

COMO FORTALECER O

# SISTEMA IMUNOLÓGICO

O GUIA PRÁTICO PARA PROTEGER SEU CORPO E MENTE DO  
CORONAVÍRUS E TODAS AS DOENÇAS QUE O RODEIAM!



EDIÇÃO EXCLUSIVA

# Índice

[Introdução](#)

[Capítulo 1: Porque precisamos fortalecer o nosso sistema imunológico](#)

[Capítulo 2: Como o seu sistema imunológico funciona](#)

[Capítulo 3: Coisas a evitar para proteger o sistema imunológico](#)

[Capítulo 4: Alimentos que fortalecem o seu sistema imunológico](#)

[Capítulo 5: Suplementos para proteção do sistema imunológico](#)

[Capítulo 6: A relação do Stress com o sistema imunológico e como minimizar o seu impacto](#)

[Capítulo 7: Exercício e descanso](#)

[Capítulo 8: Desintoxique o seu corpo para um sistema imunológico mais forte](#)

[Capítulo 9: Podem os óleos essenciais ajudar a fortalecer o sistema imunológico?](#)

[Capítulo 10: As 9 melhores práticas para fortalecer o seu sistema imunológico](#)

[Conclusão](#)

[Temos uma mensagem para si...](#)

## ***Isenção de responsabilidade médica:***

*Todo o material deste eBook foi cuidadosamente pesquisado, usando combinações de livros, blogs de saúde, vídeos online e sites de hospitais e médicos. No entanto, devemos fazer esta isenção de responsabilidade:*

*O conteúdo e as informações fornecidas neste eBook, foram elaboradas apenas para fins educacionais. Com relação às soluções naturais de saúde como o Detox de açúcar, as informações nunca devem ser usadas como um substituto para o atendimento médico.*

*As declarações relativas aos benefícios relacionados à saúde de certos ingredientes podem não ter sido avaliadas pelas entidades governamentais e/ou de saúde competentes e não são de forma alguma destinadas e não devem ser interpretadas como conselhos médicos para diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença ou condição de saúde. Como tal, não se pretende desconsiderar o conselho médico profissional ou evitar a busca de atendimento médico.*

*As informações, que foram pesquisadas diligentemente, nunca se destinam a substituir o conselho fornecido por seu médico pessoal ou por outros profissionais médicos.*

*Por favor, leia atentamente o livro eletrônico e tome nota de todos os ingredientes listados. Se você for alérgico ou sensível a algum dos ingredientes, que possam estar contidos nos produtos, alimentos naturais ou bebidas, pergunte a seu médico sobre*

*qualquer possível efeito a curto ou longo prazo. Mesmo os ingredientes naturais podem causar sensibilidades.*

*Cada pessoa é diferente, e como você pode ou não ter ingerido um determinado alimento ou bebida, não podemos garantir que você não obtenha uma reação ou irritação.*

*As pessoas com alergias graves devem ser diligentes. Se você tiver reações anafiláticas severas a qualquer um dos ingredientes, não os consuma.*

*Os autores deste material não são responsáveis por nenhuma situação médica que possa surgir, pois a renúncia declara claramente cautela e auto-responsabilidade.*

*Tome precaução e consulte os profissionais de saúde, sempre!*

## Introdução

Seu sistema imunológico é vital para a prevenção e combate de doenças. Isto é especialmente importante após a chegada da pandemia do coronavírus. Nossos estilos de vida geralmente ditam a saúde de nosso sistema imunológico e se você quiser melhorar este componente vital de seu corpo então você precisa estar preparado para fazer algumas mudanças difíceis.

A melhora de seu sistema imunológico começa por entender o que ele faz e como funciona. Temos um capítulo sobre isso que explica tudo de uma maneira simples de entender. Assim que você souber o quanto seu sistema imunológico o

protege, será mais fácil para você fazer as mudanças que você precisa fazer.

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

A dieta correta fornecerá os nutrientes e vitaminas que seu sistema imunológico precisa para se manter em boas condições e trabalhar com afinco por você. Mudar sua dieta é um grande passo a ser dado, mas se você estiver comendo as coisas erradas, então você precisa fazer isso para o bem de seu sistema imunológico.

Há suplementos disponíveis que podem fornecer vitaminas e minerais essenciais que talvez sua dieta não possa. Fornecemos a você todas as informações que você precisa saber sobre suplementos neste guia.

O estresse pode afetar negativamente seu sistema imunológico e temos um capítulo inteiro dedicado a como você pode reduzir o estresse em sua vida. Exercer-se regularmente e conseguir a quantidade certa de sono também são muito importantes e nós cobrimos isso para você também.

Manter seu corpo livre de toxinas é algo mais que ajudará seu sistema imunológico e temos algumas técnicas de desintoxicação excelentes para você neste guia. Finalmente explicamos por que os óleos essenciais são benéficos para seu sistema imunológico e os melhores a serem utilizados.

Vamos começar essa jornada?

# Capítulo 1: Porque precisamos fortalecer o nosso sistema imunológico

Você sempre acha que quando as constipações e a gripe aparecem, você sempre as apanha enquanto os outros ao seu redor não são afetados? Se este for o seu caso, então você deve definitivamente tomar medidas para fortalecer seu sistema imunológico.

A maioria das pessoas parece prestar mais atenção a seu sistema imunológico durante os meses de inverno, quando os resfriados e a gripe estão em níveis de pico. Mas você precisa entender que seu sistema imunológico trabalha duro para você todos os dias do ano e faz muito mais do que apenas protegê-lo de resfriados e gripes.

## **Seu Sistema Imunológico é muito Precioso**

Cada um de nós tem esta coisa maravilhosa chamada sistema imunológico, projetado para nos manter saudáveis e bem. Ele nos protege 24 horas por dia, 7 dias por semana, sem que sequer nos demos conta. Há uma série de coisas que você pode fazer para impulsionar seu sistema imunológico, como descobrirá em capítulos posteriores deste guia.

Mas também há uma série de coisas que podem danificar seu sistema imunológico e sua capacidade de protegê-lo contra bactérias, patógenos e vírus. No momento de escrever este guia, o mundo está dominado pela pandemia de coronavírus. Mas acredite: esta não foi a primeira - e certamente não será a última - grande pandemia de escala global. Portanto, ter um sistema imunológico forte é vital.

## **Você tem um Sistema Imunológico Fraco?**

Muitas pessoas têm sistemas imunológicos fracos e nem mesmo sabem disso. Se você tem um sistema imunológico enfraquecido, então você deve fazer algo rapidamente. Há alguns sinais aos quais você pode estar atento para ver se seu sistema imunológico está enfraquecido, os quais discutiremos ao longo deste livro.

### **Doenças que Enfraquecem o Sistema Imunológico**

Há algumas doenças que irão enfraquecer seu sistema imunológico. Algumas delas são realmente bem conhecidas, como a AIDS e o HIV. São doenças auto-imunes que podem danificar significativamente seu sistema imunológico, a menos que você obtenha o tratamento correto.

Alguns tipos de câncer também enfraquecerão seu sistema imunológico. Há também pessoas que nascem com distúrbios que afetam seu sistema imunológico que os tornam mais deficitários do que os de outras pessoas. Na hora de redação, não havia cura para este tipo de distúrbio, portanto qualquer pessoa que tenha este tipo de distúrbio terá que manejá-lo para toda a vida.

### **Obter as mesmas Infecções repetidamente**

Se você contrair as mesmas infecções repetidas vezes e de forma regular, então isto é definitivamente um sinal de um sistema imunológico enfraquecido. Para pessoas com sistemas imunológicos normais ou fortes, a obtenção destas infecções ocorrerá apenas um pequeno número de vezes em sua vida.

Para ser mais específico, você sofre regularmente de estreptococos ou pneumonia? Se sim, isso provavelmente significa que seu sistema imunológico é mais fraco do que

deveria ser. Outro sinal são os freqüentes problemas com seu sistema digestivo.

Também é possível que afecções mais comuns, como diarreia, falta de apetite e dores de estômago de forma regular possam apontar para um sistema imunológico enfraquecido. Uma grande proporção de seu sistema imunológico cobre seu sistema digestivo, portanto, se tudo não estiver bem aqui, então seu sistema imunológico pode estar fraco.

### **Baixos níveis de energia**

Em algumas pessoas, os baixos níveis de energia são um indicador de que existe uma fraqueza em seu sistema imunológico. A razão disto é que seu corpo está gastando muito mais energia do que deveria gastar para garantir que seu sistema imunológico trabalhe o máximo possível para você. Se você estiver dormindo bem, então um sistema imunológico fraco pode ser a razão de seus níveis de energia estarem baixos.

### **Se você está doente neste momento, ainda pode impulsionar seu Sistema Imunológico?**

Sim, você certamente pode e deve. Seu sistema imunológico ainda está trabalhando duro para você enquanto você está doente, não apenas combatendo a doença que você tem, mas também assegurando que nenhuma nova doença surja. Portanto, ele precisa de toda a ajuda que você puder lhe dar.

Se você seguir todas as práticas recomendadas neste guia (que recomendamos fortemente) e adoecer, isto não significa que as práticas sejam defeituosas. Significa apenas que algo escorregou pela rede, então você precisa continuar com o bom trabalho se estiver doente.



## **Fazer um exame de sangue ajudará você a entender seu ponto de partida**

Se você está preocupado se seu sistema imunológico está em boa forma e não quer testá-lo ao ser exposto a uma doença (não é uma boa idéia), então recomendamos fortemente que você faça um exame de sangue especificamente para seu sistema imunológico.

O teste de sangue do sistema imunológico verificará a quantidade de glóbulos brancos que você possui. Isto é muito importante, pois estes glóbulos brancos combatem doenças e retiram determinadas células para protegê-lo. Se sua contagem de leucócitos estiver baixa, então seu sistema imunológico estará fraco.

Outra coisa que um exame de sangue fará é verificar se há anticorpos ou imunoglobulina. Estes são vitais para seu sistema imunológico porque são proteínas projetadas especificamente para atacar diferentes doenças.

Se você for uma mulher grávida, então você pode fazer um exame de sangue para verificar se o feto tem uma doença auto-imune. O tratamento pode ser administrado se este for o caso, caso contrário, uma criança pode estar em perigo real. As doenças auto-ímmunes podem ser passadas através do sangue, de modo que muitas vezes há genética envolvida.

A fim de impulsionar seu sistema imunológico da melhor maneira possível, você precisa saber de onde está começando. Você tem um sistema imunológico normal para sua idade (em anos posteriores seu sistema imunológico se deteriora) ou você tem um sistema imunológico fraco neste momento?

No próximo capítulo discutiremos como seu sistema imunológico funciona...

## Capítulo 2: Como o seu sistema imunológico funciona

Não se preocupe, você não precisa ser um médico para entender este capítulo. Mantivemo-lo o mais simples possível para que qualquer pessoa possa ter uma boa compreensão do que seu sistema imunológico realmente faz e como ele funciona.

### **O que faz o seu Sistema Imunológico?**

O objetivo de seu sistema imunológico é protegê-lo de invasões externas que podem prejudicá-lo. Estes invasores externos são chamados de "antígenos". Um antígeno pode ser um parasita, bactérias, fungos ou vírus (como o coronavírus).

Sempre que estes antígenos forem descobertos em seu corpo, eles acionarão seu sistema imunológico. Uma vez que eles forem ativados, seu sistema imunológico fará todo o possível para destruir esses antígenos usando uma variedade de métodos. É realmente um sistema surpreendente que você precisa cuidar toda a sua vida

### **O Seu Sistema Imunológico Inato**

O sistema imunológico humano está dividido em duas categorias:

1. Inato
2. Adaptativo

Pense em seu sistema imunológico inato como o "primeiro a responder" a qualquer antígeno que encontre seu caminho dentro de seu corpo. Seu sistema imunológico inato é composto de sua pele, das células dentro de seu sistema imunológico e de certos produtos químicos em seu sangue.

## **A Sua Pele**

Sua pele é realmente sua primeira linha de defesa, pois ela fornece uma barreira na superfície de seu corpo para evitar a entrada de bactérias e vírus. Se você está se perguntando porque há tanta ênfase na lavagem de suas mãos com a pandemia do coronavírus, a verdade é que é uma forma de destruir os antígenos antes que eles possam entrar em seu corpo.

## **As Células de seu Sistema Imunológico**

Seu sistema imunológico contém células imunológicas vitais. Algumas destas células são mais seletivas que outras quando se trata de defender-se contra certos antígenos. Existem 3 tipos principais de células do sistema imunológico:

1. Células T
2. Células B
3. Fagócitos

O objetivo das células T é regular suas células imunes. Ele pode ativar as células ou eliminá-las. Se houver células anormais em seu corpo ou algumas que estejam infectadas com antígenos, então as células T as matarão. Elas são "células assassinas".

As células B em seu sistema imunológico ativarão os anticorpos necessários. Estes anticorpos são proteínas que têm o único propósito de destruir os antígenos em sua corrente sanguínea. As células B desempenham um papel vital.

Os fagócitos são células brancas maiores que basicamente comem antígenos. Você encontrará fagócitos nos tecidos e no sangue. Se você notar alguma inflamação em seu corpo, é muito provável que se trate de fagócitos em ação. Quando seu sistema imunológico precisa enviar fagócitos para uma parte de seu corpo, pode causar inflamação para aumentar o fluxo de sangue.

## **O Seu Sistema Imunológico Adaptativo**

Seu sistema imunológico adaptativo tem um papel muito importante, pois se lembra de qualquer ataque de antígenos que você tenha encontrado no passado. Ele usa estas informações para atacar estes mesmos antígenos de uma maneira mais eficaz.

Você terá tido pelo menos uma vacina quando criança. A razão pela qual as vacinas funcionam é que elas acionam seu sistema imunológico adaptativo, de modo que sempre que um dos antígenos da vacina for encontrado novamente, ele saberá como lidar com ele da maneira mais eficaz.

Seu sistema imunológico adaptável se lembrará de antígenos específicos e então despachará as células imunológicas apropriadas para destruí-los. Este é um processo rápido e eficaz que evita o acúmulo dos antígenos em seu corpo.

## **O seu sistema linfático**

Você tem outro sistema crítico em seu corpo que ajuda a evitar que você fique doente e este é seu sistema linfático. Ele compreende nós, vasos e tecidos que ajudam seu corpo a eliminar toxinas e quaisquer outras substâncias que possam lhe causar danos.

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

### **Isso não foi muito doloroso, foi?**

Então, aí está - um guia para o seu complexo sistema imunológico. Acreditamos que é muito importante que você entenda o que é seu sistema imunológico e como ele funciona. Isto o ajudará quando se trata de evitar as coisas que podem prejudicar seu sistema imunológico e fazer as coisas que ajudarão a impulsioná-lo.

No próximo capítulo discutiremos as coisas que você precisa evitar para proteger seu sistema imunológico...

## **Capítulo 3: Coisas a evitar para proteger o sistema imunológico**

O segredo para impulsionar seu sistema imunológico é levar um estilo de vida tão saudável quanto você puder. Muitas pessoas adotarão um estilo de vida saudável quando estiverem doentes, mas recomendamos fortemente que você adote um estilo de vida saudável o tempo todo para que você possa evitar ficar doente em primeiro lugar.

Ninguém disse que isto seria fácil. Se você tem um estilo de vida muito pouco saudável no momento, então será

necessário muito esforço e persistência de sua parte para fazer a transição para um estilo de vida saudável.

Agora você sabe como seu sistema imunológico é vital para sua saúde e seu bem-estar. Portanto, mantenha isto em sua mente quando estiver cortando as coisas ruins e trazendo as coisas boas para o seu cotidiano.

Um estilo de vida saudável é melhor não apenas para sua saúde física, mas também para sua saúde mental.

No primeiro capítulo, analisamos coisas que podem enfraquecer seu sistema imunológico, tais como doenças auto-imunes. Estas podem ser tratadas e ajudar você a construir seu sistema imunológico. Há outras coisas que você certamente pode fazer para evitar danos ao seu sistema imunológico também, então vamos dar uma olhada nisto.

## **Fumar**

Você sabia que isto ia acontecer, não sabia? Há muitos riscos à saúde com o fumo, tais como doenças cardíacas, câncer e em geral o envenenamento do seu corpo. Mas fumar também pode realmente prejudicar seu sistema imunológico.

Fumar pode causar muitos danos a seus pulmões, e se seu sistema imunológico está tentando combater uma doença respiratória (como o coronavírus), então você não será capaz de combatê-la tão bem quanto um não fumante será capaz de fazê-lo.

Fumar também pode reduzir a quantidade de glóbulos brancos que você possui e que é um elemento vital de seu sistema imunológico. Com a redução dos glóbulos brancos, seu sistema imunológico está em uma posição mais fraca

para defendê-lo contra os antígenos. De fato, o cigarro pode parar completamente a produção de glóbulos brancos devido aos anticorpos que ele pode criar.

Sabemos que não é fácil deixar de fumar, especialmente se você já o faz há muito tempo. Mas para o bem de seu sistema imunológico é essencial que você faça isso. Há muitos auxiliares para ajudá-lo a deixar de fumar.

Para parar de fumar e quebrar outros maus hábitos, recomendo este livro, do especialista Tiago Carvalho, que o vai guiar pelo caminho certo:

- [Quebrando os maus hábitos](https://www.amazon.com.br/dp/B08HH5C9M2)  
[<https://www.amazon.com.br/dp/B08HH5C9M2>]

## **Álcool**

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

Se você bebe regularmente, ou em grandes quantidades, então isto vai danificar seu sistema imunológico. Quanto mais você beber (ou com maior frequência), mais reduzirá sua contagem de glóbulos brancos e você sabe como estes são importantes para protegê-lo.

Beber álcool não só pode reduzir seus glóbulos brancos, como também pode mudar radicalmente a forma como eles funcionam. Eles podem parar de tentar lutar contra os antígenos, o que significa que você será propenso a todos os tipos de doenças e infecções.

A boa notícia é que quando você pára de beber, seu sistema imunológico pode se recuperar disso e voltar à condição em que precisa estar. A simples redução do consumo de álcool pode fazer maravilhas.

Mais uma vez, deixar de beber não é uma coisa fácil de se fazer. Comece reduzindo sua ingestão e continue a partir daí. Lembre-se de quão importante é seu sistema imunológico da próxima vez que alguém o convidar para uma bebida alcoólica.

Se a pandemia de coronavírus ainda estiver em vigor enquanto você estiver lendo este guia, você poderá se encontrar com muito mais tempo em suas mãos. Isto pode ser estressante, e algumas pessoas estão bebendo mais para lidar com isto. Não faça isso - coloque seu sistema imunológico em primeiro lugar.

Para deixar o álcool e quebrar outros maus hábitos, volto a recomendar este livro, do especialista Tiago Carvalho, que o vai guiar pelo caminho certo:

- [Quebrando os maus hábitos](https://www.amazon.com.br/dp/B08HH5C9M2)  
[<https://www.amazon.com.br/dp/B08HH5C9M2>]

## **Levar um Estilo de Vida Sedentária**

Hoje em dia, muitas pessoas levam um estilo de vida sedentário demais. Elas viajam para o trabalho sentadas em seu carro. Quando chegam ao escritório, sentam-se diante de uma tela de computador por várias horas. Depois viajam para casa sentados no carro e, quando chegam em casa, sentam-se no sofá em frente à TV.

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



- pode levar a hipertensão arterial
- pode aumentar seu colesterol

Seu sistema imunológico trabalha de perto com seu coração para formar uma forte barreira contra as doenças. Portanto, é vital que você faça tudo o que estiver ao seu alcance para manter seu coração o mais saudável possível.

Compreendemos que nestes tempos modernos muitas pessoas têm que trabalhar em um trabalho que requer que se sentem diante da tela de um computador durante várias horas por dia. Se você estiver nesta situação, faça intervalos regulares e faça alguns alongamentos. O exercício diário também é muito importante e discutiremos isso em um capítulo posterior.

### **Evite o estresse**

Isto é outra coisa que é mais fácil dizer do que fazer, mas você deve reduzir ao máximo a quantidade de estresse que você vivencia. É um erro pensar que o estresse só afeta sua saúde mental. O estresse também pode causar uma série de problemas físicos.

O estresse é outra coisa que pode reduzir todos aqueles glóbulos brancos importantes. Se você está realmente estressado, seu corpo produz hormônios diferentes mais rapidamente do que o normal, e alguns desses hormônios podem prejudicar a produção de glóbulos brancos.

Se você é um paciente com estresse crônico, é muito provável que isso aumente seus níveis de pressão arterial e também afete negativamente seu sistema digestivo. É vital que você preste atenção à sua saúde mental bem como à sua saúde física para proteger seu sistema imunológico.

Há uma variedade de técnicas disponíveis para ajudá-lo a aliviar o estresse. Discutiremos o alívio do estresse com mais detalhes em um capítulo posterior. Todo o bom trabalho que você faz para impulsionar seu sistema imunológico pode ser totalmente exterminado se você estiver sempre estressado.

## **Privação do sono**

Se você não estiver dormindo o suficiente todos os dias, isto pode ter um sério impacto em seu sistema imunológico. Quando você não consegue dormir a quantidade certa de sono, você pode descobrir que fica doente com mais frequência e leva muito mais tempo para que você se recupere.

Quando você está dormindo, seu corpo produz citocinas. Estas são pequenas proteínas que ajudarão as outras células de seu sistema imunológico a trabalhar de forma mais eficaz. Também durante o sono, há hormônios produzidos que ajudam seus glóbulos brancos a se adaptar à forma como eles combatem os antígenos e lidam com eles de uma maneira mais eficaz.

Se você estiver lutando para conseguir um bom sono no momento, então criar um horário consistente o ajudará. Isto significa ir para a cama à mesma hora todas as noites. Seu corpo se acostumará a isto e você achará mais fácil adormecer quando chegar a hora certa. Cobriremos o sono com mais detalhes mais tarde.

## **Não coma os alimentos errados**

Hoje em dia, muitas pessoas comem os alimentos errados. Há demasiados alimentos processados agora e isto pode causar inflamação em seu corpo.

Nosso melhor conselho aqui é evitar os alimentos que vêm em latas ou caixas porque é provável que tenham um alto teor de sal e açúcar.

Se você come muita porcaria, então você precisará mudar sua dieta para uma baseada em alimentos integrais para proteger seu sistema imunológico. Os alimentos processados devem ser definitivamente evitados, pois podem danificar seu metabolismo e causar doenças crônicas que enfraquecerão gravemente seu sistema imunológico.

- No próximo capítulo, discutiremos os alimentos que impulsionam o sistema imunológico.

## Capítulo 4: Alimentos que fortalecem o seu sistema imunológico

A comida que você come é extremamente importante para seu corpo e seu sistema imunológico. Você obtém a maioria dos antioxidantes e nutrientes que seu corpo precisa ao comer as coisas certas. Uma boa dieta para impulsionar seu sistema imunológico e mantê-lo em níveis elevados sempre incluirá as frutas e vegetais certos, por exemplo.

Sua dieta precisa lhe fornecer vitamina A, vitamina C, vitamina D, vitamina E e selênio. É muito improvável que você as encontre em alimentos processados, a menos que tenham sido enriquecidos com elas. É muito melhor para você e seu sistema imunológico optar por alimentos integrais que sejam frescos.

Alguns bons exemplos são frutas cítricas, nozes e vegetais verdes de folhas. Estes alimentos têm altos níveis de

antioxidantes e nutrientes que você precisa para dar um grande impulso ao seu sistema imunológico. Por isso, neste capítulo, apontaremos especificamente os melhores alimentos para você consumir, a fim de reforçar seu sistema imunológico.

## **Peixe**

Você inclui o peixe em sua dieta de forma regular? Se não, então você precisa mudar agora mesmo. A razão para adicionar peixe à sua dieta é que contém uma grande fonte de selênio. Isto é particularmente válido para o atum, que contém os níveis mais altos.

Outros tipos de peixes e frutos do mar também contêm selênio e você pode misturar as coisas para obter variedade. Um grande peixe para comer para fortalecer seu sistema imunológico é o salmão. O salmão tem um alto grau de gordura saudável ômega-3, que comprovadamente fortalece o sistema imunológico e reduz as doenças cardíacas.

## **Castanha do Brasil**

Outra grande fonte de selênio pode ser encontrada nas castanhas do Brasil. Você precisa de uma boa quantidade de selênio em sua dieta, pois é um poderoso antioxidante que é bom para um estímulo do sistema imunológico.

Você pode obter mais do que a quantidade diária recomendada de selênio através do consumo de uma única castanha-do-pará.

## **Sementes de girassol**

Você deve comer sementes de girassol porque elas contêm altos níveis de vitamina E. Uma grama de sementes de

girassol pode lhe fornecer mais de 75% da ingestão diária recomendada de vitamina E. Você precisa de vitamina E, pois é outro poderoso antioxidante que reforça seu sistema imunológico.

## **Lentilhas**

Muitas pessoas consomem lentilhas como uma alternativa à carne ou ao peixe, mas você pode incluí-las em qualquer dieta. Uma única xícara de lentilhas fornecerá uma boa quantidade de selênio, bem como nutrientes para fortalecer seu sistema imunológico e elas fornecem proteínas e fibras também.

## **Iogurte**

Se você comer o tipo certo de iogurte, você introduzirá bactérias boas (sim, há bactérias boas e ruins) em seu corpo que combaterão as bactérias ruins e também ajudarão em sua digestão.

## **Cenouras**

As cenouras são um delicioso vegetal que contém zinco, bem como vitamina A, B, C e E. Já foi demonstrado muitas vezes que o zinco é benéfico ao nosso sistema imunológico. Na verdade, se seu corpo for deficiente em zinco, isso tornará seu sistema imunológico mais fraco. Então, não arrisque!

## **Alho**

O alho é outro alimento que fornece uma boa fonte de zinco. Muitas pesquisas têm sido realizadas em torno do alho, com alguns pesquisadores afirmando que é uma boa maneira de manter fora o resfriado comum. De acordo com alguns estudos, as pessoas que sofrem de câncer foram

capazes de impulsionar seu sistema imunológico através do consumo de alho. Impressionante, não é?

## **Brócolis**

Você já deve ter ouvido dizer que os brócolis são bons para você antes e isto é verdade. Ele contém fitonutrientes que podem realmente ajudar a reforçar seu sistema imunológico. Uma porção de brócolis fornecerá um terço de sua ingestão diária de vitamina A e também é rica em antioxidantes.

## **Espinafres**

Há muita vitamina C no espinafre e alguma vitamina E também. Mantenha seu espinafre cru para que você possa obter todos os nutrientes dele. Você pode facilmente adicionar espinafre a um sanduíche ou a uma salada.

## **Batata doce**

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

## **Frutas cítricas**

Você já deve estar ciente de que a vitamina C é essencial para seu sistema imunológico. As frutas cítricas são embaladas com vitamina C. Para obter sua ingestão diária, basta ingerir uma laranja ou uma toranja ao café da manhã e depois adicionar um pouco de limão fatiado à água que você bebe.

## **Melancias**

Nem todos são fãs de melancias, mas elas contêm muitos nutrientes para impulsionar seu sistema imunológico. As melancias também contêm potássio, que é importante para a regulação das funções corporais. Ela também contém vitamina C e vitamina A.

## **Mirtilos**

Você sabia que os mirtilos estão cheios de antioxidantes? Bem, na verdade eles contêm mais antioxidantes do que qualquer outra fruta ou vegetal. Os mirtilos são ótimos para fortalecer seu sistema imunológico e também podem ajudar a diminuir o risco de doenças cardíacas, colesterol e até mesmo de câncer.

## **Romãs**

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

## **Cogumelos**

Os cogumelos são deliciosos e podem realmente ajudar a estimular seu sistema imunológico. Os cogumelos Agarikon e Reishi têm sido parte de estudos que provaram que eles tiveram um efeito benéfico no sistema imunológico humano.

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

## **Cúrcuma**

Encerramos este capítulo sobre o reforço imunológico de alimentos com curcuma. É um tempero muito agradável que você pode acrescentar facilmente ao seu cozimento. O açafrão-da-terra pode na verdade ser um veneno para as células cancerosas e também pode reduzir a inflamação.

No próximo capítulo, discutiremos suplementos para impulsionar seu sistema imunológico...

## Capítulo 5: Suplementos para proteção do sistema imunológico

Agora você sabe que seu sistema imunológico é uma mistura complexa de células, produtos químicos e processos que trabalham em conjunto para lhe proporcionar proteção contra antígenos. É muito importante que você faça tudo o que estiver ao seu alcance para impulsionar e manter os níveis de seu sistema imunológico, para que você possa prevenir doenças.

Nós o encorajamos a seguir os conselhos dos últimos capítulos, evitando coisas que podem danificar seu sistema imunológico e comendo os alimentos que o impulsionarão. Neste capítulo, analisaremos o uso de suplementos para fornecer ao seu sistema imunológico um estímulo saudável.

Embora recomendamos que você leve a sério os conselhos deste capítulo e escolha os suplementos certos, esteja ciente de que a ingestão de suplementos não é garantia de prevenção de doenças e será muito improvável que cure qualquer doença que você possa ter atualmente.

Forneceremos aqui informações sobre os suplementos que podem reforçar seu sistema imunológico, baseadas em pesquisas sólidas e certificadas.



## **Vitamina D**

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

A maioria das pessoas simplesmente não recebe vitamina D suficiente. Quando você é deficiente nesta vitamina, é possível que ela possa ter um impacto negativo em seu sistema imunológico. 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 o uso de suplementos de vitamina D pode melhorar a resposta do sistema imunológico. Algumas pesquisas recentes sugeriram que os suplementos de vitamina D podem oferecer proteção adicional contra infecções respiratórias.

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

## **Vitamina C**

Muitas pessoas tomam suplementos de vitamina C porque sabem que isso é bom para seu sistema imunológico. A vitamina C fornece suporte à funcionalidade das células imunológicas e aumenta a capacidade dessas células de combater os antígenos.

A vitamina C também desempenha um papel importante na morte das células. Isto é vital porque as células mortas precisam ser removidas e substituídas por novas células para que seu sistema imunológico possa permanecer saudável. Ela também é um poderoso antioxidante e ajudará a evitar danos devido ao estresse oxidativo.

Uma grande revisão de vários estudos de caso envolvendo mais de 11.000 participantes descobriu que, tomando suplementos de vitamina C regularmente, os adultos conseguiram reduzir a duração do resfriado comum em 8% e as crianças em 14%.

## **Zinco**

O zinco é um mineral crítico para o funcionamento saudável de seu sistema imunológico. Muitos suplementos contêm zinco porque ele é tão vital para o desenvolvimento de células imunes e para a resposta à inflamação.

Você realmente não quer ser deficiente em zinco porque isto certamente poderia comprometer seu sistema imunológico. Mas mais de 2 bilhões de pessoas em todo o mundo têm uma deficiência de zinco e isto é especialmente prevalente em pessoas mais velhas.

Houve muitos estudos mostrando que a ingestão de 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 constatou que a ingestão de suplementos de zinco em mais 30 mg por dia reduziu a duração de sua permanência em média em 2 dias.

## **Selênio**

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

Houve vários estudos que mostram que os vírus prosperam em pessoas com deficiência de selênio e vitamina E. Ao tomar suplementos de selênio, há uma boa chance de que você proporcione um impulso ao seu sistema imunológico e também minimize a inflamação.

### **Baga de sabugueiro preto**

O tratamento de infecções com o sabugueiro negro tem sido praticado há muito tempo. Vários estudos com tubos de ensaio revelaram que o extrato de sabugueiro contém propriedades antivirais e antibacterianas potentes para combater patógenos (antígenos) que podem causar infecções respiratórias.

Estudos também mostraram que ele melhora a resposta do sistema imunológico e reduz a gravidade e a duração das constipações.

Uma recente revisão de quatro estudos com 180 participantes constatou 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 quanto em cápsula.

### **Vitamina E**

Assim como o selênio, a vitamina E é um antioxidante forte. Ela melhorará seu sistema imunológico e o ajudará a combater os antígenos formadores de doenças. Os

especialistas recomendam que você precise de uma dose de 15 mg de vitamina E como adulto. Se você é deficiente em vitamina E, então os suplementos podem ajudar.

## **Cogumelos medicinais**

O uso de cogumelos medicinais para a prevenção e o tratamento de doenças vem ocorrendo desde os tempos antigos. Tem havido estudos de muitos tipos diferentes de cogumelos medicinais para identificar seu potencial para reforçar o sistema imunológico.

Estes estudos concluíram que existem mais de 270 tipos de cogumelos medicinais que têm o potencial de impulsionar o sistema imunológico. Você já deve ter ouvido falar de alguns dos tipos mais conhecidos, como por exemplo:

- Reishi
- Cordyceps
- Cauda de Turquia
- Perna de 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% em suas células assassinas naturais, que são um tipo de glóbulos brancos que protege as pessoas contra infecções.

No próximo capítulo, discutiremos formas de reduzir o estresse para manter os níveis de seu sistema imunológico elevados...

## Capítulo 6: A relação do Stress com o sistema imunológico e como minimizar o seu impacto

O estresse não é bom para seu sistema imunológico e pode ser um contribuinte significativo para o aparecimento de uma doença. Hoje em dia, uma em cada três pessoas afirma que se sente muito estressada em sua vida. Se isto for verdade, então elas correm maior risco de adoecer porque o estresse enfraquecerá seu sistema imunológico.

Se você se sente regularmente estressado, então você deve prestar atenção aos conselhos deste capítulo. Quando você se sentir estressado, diminuirá a capacidade do seu sistema imunológico de protegê-lo contra antígenos nocivos. Você precisa fazer tudo o que estiver ao seu alcance para evitar o estresse.

Ao reduzir a quantidade de estresse que você experimenta em sua vida diária, quanto mais forte for seu sistema imunológico, mais robusto ele se tornará.

Se desejar aprofundar mais este (importante) tópico, recomendo o seguinte livro, redigido por Wagner Ribeiro, que possui um plano interessantíssimo e super recomendado para a redução e eliminação do estresse de sua vida:

- [ELIMINAR O ESTRESSE: O plano de gerenciamento do estresse](https://www.amazon.com.br/dp/B08H162CPT)  
[<https://www.amazon.com.br/dp/B08H162CPT>]

Temos uma série de sugestões para você e o incentivamos a segui-las para reduzir o estresse em sua vida. A primeira delas é tudo sobre sua dieta.

## **Evite Café e Bebidas Açucaradas**

A maioria das pessoas na América e em alguns outros países ocidentalizados bebe muito café. Muitas pessoas procuram o café se estiverem se sentindo estressadas. Mas se você introduzir demasiada cafeína em seu sistema, poderá suprimir suas adrenais, o que normalmente tornará o problema muito pior.

A introdução de muito açúcar em seu corpo através da ingestão de refrigerantes e outras bebidas carregadas de açúcar também não ajudará em sua situação de estresse. Se você estiver estressado (e em outros momentos) é muito melhor para você beber chás quentes e saudáveis.

Chás saudáveis podem ajudar você a relaxar e reduzir seu estresse. Estes chás restauradores têm um ótimo sabor e funcionarão para você durante todo o dia. Você pode obter algumas infusões de degustação ótimas, como limão e gengibre, que o ajudarão a combater o estresse.

## **Não coma carboidratos brancos**

Do que estamos falando aqui são produtos alimentícios feitos de farinha branca refinada, como massas brancas, cereais processados e pão branco. Muitos destes produtos contêm muito açúcar, sal e outros conservantes. Estes não o ajudarão a reduzir seu estresse.

É melhor você comer legumes e frutas frescas para obter seus carboidratos. Ao escolher os adequados (ver capítulo quatro) você receberá boas doses de antioxidantes e probióticos que o ajudarão a relaxar.

## **Escolha a Proteína certa**

Quando você está sofrendo de estresse pode levar a desequilíbrios no açúcar no sangue, e a proteína fornece um efeito estabilizador com seu açúcar no sangue. Quando você consome as proteínas certas, você obterá um impulso de energia e também reduzirá as oscilações de humor, o nervosismo e a agitação, além de aguçar seu cérebro e melhorar seu sono.

Já discutimos os benefícios de comer peixe, mas você pode adicionar outras boas fontes de proteína à sua dieta, como por exemplo:

- Ervilhas verdes
- Frango orgânico
- Tempeh
- Carne alimentada com grama
- Tahini
- Iogurte natural
- Hummus
- Ovos orgânicos
- Quinona
- Sementes
- Manteigas de nozes
- Nozes

Fazer mudanças em sua dieta é apenas uma coisa positiva que você pode fazer para aliviar o estresse. Agora vamos analisar algumas outras grandes maneiras de reduzir seu estresse.

## **Meditação de consciência**

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

Muitas pessoas acham que a meditação da mente é uma coisa difícil de se fazer. Elas têm visões em sua cabeça de aprender poses complexas de yoga e sentadas em transe por horas a fio. Não é nada parecido com isto.

Aqui está uma simples prática de meditação de consciência que você pode fazer agora mesmo. Não é necessário nenhum equipamento especial, como um banco ou sofá para fazer isso. Basta encontrar um bom espaço e dedicar um pouco de tempo para a prática.

Tudo o que você vai fazer aqui é concentrar sua atenção no momento presente. Ao fazer isso, você pode deixar qualquer julgamento para trás. Se você achar que sua mente vagueia, então apenas concentre-se de volta no presente. Será preciso um pouco de prática, mas em pouco tempo será fácil para você.

Use um assento confortável e sólido e preste atenção em suas pernas. Certifique-se de que o fundo de seus pés esteja repousando plano no chão. Mantenha sua parte superior do corpo reta sem torná-la rígida. Siga a curvatura natural de sua coluna vertebral.



Preste muita atenção à sua respiração. Concentre-se na sensação real de respiração e experimente o ar se movendo pela boca ou nariz, assim como a elevação e a retração do peito enquanto respira.

Se está interessado em conhecer melhor o conceito de *mindfulness* e os benefícios que terá para a sua vida e saúde, recomendo esta obra:

- [Mindfulness: O Poder da Meditação Atenta e Consciente](https://www.amazon.com.br/dp/B0861HTCJ1)  
[<https://www.amazon.com.br/dp/B0861HTCJ1>]

## **Desenvolver uma Atitude Positiva**

As pessoas positivas são menos propensas a sofrer de doenças e a ter problemas de saúde do que as pessoas negativas, de acordo com numerosos estudos. Os otimistas tendem a ter sistemas imunológicos muito mais fortes do que os pessimistas.

Se você é pessimista, então levará tempo e esforço consistente para fazer a transição para ter uma atitude positiva. Mas valerá a pena, pois você reduzirá seus níveis de estresse e, ao mesmo tempo, ajudará seu sistema imunológico.

A maneira como você reage aos eventos de sua vida é crítica. Se você vê tudo de uma maneira negativa, é muito provável que isso induza ao estresse. Por outro lado, se você tiver uma atitude positiva, então você lidará com as situações da vida de uma maneira muito mais calma.

Uma das melhores maneiras de se transformar para uma atitude positiva é começar a praticar a gratidão. Pense em todas as pessoas e coisas que você tem em sua vida pelas quais você é grato. Por exemplo, você pode ser grato por

estar vivo, ter sua família e amigos, um teto sobre sua cabeça e comida para comer.

Escreva três coisas pelas quais você é grato a cada dia. Outra boa maneira de mudar para uma atitude positiva é escrever afirmações positivas e lê-las a cada dia. Estas afirmações podem ser do tipo: "Eu posso fazer qualquer coisa a que me proponho" e "a cada dia estou ficando melhor e melhor em todos os sentidos". Experimente, elas realmente funcionam.

No próximo capítulo veremos como o exercício e o sono desempenham um papel crucial na saúde de seu sistema imunológico...

## Capítulo 7: Exercício e descanso

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

Uma das outras vantagens do exercício diário é que ele também reduz os efeitos do envelhecimento. Quando você adquirir o hábito de se exercitar regularmente, estará se preparando para um sistema imunológico saudável à medida que envelhecer. Os mais velhos tendem a ter sistemas imunológicos mais fracos, mas se você sempre se exercitou regularmente, isto não deve ser um problema para você.

### **Comece de forma simples com Exercício**

Escrevemos este guia durante a pandemia do coronavírus e, dependendo de onde você vive, pode haver algumas restrições para você ir para o exterior. Você precisa

respeitar isto porque achatar a curva do coronavírus é essencial. Se você não pode ir para fora, então você pode fazer exercícios em sua casa ou no seu quintal.

Uma das melhores formas de exercício é caminhar. Fazer uma caminhada de 20 ou 30 minutos a cada dia pode fazer maravilhas para seu sistema imunológico. Pode ser um pequeno desafio fazer isso em casa, mas você poderia caminhar pelo seu quintal por alguns minutos por dia, por exemplo.

Algo que você pode certamente fazer em casa 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. Você pode se preparar para exercícios mais avançados uma vez que tenha dominado o básico.

A ioga em particular ajudará você a reforçar seu sistema imunológico. Não apenas isso, mas é uma ótima forma de exercício, pois faz com que você realmente movimente seu corpo.

## **Realize alongamentos todos os dias**

Seu sistema imunológico sempre terá um melhor desempenho quando você estiver em um estado relaxado de forma que você pode se colocar neste estado realizando simples exercícios de alongamento todos os dias. Recomendamos que você faça uma série de alongamentos por cerca de 10 minutos, assim que sair da cama todas as manhãs.

Um alongamento que recomendamos vivamente é chamado de "dobra para frente". Isto pode realmente impulsionar seu sistema imunológico porque força o fluxo de sangue para seus seios nasais, o que, por sua vez, libera qualquer congestão.

Há muitos alongamentos diferentes que você pode realizar e que são muito fáceis de fazer. Procure online por idéias para começar. Você certamente não precisa realizar alongamentos por muito tempo para proporcionar o benefício ao seu sistema imunológico. Faça dois conjuntos de alongamentos por dia de manhã e à noite.

## **Dormir para impulsionar seu sistema imunológico**

Não há muitas coisas melhores do que dormir o suficiente para ajudar seu sistema imunológico a combater qualquer antígeno. É fundamental que você consiga a quantidade certa de sono, pois você precisa produzir os níveis corretos de citocinas, o que você só pode fazer enquanto dorme. Esta proteína também ajuda a reduzir infecções e inflamações.

Quando você dorme bem todas as noites, você manterá seu sistema imunológico na melhor forma para protegê-lo de vírus e bactérias. Como adulto, você precisará entre 7 e 9 horas de sono a cada noite, para que seu corpo seja capaz de se regenerar adequadamente.

Sabemos que às vezes nem sempre é possível que você durma essa quantidade todas as noites. Se você não conseguir dormir o sono de que precisa, então tente fazer algumas sestas de 30 minutos durante o dia para compensar isso.

Se você tiver dificuldade para dormir, então temos alguns bons conselhos para você seguir. Você precisa seguir este conselho porque se seu corpo for privado do sono, então seu sistema imunológico não será capaz de funcionar como deveria.

## **Estabeleça uma Rotina**

É certamente possível enganar seu corpo para dormir a uma determinada hora todos os dias. Você acha que se sente cansado a uma hora semelhante a cada dia? O que você precisa fazer se este for o caso é ir para a cama um pouco antes desta hora.

Você precisa estabelecer uma rotina para que possa fazer todas as coisas que precisa fazer antes da hora designada para ir para a cama. Se for necessário, você pode colocar um alarme para lembrá-lo de que é hora de se preparar para dormir.

Não é difícil estabelecer um ritual de hora de dormir em sua vida. Ao fazer isso, você saberá que a uma hora específica a cada dia você pode se desconectar de todo o estresse do dia e lentamente encorajar seu corpo que você precisa se desligar e dormir descansado.

### **Preparação para o sono**

Você precisa criar a atmosfera certa para dormir. Dê uma olhada em seu quarto e veja se ele é confortável o suficiente para você. Se sua cama não for tão confortável, então pense em adquirir uma nova que seja. Bons travesseiros também são essenciais. Adormecer ou ficar dormindo pode ser difícil quando você se sente desconfortável.

Que tipo de nível de ruído existe em seu quarto? Qual é a temperatura do quarto? Algumas pessoas acham útil ter um ruído constante em seu quarto para ajudá-las a dormir, como uma máquina de ruído branco ou até mesmo um simples ventilador.

Usar óleos essenciais em seus travesseiros também pode ajudar seu cérebro a relaxar. Recomendamos que você desligue qualquer aparelho eletrônico, como uma TV em seu

quarto, ou que o mude para outro quarto completamente. Ter a TV ligada não o encorajará a dormir, bem pelo contrário.

Não tome café ou nada que contenha cafeína pelo menos 3 horas antes de seu tempo de sono. Recomendamos que você evite comer grandes refeições 3 horas antes de ir para a cama também. Essas coisas funcionam, portanto, seja paciente e persistente com elas. Em pouco tempo você vai descobrir que está dormindo bem todas as noites.

No próximo capítulo você aprenderá como desintoxicar seu corpo para um sistema imunológico mais forte...

## Capítulo 8: Desintoxique o seu corpo para um sistema imunológico mais forte

Seu sistema imunológico funciona da maneira mais eficaz quando seu corpo está limpo de toxinas. A razão para isto é que ele trabalha muito menos quando não há toxinas com as quais se possa lidar. O resultado disto é uma luta mais forte contra os antígenos que podem causar doenças.

A desintoxicação de seu corpo é a prática de limpar qualquer coisa que suas células não necessitem. Esta pode ser uma substância que cause danos ou algo que possa impedir que suas células funcionem da maneira correta. Neste capítulo lhe forneceremos seis métodos simples que você pode usar para desintoxicar seu corpo de forma natural.

### **1. Usar Água Pura para Desintoxicação**

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

Seu corpo precisa de água para funcionar corretamente. Portanto, quando você lhe fornece água pura por um período de tempo, ele a absorverá facilmente e então eliminará quaisquer toxinas que estejam presentes através de fluidos corporais, tais como seu suor e sua urina.

## **2. Beber água quente de limão para desintoxicar**

Permanecendo com o tema da água, é uma ótima idéia beber água quente de limão ao acordar a cada manhã. Na verdade, você pode bebê-la a qualquer hora do dia. O ótimo da água quente de limão é que ela é muito eficaz para quebrar essas toxinas indesejáveis e ajudar seu corpo a eliminá-las por completo.

A água morna de limão é um diurético natural que limpará seu trato urinário. Ela também fornecerá desintoxicação para seu fígado e dará ao seu sistema imunológico um impulso muito necessário devido aos nutrientes que ela contém.

## **3. Comer o tipo certo de alimentos**

Comer os alimentos certos tem sido um tema comum em todo este guia e há uma razão muito boa para isso. Quando você consome o tipo certo de alimentos, você naturalmente desintoxica seu corpo. Portanto, certifique-se de que sua dieta inclua muitas frutas e vegetais frescos e que você receba algas em sua dieta também.

Existem super alimentos que fazem um ótimo trabalho na eliminação de metais pesados e produtos químicos tóxicos de seu corpo. Estes superalimentos incluem:

- Alfalfa
- Algas azuis-esverdeadas
- Cilantro

Outra forma natural e eficaz de desintoxicação é através do jejum. Isto leva em conta a forma como você come, assim como o que come. Assim, por exemplo, você pode ter um regime em que você só consome líquidos por 12 horas ou mais, pois isso ajudará a reduzir significativamente os níveis de toxicidade de seu corpo.

#### **4. Exercício regular**

Você pode pensar que é estranho ver o exercício regular como uma forma de desintoxicar seu corpo, mas funciona. A chave aqui é trabalhar para suar quando você está se exercitando. Suar desta maneira ajudará você a eliminar toxinas muito mais facilmente. Quando você transpira após o exercício, você pode se livrar de toxinas ruins como arsênico, cádmio e mercúrio, por exemplo.

#### **5. Meditação regular**

Esta é outra forma de obter uma desintoxicação corporal que talvez você não tenha pensado. Quando você medita, melhora a circulação do seu sangue. Você também impulsionará seu metabolismo e a meditação é ótima também para seu sistema cardiovascular.

#### **6. Respirar ar puro**



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

Você pode sempre melhorar a qualidade do ar em sua casa e também em seu local de trabalho. Você pode acrescentar plantas ao seu ambiente, pois estas limparam o ar. É muito importante que você mantenha sua casa o mais livre possível de poeira.

Assegure-se de que você faça manutenção regular em sua casa do sistema HVAC e que isto inclua a limpeza de todos os dutos de ar. É fácil a formação de substâncias tóxicas em seu sistema de aquecimento e ventilação e aqui estão alguns exemplos:

- Microorganismos
- Fumo
- Mofo
- Fumaça
- Cabelos de animais de estimação
- Míldio

Se você tiver uma alta concentração dessas substâncias em seus dutos de ar (o que é bastante provável se você não as tiver limpado por muito tempo), então elas podem fazer com que sua casa se torne tóxica.

Portanto, a mensagem aqui é clara. Elimine as toxinas em seu corpo e em seu ambiente para que você possa liberar seu sistema imunológico para combater esses antígenos desagradáveis. Não é difícil desintoxicar seu corpo, portanto, faça-o com regularidade.

No próximo capítulo, discutiremos o uso de óleos essenciais para impulsionar seu sistema imunológico.

## Capítulo 9: Podem os óleos essenciais ajudar a fortalecer o sistema imunológico?

Você sabia que os óleos essenciais são usados há centenas de anos para desinfetar e curar? Bem, sim, e a razão é que um óleo essencial é um composto aromático quimicamente ativo, derivado de plantas.

A maioria das pessoas pensa que os óleos essenciais são apenas uma forma de decoração e mimo. Mas isso não é verdade. Há produtos que você acrescenta à água do banho, produtos de limpeza doméstica feitos de óleos essenciais e velas, para citar apenas alguns.

Tem havido muitas pesquisas sobre óleos essenciais e a conclusão até o momento é que eles têm características de reforço imunológico. Muitas pessoas os utilizam no inverno quando a estação do frio e da gripe está em seu auge e juram que isso ajuda.

O objetivo dos óleos essenciais era proteger as plantas das quais eles se originaram. Portanto, não é uma surpresa muito grande que eles possam beneficiar nossos sistemas imunológicos também. Muitos óleos essenciais reforçarão a resposta de seu sistema imunológico à eliminação dos

antígenos e bactérias que causam doenças. Aqui estão algumas de suas propriedades de reforço imunológico:

- Antiviral
- Anti-inflamatório
- Antibacteriano
- Antisséptico
- Antifungal

Há outros benefícios no uso de óleos essenciais também. Você pode dormir melhor usando óleo essencial de lavanda. Para aliviar a ansiedade e o estresse, você pode usar jasmim. Aqui estão os melhores óleos essenciais que você deve usar para impulsionar seu sistema imunológico:

## **1. Incenso**

Você provavelmente ouviu falar disso na escola quando estava aprendendo sobre o nascimento de Jesus e os três homens sábios que trazem presentes. O incenso é um extrato da árvore *Boswellia* que é bem conhecida em todo o mundo por suas propriedades anti-inflamatórias.

O incenso é capaz de combater a inflamação devido aos quatro ácidos da árvore que ajudam seus muitos caminhos inflamatórios. O mais poderoso destes ácidos é o AKBA (ácido acetil-11-keto- $\beta$ -boswelico).

Diferentes estudos científicos descobriram uma ligação direta entre a capacidade do incenso para reduzir a inflamação e um sistema imunológico mais forte. Quando você o utiliza topicamente, o incenso dará um impulso ao seu sistema imunológico e reduzirá a inflamação. Ele

também proporciona uma cura mais rápida e uma reconstrução do tecido.

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

## **2. Eucalipto**

O eucalipto é usado há muito tempo como descongestionante e é encontrado em muitos remédios para resfriados e gripes. Ele contém um composto chamado 1,8-cineole que tem fortes propriedades antioxidantes, antiinflamatórias e antibacterianas.

Em um 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 trato respiratório. Isso incluiu cepas que causavam estreptococos.

Outros estudos relataram que simplesmente inalar o eucalipto combate as bactérias que causam *Staphylococcus aureus* e tuberculose. Os eucaliptos também podem estimular seu sistema imunológico inato, aumentando a resposta fagocitária aos patógenos.

## **3. Orégãos**

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

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

Em um estudo de 2017, foi descoberto que o óleo essencial de orégãos tem também propriedades antioxidantes muito boas que ajudam a impulsionar o sistema imunológico.

Os orégãos também inibirão vários vírus, incluindo norovírus, herpes antibiótico resistente, vários vírus respiratórios e o rotavírus.

#### **4. Tomilho**

O tomilho é rico em timol como o é o óregão. 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 alto nível de atividade imunológica e antimicrobiana não específica. Estudos demonstraram sua eficácia contra uma série de bactérias, incluindo cepas resistentes ao tratamento, como o MRSA.

#### **Use o Poder dos Óleos Essenciais para Impulsionar seu Sistema Imunológico**

Neste capítulo, destacamos os quatro melhores óleos essenciais para impulsionar seu sistema imunológico. Eles podem ajudar a reforçar seu sistema imunológico tanto direta quanto indiretamente.

Portanto, recomendamos fortemente que você faça com que os óleos essenciais façam parte de sua vida diária para que você possa fortalecer seu sistema imunológico.

No capítulo final, mostraremos as melhores práticas que você precisa seguir para impulsionar seu sistema imunológico...

## Capítulo 10: As 9 melhores práticas para fortalecer o seu sistema imunológico

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

### **1. Entenda os benefícios de um sistema imunológico forte**

Para fazer as mudanças necessárias no estilo de vida que resultarão em um sistema imunológico saudável, é essencial que você compreenda os benefícios que isto lhe trará. Seu sistema imunológico é vital para protegê-lo de doenças e é muito precioso, portanto você precisa fazer tudo o que puder para mantê-lo forte.

### **2. Saiba o que seu Sistema Imunológico faz e como ele funciona**

Saber o que seu sistema imunológico faz e como ele funciona para protegê-lo é importante porque o motivará a fazer as mudanças em sua vida que você sabe que o

tornarão mais forte. Algumas dessas mudanças não serão fáceis para você, mas valerão a pena.

Você não precisa ser um médico para entender como funciona - apenas esteja ciente do sistema imunológico inato e adaptativo, bem como do papel de seu sistema linfático e como todos eles funcionam juntos para protegê-lo.

### **3. Evite as coisas conhecidas que comprometem seu Sistema Imunológico**

Há algumas coisas que você pode estar fazendo no momento que irão comprometer seu sistema imunológico e torná-lo mais fraco. Você quer evitar atividades como fumar e beber álcool em excesso, pois estas danificarão seu sistema imunológico com o tempo.

Evitar o estresse certamente ajudará a proteger seu sistema imunológico. Hoje em dia, a maioria das pessoas está levando um estilo de vida sedentário e isso pode prejudicar seu sistema imunológico também. Comer os alimentos errados e privar-se da quantidade correta de sono também são coisas a se evitar.

### **4. Coma alimentos que impulsionam seu sistema imunológico**

O alimento que você consome é vital para o estado do seu sistema imunológico. Seu alimento lhe fornece os nutrientes e antioxidantes que seu sistema imunológico precisa para se manter forte. Mudar para uma dieta que tenha uma alta contagem de frutas e vegetais é a coisa certa a fazer.

Sua dieta precisa lhe fornecer a quantidade certa de vitaminas C, D e E, bem como de selênio. Estas vitaminas essenciais não estão presentes nos alimentos processados,

portanto, elimine-as de sua dieta. Entendemos que mudar sua dieta é um grande passo a ser dado, mas você deve fazê-lo para o bem de seu sistema imunológico.

## **5. Tome Suplementos de Reforço do Sistema Imunológico**

Há uma variedade de suplementos disponíveis hoje que ajudarão a fortalecer seu sistema imunológico. Procure por suplementos que sejam ricos nas vitaminas essenciais C, D e E, assim como zinco e selênio. O sabugueiro negro é algo que você deve procurar, assim como os cogumelos medicinais, como reishi e cordyceps.

## **6. Reduza o estresse para ajudar seu Sistema Imunológico**

Há uma grande quantidade de evidências que comprovam que o estresse é ruim para seu sistema imunológico. Você não pode eliminar completamente o estresse, mas pode fazer muito para reduzi-lo. Uma coisa simples a fazer é reduzir a quantidade de cafeína, açúcar e carboidratos brancos que você consome.

A meditação de consciência é uma ótima maneira de reduzir o estresse porque o obriga a viver o momento. Não é difícil de fazer e é muito eficaz. Você também pode tomar medidas para desenvolver uma perspectiva mais positiva em sua vida, pois a negatividade aumentará o estresse.

## **7. Exercício e bom sono**

O exercício regular é uma ótima maneira de manter um sistema imunológico saudável. Se você não estiver se exercitando regularmente neste momento, então você pode começar de uma maneira suave e gradualmente fazer mais.



Mude sua rotina para obter a quantidade certa de sono todas as noites. Você pode estabelecer um novo horário e enganar seu corpo para que ele queira dormir à mesma hora todos os dias.

## **8. Desintoxique seu corpo**

Quando seu corpo estiver livre de toxinas, seu sistema imunológico será muito mais eficaz. Isto porque ele pode se concentrar na detecção de patógenos nocivos e não ter que se preocupar também com as toxinas. Há vários métodos que você pode usar para desintoxicar seu corpo, como beber água pura, comer saudavelmente e respirar ar puro.

## **9. Use Óleos Essenciais para impulsionar seu Sistema Imunológico**

Os óleos essenciais não estão lá apenas para que você possa mimar a si mesmo. Alguns deles contêm características que ajudarão a impulsionar seu sistema imunológico, tais como propriedades antivirais, anti-inflamatórias, antibacterianas, antisépticas e antifúngicas. Os principais óleos essenciais são o incenso, o eucalipto, os orégãos e o tomilho.

## **Conclusão**

Agora você sabe o que seu sistema imunológico faz, como ele funciona e o que você pode fazer para impulsioná-lo e mantê-lo em seu estado ideal. Há muitas coisas que você pode fazer para fortalecer seu sistema imunológico e nós recomendamos que você crie um plano para introduzi-los em sua vida.

Agora, mais do que nunca, é essencial que você cuide bem de seu sistema imunológico e faça tudo o que puder para

fortalecê-lo. Com a pandemia do coronavírus e outras ameaças à sua saúde, ter um sistema imunológico forte vai contribuir muito para protegê-lo e evitar que você fique doente.

Portanto, pedimos que você leve a sério estas dicas de reforço imunológico e comece a usá-las hoje mesmo.

## Temos uma mensagem para si...

Muito obrigado por ter lido este livro. Esta obra foi o resultado de muitas horas de estudo e dedicação, de forma a trazer até si conhecimentos comprovados e largamente aceites pelas comunidades médica e científica.

Se esta obra lhe foi útil de alguma forma, temos um pedido a lhe fazer: deixe uma avaliação positiva ao livro na Amazon.

Esse pequeno gesto será IMPORTANTÍSSIMO naquela que é a projeção de nosso trabalho e ajudará a fazer chegar estes ensinamentos a mais pessoas ao redor do mundo.

*Mais uma vez, muito obrigado por ter lido esta obra.*

*Tome conta de si mesmo e seja feliz!*

### **Livros recomendados.**

**[O poder das frutas e vegetais](#)**

**[Formula para queimar gordura](#)**

**[Receitas de baixas calorias](#)**

**[O Poder da Visualização](#)**

**Mindfulness**

**Yoga Absoluto: Guia Prático para o Yoga**