

TOP IMMUNE BOOSTERS

DISCOVER HOW TO INSTANTLY BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM WITH **SAFE AND NATURAL** STRATEGIES!



Copyright © Todos os direitos reservados em todo o mundo.

OS SEUS DIREITOS: Este livro é restrito apenas ao seu uso pessoal. Não vem com quaisquer outros direitos.

RESPONSABILIDADE JURÍDICA: Este livro é protegido pela lei internacional de direitos de autor e não pode ser copiado, reproduzido, cedido ou utilizado para criar obras derivadas sem a permissão expressa da editora. A editora retém todos os direitos de autor deste livro.

O autor fez todos os esforços razoáveis para ser o mais exacto e completo possível na criação deste livro e para assegurar que a informação fornecida está livre de erros; contudo, o autor/editor/revendedor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões, ou interpretação contrária do assunto aqui abordado e não garante nem representa em momento algum que o conteúdo dentro dele seja exacto devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Quaisquer negligências de pessoas, povos ou organizações específicas são involuntárias.

O objectivo deste livro é educar, e não há garantias de rendimentos, vendas, ou resultados implícitos. O editor/autor/revendedor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer maus resultados que possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir quaisquer directrizes estabelecidas para si neste livro.

Qualquer produto, website, e nomes de empresas mencionados neste relatório são marcas registadas ou propriedades de direitos de autor dos seus respectivos proprietários. O autor/editor/revendedor não estão de forma alguma associados ou filiados a eles. Nem o produto, website, e nomes de empresas referidos patrocina, endossa, ou aprova este produto.

DIVULGAÇÃO DA COMPENSAÇÃO: Salvo indicação expressa em contrário, deve assumir que os links contidos neste livro podem ser links afiliados, e ou o autor/editor/revendedor ganhará uma comissão se clicar neles e comprar o produto/serviço mencionado neste livro. Contudo, o autor/editor/revendedor renuncia a qualquer responsabilidade que possa resultar do seu envolvimento com quaisquer desses websites/produtos. Deverá efectuar a devida diligência antes de comprar os produtos ou serviços mencionados.

Isto constitui o acordo de licença na sua totalidade. Quaisquer disputas ou termos não discutidos neste acordo ficam ao critério exclusivo da editora.

Tabela de Índice

Tabela de Conteúdos	3
Introdução	5
Dormir muito	8
Permanecer activo	12
Coma alimentos integrais para plantas	15
Coma Gorduras Saudáveis	20
Coma Alimentos Probióticos-Ricos	22
Limitar a ingestão de açúcar	24
Fique Hidratado.....	26
Reduzir o stress	29
Deixar de fumar.....	32

Conclusão	34
Recursos	37

Introdução

O seu sistema imunitário é uma máquina espantosa. É responsável por manter o seu corpo a salvo de invasores externos como vírus, bactérias, fungos, e toxinas.

Há duas partes principais do seu sistema imunitário: a parte com que nasceu (sistema inato ou não específico) e a parte que desenvolve a partir da exposição ao ambiente (sistema adaptativo adquirido, ou sistema específico).

O seu sistema imunitário é feito de vários órgãos, células e proteínas - células da pele, sangue, medula óssea, tecidos e órgãos como o timo e as glândulas linfáticas.

Um sistema imunitário forte é a sua melhor defesa contra doenças e infecções. Sem ele, não teria forma de lutar contra substâncias nocivas ou alterações no organismo.

O seu sistema imunitário tem três tarefas principais:

- Para combater os agentes patogénicos (germes causadores de doenças) como vírus, bactérias, fungos ou parasitas e tirá-los do seu corpo
- Reconhecer e neutralizar as substâncias nocivas do ambiente
- Para combater mudanças causadoras de doenças no corpo, como as células cancerígenas

O seu sistema imunitário é activado por antigénios - coisas que o corpo não reconhece como pertencendo lá. Estas são proteínas nas superfícies de bactérias, vírus e fungos.

Quando as células do sistema imunitário entram em contacto com estes antigénios, toda uma série de processos é estimulada no seu sistema imunitário.

A boa notícia é que uma vez que o seu sistema imunitário entre em contacto com um germe, reconhecerá esse germe se o vir novamente. É por isso que as vacinas funcionam para o proteger contra certas doenças.

Neste relatório especial, vamos analisar os principais impulsionadores imunitários totalmente naturais e seguros de que todos podem tirar partido para fortalecer a sua resposta imunitária, aumentar a sua resistência a doenças e infecções, e ajudá-lo a recuperar mais rapidamente se ficar doente.

Vamos começar!

Obter Plenty de Sleep

Não conseguir dormir o suficiente pode baixar a sua resposta imunitária e deixar-lhe mais propensos a sucumbir à infecção.

Num estudo com 164 adultos, os que dormiam menos de seis horas por noite revelaram-se mais propensos a apanhar uma constipação do que os que dormiam mais tempo.

Quando está privado de sono, o seu corpo produz hormonas de stress como o cortisol para o manter acordado e alerta - e isso pode suprimir o seu sistema imunitário.

E também pode demorar mais tempo a recuperar se estiver com falta de sono. Isto porque o seu corpo não pode produzir anticorpos suficientes para combater a doença se não estiver descansado.

O seu corpo também liberta proteínas especiais (citocinas) que ajudam o seu sistema imunitário - mas elas só o fazem enquanto dorme. O seu corpo faz muita cura e regeneração enquanto dorme.

Os adultos típicos devem tentar obter sete ou mais horas de sono diárias para funcionarem correctamente.

Os adolescentes precisam de oito a dez horas por noite e as crianças mais novas e os bebés precisam de se levantar até 14 horas de sono para estarem no seu melhor.

As pessoas que dormiram oito horas completas tinham níveis mais elevados de células T do que as que dormiram menos, de acordo com um estudo de 2019. E um estudo de 2015 concluiu que aqueles que dormem sete horas de sono têm quatro vezes menos probabilidades de sofrer de uma constipação do que aqueles que não dormem.

A maioria das pessoas modernas não consegue dormir o suficiente, o que é uma pena porque é uma solução fácil para um problema

comum.

Algumas dicas para conseguir uma boa noite de sono incluem a limitação do tempo do seu ecrã, começando duas a três horas antes de se deitar. A luz azul da televisão, ecrã de computador ou telemóvel foi mostrada para perturbar o ciclo natural do sono do seu corpo (ritmo circadiano), por isso desligue-os a todos.

Outra coisa a limitar é o uso de cafeína. Se estiver a ter dificuldades em adormecer, tente saltar a cafeína depois do meio-dia. Mesmo que pense que o seu corpo está habituado a isso, um pouco de cafeína pode ir longe.

Também pode tentar dormir num quarto totalmente escuro que seja mais fresco do que o resto da sua casa, pois o seu corpo arrefece quando está pronto para dormir.

Evite também livros ou conversas altamente estimulantes mesmo antes de dormir. Eles aumentam os teus níveis de adrenalina e terás mais problemas em acalmar.

Vá para a cama à mesma hora todas as noites, mesmo nos seus dias de folga e tenha um horário de sono definido que siga antes de ir para a cama.

Se ainda tiver problemas com o seu sono, fale com o seu médico.

Ter uma boa noite de sono é essencial para um sistema imunitário saudável, bem como para muitos outros sistemas do seu corpo.

Não pode ter o seu melhor desempenho se estiver privado de sono.

Fica Activo

Foi demonstrado que o exercício intenso prolongado diminui a sua resposta imunitária - no entanto, o exercício moderado aumenta efectivamente essa resposta. Estudos mostram que mesmo uma sessão de exercício moderado pode aumentar a eficácia da vacina naqueles com sistemas imunitários comprometidos.

"O treino é uma forma poderosa de impulsionar o seu sistema imunitário", diz Mark Moyad, MD, MPH, Jenkins/Pokempner director de medicina preventiva e alternativa no Centro Médico da Universidade de Michigan.

O exercício faz circular mais rapidamente os seus anticorpos e glóbulos brancos, o que os ajuda a detectar germes mais rapidamente. "Ser activo desta forma também reduz as hormonas de stress, o que reduz as suas hipóteses de adoecer", acrescenta Moyad.

De acordo com um estudo recente com mais de 1.000 pessoas, aqueles que exerciam pelo menos cinco dias por semana tinham quase metade do risco de apanhar o frio comum do que as pessoas mais sedentárias.

O exercício moderado regular também pode reduzir a inflamação, e isso é conhecido por melhorar o seu sistema imunitário. O exercício também pode ajudar as suas células imunitárias a regenerarem-se regularmente.

Exemplos de exercício moderado incluem 30 a 60 minutos de caminhada rápida, jogging, natação, ciclismo constante, e caminhadas ligeiras três a cinco vezes por semana.

Note-se que a maioria destes estão associados ao ar livre. Há uma boa razão para fazer o seu exercício ao ar livre.

A luz solar pode estimular as suas células T, partes especiais do seu sistema imunitário que ajudam a combater a infecção. E estar no exterior coloca-o em contacto com fitoncídios e outros

produtos vegetais que podem

aumentar a sua função imunitária. Também aumenta os níveis de Vitamina D no seu corpo, o que ajuda ainda mais o seu sistema imunitário.

Deve também fazer exercícios de treino de força duas vezes por semana para se manter mais saudável. O CDC (Centro de Controle e Prevenção de Doenças) recomenda duas horas e meia de exercício de intensidade moderada todas as semanas, bem como uma hora e quinze minutos de exercício aeróbico de alta intensidade.

Assim, deve exercitar-se regularmente e obter luz solar suficiente para estimular o seu sistema imunitário e aumentar a sua saúde global.

Coma toda a planta

Alimentos

A dieta processada de hoje é uma das principais causas de inflamação no corpo. Os nossos antepassados comeram mais frutas e vegetais crus e os médicos provaram que esta é uma dieta mais saudável para o seu sistema imunitário (bem como para outros sistemas do seu corpo).

Os alimentos vegetais inteiros são ricos em antioxidantes e nutrientes que fortalecem o seu sistema imunitário.

A dietista registada Julia Zumpano, RD, LD, tinha isto a dizer sobre comer as suas frutas e legumes: "Tente comer uma grande variedade de alimentos e procure comer fruta e legumes de todas as cores do arco-íris".

Comer uma dieta colorida não só é artisticamente agradável, como frutas e legumes frescos são muito melhores para si do que

alimentos processados e suplementos.

A proteína é também necessária para a saúde imunitária. Os aminoácidos ajudam a construir e manter células imunes e uma dieta pobre em proteínas pode reduzir a capacidade do seu corpo de combater infecções.

Num estudo de 2013, os ratos com uma dieta de apenas 2% de proteína foram mais severamente afectados pela gripe do que os ratos que comeram uma dieta normal (18% de proteína).

Há três vitaminas principais necessárias ao seu sistema imunitário: Vitamina C, Vitamina B6 e Vitamina E.

A vitamina C é uma das vitaminas essenciais necessárias ao seu sistema imunitário. É importante que obtenha muita vitamina C natural da sua dieta, porque o seu corpo não armazena essa vitamina.

Tudo o que não utiliza é corado do corpo pelos seus rins.

A boa notícia é que se pode facilmente obter Vitamina C suficiente

dos alimentos sem gastar dinheiro em suplementos. Frutas e

Os legumes ricos em vitamina C incluem citrinos (e o seu sumo), morangos, pimentos, brócolos, couves, e espinafres.

Outra vitamina que impulsiona o sistema imunitário é a B6 ou piridoxina. É uma vitamina hidrossolúvel que não é feita no seu corpo, por isso precisa de comer os alimentos certos para obter o suficiente para o seu sistema imunitário.

As fontes naturais de B6 incluem frango ou peru e peixes de água fria como salmão ou atum. Também se pode obter vitamina B6 a partir de vegetais verdes e grão-de-bico (o ingrediente principal no húmus). Assim, mesmo se for vegan, pode obter bastante B6 para fortalecer o seu sistema imunitário.

A vitamina E é uma vitamina lipossolúvel que é um poderoso antioxidante. É encontrada em frutos secos, sementes e espinafres. É preciso ter mais cuidado com a Vitamina E porque, uma vez que está armazenada na sua gordura, pode de facto acumular-se no seu corpo até níveis perigosos.

Nunca tome suplementos de vitamina E a menos que o seu médico lhe diga especificamente para o fazer.

Se for mais velho ou se se sentir particularmente cansado, poderá também pedir ao seu médico para verificar os seus níveis de Vitamina D. A maioria das pessoas obtém Vitamina D suficiente simplesmente indo para fora, onde a luz solar estimula o seu corpo a produzir a vitamina.

No entanto, se o seu médico disser que precisa de mais, está demonstrado que tomar 400 UI diariamente aumenta as células combatentes de doenças como as células T.

Os alimentos que contêm vitamina D incluem peixe gordo como atum, cavala e salmão, fígado de vaca, queijo, e gemas de ovo.

Nutrientes adicionais que o seu sistema imunitário necessita são zinco, folato, ferro e selénio, de acordo com a Academia de Nutrição e Dietética.

Obtê-los dos seus alimentos é melhor do que utilizar suplementos, mas precisa de cada um deles para apoiar o seu sistema imunitário.

Comer mais alimentos vegetais inteiros pode realmente melhorar o seu sistema imunitário.

Comer Saudável Gorduras

"80% do seu sistema imunitário encontra-se no seu intestino", diz Yufang Lin, MD, do Centro de Medicina Integrativa da Clínica Cleveland, "por isso, quando é saudável, tendemos a ser capazes de combater as infecções mais rapidamente e melhor. Quando não está, o nosso sistema imunitário é mais fraco e mais susceptível a combater infecções".

As gorduras saudáveis são aquelas com propriedades anti-inflamatórias, como as encontradas no azeite, nos frutos secos e nos peixes gordos como o salmão. Estas podem aumentar a resposta imunitária do seu corpo através da diminuição da inflamação.

A inflamação é uma resposta natural ao stress ou lesão, mas a inflamação crónica, tal como pode ser causada por uma dieta rica em gordura e altamente processada, pode suprimir as respostas do seu sistema imunitário.

O azeite tem sido cientificamente ligado a um risco mais baixo de diabetes tipo 2 e doenças cardíacas. É altamente anti-inflamatório e pode ajudar o seu corpo a lutar contra vírus e bactérias perigosas.

Omega-3

Os ácidos gordos, como os encontrados nos peixes de água fria (como o salmão) e nas sementes de chia, também demonstraram combater a inflamação e apoiar o seu sistema imunitário.

Em geral, o Dr. Lin recomenda que as pessoas se concentrem num estilo mediterrânico de alimentação. Isso significa uma dieta rica em frutas, vegetais, cereais integrais e gorduras saudáveis. "Este padrão alimentar é rico em nutrientes como a vitamina C, zinco e outros antioxidantes demonstrados para ajudar a reduzir a inflamação e combater as infecções", explica ela.

Adultos entre os 65 e 70 anos de idade que seguiram uma dieta mediterrânica mostraram pequenos aumentos nas células combatentes de doenças (como as células T) de acordo com um estudo publicado em 2018 em *Frontiers in Physiology*.

As gorduras saudáveis podem ajudar a estimular o seu sistema imunitário e aumentar a resposta do seu corpo a doenças ou infecções.

Coma Probiotic-Richos Alimentos

Alimentos fermentados como iogurte, kimchi, sauerkraut, kefir e natto são ricos em bactérias úteis chamadas probióticos. Estas são as mesmas bactérias que vivem no seu intestino e ajudam o seu sistema digestivo a funcionar correctamente.

A saúde intestinal e a imunidade estão intimamente interligadas. A investigação tem sugerido que uma população saudável de bactérias intestinais pode ajudar o seu sistema imunitário a distinguir entre células saudáveis do corpo e invasores nocivos.

Num estudo, as crianças que bebiam apenas 2,4 onças (70 ml) de leite fermentado diariamente tinham cerca de 20% menos doenças infecciosas infantis em comparação com o grupo de controlo que não bebia probióticos. Se não comer regularmente alimentos

fermentados, um suplemento probiótico pode ser uma boa ideia.

Num outro estudo de pessoas infectadas com rinovírus, aqueles que tomaram um suplemento da bactéria *Bifidobacterium animalis* tiveram uma resposta mais forte do sistema imunitário e níveis mais baixos do vírus no seu muco nasal do que o grupo de controlo.

Uma dose diária típica de probióticos situa-se entre 1 e 10 mil milhões de UFC (unidades formadoras de colónias) diariamente. A chave é tomar estes suplementos probióticos ou alimentos de forma consistente para manter um intestino saudável e apoiar o seu sistema imunitário.

É melhor comer alimentos ricos em probióticos como iogurte ou chucrute, mas se não conseguir incluir aqueles na sua dieta regular, deve considerar suplementos para melhorar a sua resposta imunitária.

Açúcar Limite Ingestão

A investigação mais recente afirma que a adição de açúcares e alimentos processados pode contribuir significativamente para a obesidade, o que por sua vez pode reduzir a resposta do seu sistema imunitário.

Um estudo realizado com cerca de 1.000 pessoas descobriu que os obesos que receberam a vacina anual da gripe tinham o dobro da probabilidade de ainda apanhar a gripe depois do que os não-obesos que receberam a sua vacina.

Cortar o açúcar e a ingestão de alimentos processados pode diminuir a inflamação. Também ajuda na perda de peso, claro, e reduz o risco de desenvolver condições como doenças cardíacas ou diabetes tipo 2.

E uma vez que as três condições - obesidade, diabetes, e doenças cardíacas - são conhecidas por enfraquecerem o seu sistema

imunitário, "reduzir a ingestão de açúcar é uma parte importante de uma dieta de reforço da imunidade", de acordo com a *Healthline*.

Tente limitar o seu consumo de açúcar a 5% ou menos do seu consumo calórico diário total. Se estiver a fazer uma dieta de 2.000 calorias por dia, por exemplo, deverá receber menos de duas colheres de sopa (25 gramas) de açúcar num dia.

A redução do açúcar e dos alimentos processados pode não só ajudar a perder peso, mas também melhorar o seu sistema imunitário.

Fica Hidratado

A desidratação é quando o seu corpo não recebe água suficiente. Pode reduzir o seu desempenho físico, humor, concentração, digestão, e função cardíaca e renal. Estes também podem diminuir a sua resistência às doenças.

A sua primeira dica de que pode não estar a receber água suficiente é um sentimento comum - sede. Pode também ter uma dor de cabeça. Deve estar a beber líquido suficiente para criar uma urina amarelo-pálida.

A água é melhor porque não tem quaisquer calorias adicionadas. Tente evitar demasiadas bebidas adoçadas como sumo de fruta, chá doce, ou refrigerantes.

Enquanto estes podem ajudar a hidratá-lo, o açúcar adicionado pode reduzir a sua resposta imunológica e negar os efeitos positivos de beber líquido suficiente.

Ficar hidratado pode aumentar a sua saúde imunitária. A água ajuda o seu corpo a fazer linfa, que transporta células do sistema imunitário como os glóbulos brancos. Experimente comer alimentos hidratantes como pepinos, melão ou aipo.

Tente também evitar exagerar nas substâncias diuréticas ou redutoras de água, como a cafeína.

Como orientação geral, deve beber sempre que tiver sede e continuar a beber até o seu corpo já não sinalizar a necessidade de líquido. Pode precisar de mais líquido se se exercitar, trabalhar fora, ou viver num clima quente.

Lembre-se de que à medida que envelhece, o seu corpo é menos capaz de sinalizar as suas necessidades de líquido, pelo que as pessoas mais velhas são menos propensas a beber o suficiente. Se tiver mais de 55 anos, deve certificar-se de que bebe o suficiente, mesmo que não se sinta particularmente sedento.

Embora a hidratação não tenha um efeito directo no seu sistema imunitário, é importante para a sua saúde global e, portanto, importante para o seu sistema imunitário.

Reduzir Stress

Há uma forte ligação entre o seu sistema imunitário e a sua saúde mental. O stress e a ansiedade fazem dos pobres combatentes de germes.

Estudos têm demonstrado que apenas ter pensamentos ansiosos pode baixar a sua resposta imunológica em apenas meia hora.

O stress constante torna ainda mais difícil lutar contra vírus e bactérias. O stress faz com que o seu corpo produza citocinas, moléculas que desencadeiam inflamações que podem reduzir a sua resposta imunitária.

"Quando se está sob stress crónico ou ansiedade", diz o Dr. Mark Moyad, "o seu corpo produz hormonas de stress que suprimem o seu sistema imunitário".

A investigação na Universidade de Carnegie Mellon descobriu que, se estiveres stressado, é mais provável que desças com o frio

comum.

Num estudo, adultos saudáveis foram expostos ao vírus do frio, depois submetidos a quarentena durante cinco dias e monitorizados. Aqueles que relataram stress tinham o dobro da probabilidade de adoecer.

"Além disso", diz o Dr. Yufang Lin, "as pessoas que estão stressadas têm menos probabilidades de prestar atenção a outros hábitos saudáveis, como comer bem e dormir o suficiente, o que pode afectar a imunidade".

Há também provas de que a dor, se durar muito tempo, pode baixar a imunidade do seu corpo. Este efeito pode durar até seis meses - e pode continuar ainda mais se a sua dor for profunda ou não abrandar.

Fale com um médico ou terapeuta se sofrer de ansiedade ou luto que não pareça estar a abrandar num período de tempo razoável.

Embora não se possa evitar o stress ou a tristeza, pode-se usar estratégias para o gerir melhor. Um estudo de 2012 em *Annals of*

Internal Medicine descobriu que os adultos que tinham uma rotina diária de exercício ou meditação atenta tinham menos probabilidades de adoecer com

uma infecção respiratória - ou que, se adoecessem, perderiam menos dias no trabalho.

O exercício aumenta a libertação de endorfinas, hormonas que reduzem o stress e criam sentimentos de prazer. Isto torna-o uma óptima forma de combater o stress. O Dr. Lin diz: "Uma vez que o stress tem um impacto negativo no nosso sistema imunitário, esta é outra forma de o exercício pode melhorar a resposta imunitária.

A atenção é uma forma de concentrar os seus pensamentos no aqui e agora, em vez de se preocupar com o futuro ou de se preocupar com o passado.

O stress pode afectar negativamente o seu sistema imunitário mas a gestão desse stress pode moderar ou negar esse efeito.

O exercício regular ajuda, tal como a meditação de consciência que foca os seus pensamentos no que se passa imediatamente à sua volta, em vez de o deixar continuar a preocupar-se.

Deixar de fumar

O fumo danifica os seus pulmões, que são duas das principais portas de entrada no seu corpo. Tanto a nicotina como a marijuana diminuem a capacidade dos seus pulmões de combater infecções e ambas aumentam a inflamação. E sim, o vaping ainda conta como fumar se estiver a falar do seu sistema imunitário.

"Os químicos libertados pelo fumo do cigarro - monóxido de carbono, nicotina, óxidos de azoto, e cádmio - podem interferir com o crescimento e função das células imunitárias como as células T, citocinas, e células B", por uma análise de 2016 em *Oncotarget*. Fumar também piora as infecções, especialmente se estas estiverem nos pulmões (como pneumonia, gripe e tuberculose).

E exagerar na bebida, mesmo uma vez, pode retardar a capacidade do seu corpo de combater os germes durante 24 horas completas.

Ao longo do tempo, beber em demasia

pode danificar a capacidade do seu corpo para reparar danos. É por isso que as pessoas que bebem são mais propensas a doenças como doenças do fígado, pneumonia, tuberculose, e certos cânceros. Se vai fazer a sua vontade, limite-se a uma bebida por dia para as mulheres e a duas bebidas por dia para os homens. Moderação em todas as coisas.

Fumar e beber demais são prejudiciais em muitos aspectos. Uma das coisas que pode não ter considerado é o seu sistema imunitário.

Há uma multiplicidade de maneiras de deixar de fumar e de beber. Se estiver a ter dificuldades, consulte o seu médico para obter ajuda de algum especialista para se tornar saudável novamente.

Conclusão

O seu sistema imunitário é uma parte espantosa do seu corpo. Reconhece germes como vírus, bactérias e fungos e luta contra eles. Também neutraliza substâncias nocivas e combate as doenças - causando alterações no corpo.

"Pense no sistema imunitário como uma orquestra", diz Lauren Bedosky for Everyday Health. "Para a melhor actuação, quer que cada instrumento e cada músico da orquestra se apresente no seu melhor".

Não é necessário um músico a tocar de repente a dupla velocidade ou um instrumento a gritar no volume máximo. O mesmo se aplica ao seu sistema imunitário.

Há muitas coisas que pode fazer para impulsionar o seu sistema imunitário e ajudar o seu corpo a combater as doenças. Algumas delas já ouviu toda a sua vida: faça exercício regularmente, deixe

de fumar e beber, ganhe

dormir o suficiente, e gerir o seu stress. Um método adicional que provavelmente já está a fazer é manter as suas condições crónicas sob controlo.

"Condições crónicas como a asma, doenças cardíacas e diabetes podem afectar o sistema imunitário e aumentar o seu risco de infecção", diz Bedosky.

Um estudo de 2019 na Current Diabetes Review revelou que as pessoas com diabetes tipo 2 que não mantêm os seus níveis de glicemia sob controlo podem criar uma resposta inflamatória crónica de baixo grau que enfraquece o seu sistema imunitário.

"Se gerir melhor as suas condições crónicas", diz a Dra. Lin, "libertará mais reservas para ajudar o seu corpo a combater a infecção". Portanto, mantenha-se no topo das suas condições crónicas - tome os seus medicamentos, mantenha as suas visitas médicas, e mantenha quaisquer hábitos saudáveis que mantenham essa condição à distância. "O seu sistema imunitário irá agradecer-lhe", diz Bedosky.

Recursos

Aqui estão links para alguns recursos que, creio, o ajudarão:

Vitaminas de reforço imunitário:

>> <https://health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-imunidade/>

Coisas que Suprimem o Seu Sistema Imunitário:

>> <https://www.webmd.com/cold-and-flu/ss/slideshow-how-you-suprime-sistema-imune>

Como Impulsionar o Seu Sistema Imunitário:

>> <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-impulsionar-o-seu-sistema-imunitario>

7 Maneiras de manter o seu sistema imunitário saudável:

>> <https://www.everydayhealth.com/columns/white-seeber->

[grogan-the-remedy-chicks/ten-simple-natural-ways-toboost-immune-system/](#)