dia. O óptimo da água quente de limão é que é muito eficaz para quebrar essas toxinas indesejadas e ajudar o seu corpo a eliminá-las por completo.

A água quente de limão é um diurético natural que irá limpar o seu tracto urinário. Também proporcionará desintoxicação ao seu fígado e dará ao seu sistema imunitário um impulso muito necessário, devido aos nutrientes que contém.

3. Coma o tipo certo de alimentos

Comer os alimentos certos tem sido um tema comum ao longo deste guia e há muito boas razões para isso. Quando se consome o tipo certo de alimentos, desintoxica-se naturalmente o corpo. Por isso, assegure-se de que a sua dieta inclui muita fruta e vegetais frescos e que também recebe algas na sua dieta.

Existem super-alimentos que fazem um excelente trabalho na eliminação de metais pesados e químicos tóxicos do seu corpo. Estes super-alimentos incluem:

- Alfalfa
- Algas azuis-esverdeadas
- Cilantro

Outra forma natural e eficaz de desintoxicação é através do jejum. Isto tem em conta a forma como se come, bem como o que se come. Assim, por exemplo, poderá ter um regime em que só consome líquidos durante um período de 12 horas ou mais, pois isto ajudará a reduzir significativamente os níveis de toxicidade do seu corpo.

4. Exercício regular

Pode pensar que é estranho ver o exercício regular como uma forma de desintoxicar o seu corpo, mas funciona. A chave aqui é trabalhar para suar quando se está a fazer exercício. Suar desta forma vai ajudá-lo a eliminar toxinas muito mais facilmente. Quando transpirar após o exercício pode livrar-se de toxinas más como o arsénico, o cádmio e o mercúrio, por exemplo.

5. Meditação regular

Esta é outra forma de obter uma desintoxicação corporal em que talvez não tenha pensado. Quando medita, melhora a circulação do seu sangue. Também irá impulsionar o seu metabolismo e a meditação é óptima também para o seu sistema cardiovascular.

6. Respiração de Ar Limpo

Há uma outra grande forma de desintoxicar o seu corpo e que é obter o máximo de ar fresco e limpo que puder. Se a pandemia do coronavírus ainda estiver em vigor, então isto pode ser difícil de fazer neste momento. Mas quando for capaz de ir lá fora, escolha novamente um destino que tenha ar limpo.

Pode sempre melhorar a qualidade do ar na sua casa e também no seu local de trabalho. Pode acrescentar plantas ao seu ambiente, uma vez que estas limparam o ar. É muito importante que mantenha a sua casa tão livre de pó quanto possível.

Assegure-se de que presta regularmente assistência ao seu sistema HVAC em casa e que isto inclui a limpeza de todas as condutas de ar. É fácil de formar substâncias tóxicas no seu sistema de aquecimento e de ventilação e aqui estão alguns exemplos:

- Microrganismos
- Fumo
- Molde
- Fumos
- Pêlos de animais de estimação
- Míldio

Se tiver uma alta concentração destas substâncias nas suas condutas de ar (o que é bastante provável se não as tiver limpo durante muito tempo), então elas podem fazer com que a sua casa se torne tóxica.

Portanto, a mensagem aqui é clara. Elimine as toxinas no seu corpo e no seu ambiente para que possa libertar o seu sistema imunitário para combater esses antígenos desagradáveis. Não é difícil desintoxicar o seu corpo, por isso faça-o com regularidade.

No próximo capítulo, discutiremos a utilização de óleos essenciais para impulsionar o seu sistema imunitário...



USING ESSENTIAL OILS TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 9

Sabia que os óleos essenciais são utilizados há centenas de anos para a desinfecção e cura? Pois bem, e a razão é que um óleo essencial é um composto aromático quimicamente activo derivado de plantas.

A maioria das pessoas pensa que os óleos essenciais são apenas para mimar. Há produtos que se acrescentam à água do banho, produtos de limpeza doméstica feitos a partir de óleos essenciais e velas, para citar apenas alguns.

Tem havido muita investigação sobre óleos essenciais e a conclusão até à data é que estes têm características de reforço imunitário. Muitas pessoas utilizam-nos no Inverno quando a estação do frio e da gripe está no seu auge e juram que isso ajuda.

O objectivo dos óleos essenciais era proteger as plantas das quais eram originários. Por isso, não é grande surpresa que possam beneficiar também os nossos sistemas imunitários. Muitos óleos essenciais irão reforçar a resposta do seu sistema imunitário à eliminação dos antigénios e bactérias que causam doenças. Aqui estão algumas das suas propriedades de reforço do sistema imunitário:

- Antiviral
- Anti-inflamatório
- Antibacteriano
- Antiséptico
- Antifungal

Existem outros benefícios na utilização de óleos essenciais também. Pode dormir melhor utilizando óleo essencial de lavanda. Para aliviar a ansiedade e o stress, pode usar jasmim. Aqui estão os melhores óleos essenciais que deve utilizar para impulsionar o seu sistema imunitário:

1. Frankincense

Provavelmente ouviram falar disto na escola quando estavam a aprender sobre o nascimento de Jesus e os três homens sábios portadores de dons. O incenso é um extracto da árvore *Boswellia* que é bem conhecida em todo o mundo pelas suas propriedades anti-inflamatórias.

O incenso é capaz de combater a inflamação devido aos quatro ácidos da árvore que ajudam as suas muitas vias inflamatórias. O mais poderoso destes ácidos é AKBA (ácido acetil-11-keto- β -boswellic).

Diferentes estudos científicos descobriram uma ligação directa entre a capacidade do incenso para reduzir a inflamação e um sistema imunitário mais forte. Quando o utiliza topicamente, o frankincenso dará um impulso ao seu sistema imunitário e reduzirá a inflamação. Também proporciona uma cura mais rápida e uma remodelação dos tecidos.

O incenso também contém antioxidantes fortes para combater os radicais livres e protege o seu sistema imunitário de uma dieta pobre, toxinas industriais e poluentes ambientais. É um óleo essencial espantoso.

2. Eucalipto

O eucalipto é utilizado há muito tempo como descongestionante e encontra-se em muitos remédios para constipações e gripes. Contém um composto chamado 1,8-cineole que tem fortes propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antibacterianas.

Num estudo que foi publicado na revista *Clinical Microbiology and Infection*, descobriu-se que o eucalipto proporcionava diferentes efeitos antibacterianos sobre uma série de bactérias infecciosas no tracto respiratório. Isto incluiu estirpes que causavam estreptococos.

Outros estudos relataram que a mera inalação de eucalipto combate bactérias que causam *Staphylococcus aureus* e tuberculose. Os eucaliptos podem também estimular o seu sistema imunitário inato, melhorando a resposta fagocitária aos agentes patogénicos.

3. Orégãos

Provavelmente já ouviu falar de orégãos antes porque são amplamente utilizados na cozinha mexicana e italiana. Mas tem também características antibacterianas poderosas devido aos altos níveis de dois compostos activos que contém, que são o timol e o carvacrol. Estes matam as células bacterianas porque tornam as membranas mais permeáveis.

As bactérias nocivas ficam comprometidas quando isto acontece e libertam moléculas críticas para a sua sobrevivência. Os testes mostraram que o óleo de orégãos mata *E. coli*, *Salmonella* e vários tipos de insectos *Staphylococcus*.

Num estudo de 2017, descobriu-se que o óleo essencial de orégãos tem também propriedades antioxidantes muito boas que ajudam a impulsionar o sistema imunitário. Os orégãos também inibirão vários vírus, incluindo norovírus, herpes antibiótico resistente, uma série de vírus respiratórios e o rotavírus.

4. Tomilho

O tomilho é rico em timol como o é o orégano. Isto pode ajudar a reduzir os sintomas de tosse que estão associados a uma série de infecções respiratórias. Um estudo combinou o tomilho com hera e descobriu que isto reduziu mais de 68% da tosse entre as pessoas que tinham bronquite aguda.

Mas o tomilho faz mais do que apenas aliviar os sintomas. O óleo essencial de tomilho produz um elevado nível de actividade imunitária e antimicrobiana não específica. Estudos têm demonstrado a sua eficácia contra uma série de bactérias, incluindo estirpes resistentes ao tratamento, como o MRSA.

Use o Poder dos Óleos Essenciais para Impulsionar o seu Sistema Imunitário

Neste capítulo, destacamos os quatro melhores óleos essenciais para impulsionar o seu sistema imunitário. Eles podem ajudar a reforçar o seu sistema imunitário, tanto directa como indirectamente. Por isso, recomendamos vivamente que faça os óleos essenciais parte da sua vida quotidiana, para que possa fortalecer o seu sistema imunitário.

No capítulo final mostrar-lhe-emos as melhores práticas que precisa de seguir para impulsionar o seu sistema imunitário...



9 BEST PRACTICES TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 10

Temos uma série de melhores práticas que o encorajamos fortemente a seguir para impulsionar o seu sistema imunitário. Todas estas são formas comprovadas de poder desenvolver o sistema imunitário mais forte possível que lhe proporcionará a máxima protecção contra doenças.

1. Compreender os benefícios de um sistema imunitário forte

Para fazer as mudanças necessárias no estilo de vida que resultarão num sistema imunitário saudável, é essencial que compreenda os benefícios que isto lhe trará. O seu sistema imunitário é vital para o proteger de doenças e é muito precioso, pelo que necessita de fazer tudo o que estiver ao seu alcance para o manter forte.

2. Saiba o que o seu Sistema Imunitário faz e como funciona

Saber o que o seu sistema imunitário faz e como funciona para o proteger é importante porque o motivará a fazer as mudanças na sua vida que você sabe que o tornarão mais forte. Algumas destas mudanças não serão fáceis para si, mas valerão a pena.

Não é preciso ser médico para compreender como funciona - basta ter consciência do sistema imunitário inato e adaptativo, bem como do papel do seu sistema linfático e de como todos estes funcionam em conjunto para o proteger.

3. Evite as coisas conhecidas que comprometem o seu Sistema Imunitário

Há algumas coisas que pode estar a fazer neste momento que irão comprometer o seu sistema imunitário e torná-lo mais fraco. Quer evitar actividades como fumar e beber álcool em excesso, uma vez que estas irão danificar o seu sistema imunitário ao longo do tempo.

Evitar o stress irá certamente ajudar a proteger o seu sistema imunitário. Hoje em dia, a maioria das pessoas leva um estilo de vida sedentário e isto também pode prejudicar o seu sistema imunitário. Comer os alimentos errados e privar-se da quantidade correcta de sono também são coisas a evitar.

4. Coma Alimentos que Aumentam o seu Sistema Imunitário

Os alimentos que consome são vitais para o estado do seu sistema imunitário. Os seus alimentos fornecem-lhe os nutrientes e antioxidantes que o seu sistema imunitário precisa para se manter forte. Mudar para uma dieta que tenha uma elevada contagem de fruta e vegetais é a coisa certa a fazer.

A sua dieta precisa de lhe fornecer a quantidade certa de vitaminas C, D e E, bem como selénio. Estas vitaminas essenciais não estão presentes nos alimentos processados, por isso elimine-as da sua dieta. Compreendemos que mudar a sua dieta é um grande passo a dar, mas deve fazê-lo em nome do seu sistema imunitário.

5. Tomar Suplementos de Reforço do Sistema Imune

Há uma variedade de suplementos disponíveis hoje em dia que irão ajudar a fortalecer o seu sistema imunitário. Procure suplementos que sejam ricos nas vitaminas essenciais C, D e E, assim como zinco e selénio. O sabugueiro preto é algo que deve procurar, tal como os cogumelos medicinais, tais como reishi e cordyceps.

6. Reduza o Stress para ajudar o seu Sistema Imunitário

Há muitas provas à volta que provam que o stress é mau para o seu sistema imunitário. Não se pode eliminar completamente o stress, mas pode-se fazer muito para o reduzir. Uma coisa simples a fazer é reduzir a quantidade de cafeína, açúcar e hidratos de carbono brancos que consome.

A meditação da consciência é uma ótima forma de reduzir o stress, porque o obriga a viver o momento. Não é difícil de fazer e muito eficaz. Também pode tomar medidas para desenvolver uma perspectiva mais positiva na sua vida, uma vez que a negatividade aumentará o stress.

7. Exercício e Sono bem

O exercício regular é uma ótima forma de manter um sistema imunitário saudável. Se não estiver a fazer exercício regularmente neste momento, então pode começar de uma forma suave e gradualmente fazer mais. Mude a sua rotina para obter a quantidade certa de sono todas as noites. Pode estabelecer um novo horário e enganar o seu corpo para que este queira dormir à mesma hora todos os dias.

8. Desintoxicar o seu corpo

Quando o seu corpo estiver livre de toxinas, o seu sistema imunitário será muito mais eficaz. Isto porque pode concentrar-se na detecção de agentes patogénicos nocivos e não ter de se confrontar também com toxinas. Existem vários métodos que pode utilizar para desintoxicar o seu corpo, tais como beber água pura, comer saudavelmente e respirar ar puro.

9. Use Óleos Essenciais para impulsionar o seu Sistema Imunitário

Os óleos essenciais não existem apenas para que se possa mimar a si próprio. Alguns deles contêm características que ajudarão a impulsionar o seu sistema imunitário, tais como propriedades antivirais, anti-inflamatórias, antibacterianas, anti-sépticas e antifúngicas. Os óleos essenciais de topo são o incenso, o eucalipto, os orégãos e o tomilho.



CONCLUSION

Agora sabe o que o seu sistema imunitário faz, como funciona e o que pode fazer para o impulsionar e manter no seu estado óptimo. Há muitas coisas que pode fazer para fortalecer o seu sistema imunitário e recomendamos que crie um plano para os introduzir na sua vida.

Agora, mais do que nunca, é essencial que cuide bem do seu sistema imunitário e que faça tudo o que estiver ao seu alcance para o reforçar. Com a pandemia do coronavírus e outras ameaças à sua saúde, ter um sistema imunitário forte irá contribuir em muito para o proteger e evitar que fique doente.

Por isso, instamo-lo a levar a sério estas dicas de reforço imunitário e a começar a usá-las hoje.