

SISTEMA IMUNOLÓGICO

FORTALECIDO

A hand is shown on the left side of the image, palm facing right, reaching towards a field of colorful, glowing particles. The particles are in various colors (red, orange, green, blue, purple) and shapes (spherical, fibrous, starburst), representing the immune system. The background is a gradient from light blue to dark blue/black.

DESCUBRA COMO FORTALECER SEU SISTEMA
IMUNOLÓGICO INSTANTANEAMENTE USANDO
ESTRATÉGIAS SEGURAS E NATURAIS

90 dias
ou seu dinheiro de volta

GARANTIA!
incondicional!

ACESSAR O SITE OFICIAL

Compra Segura Satisfação Garantida Privacidade Protegida

LOJA DE SUPLEMENTO

CLIQUE E SAIBA MAIS

Índice

Introdução	4
Durma o Suficiente	6
Mantenha-se Ativo(a)	9
Consuma Alimentos de Origem Vegetal	12
Consuma Gorduras Saudáveis	16
Consuma Alimentos Ricos em Probióticos	18
Limite a Ingestão de Açúcar	20
Mantenha-se Hidratado(a)	22
Reduza o Estresse	24
Pare de Fumar	27
Conclusão	29

Introdução

Seu sistema imunológico é uma máquina incrível. Ele é responsável por manter seu corpo protegido de invasores externos, como vírus, bactérias, fungos e toxinas.

Seu sistema imunológico é constituído por duas partes principais: a parte com a qual você nasceu (sistema inato ou não específico) e a parte que você se desenvolve a partir da sua exposição ao ambiente (sistema adaptativo adquirido ou sistema específico).

Seu sistema imunológico é composto por vários órgãos, células e proteínas - células da pele, sangue, medula óssea, tecidos e órgãos como o timo e os gânglios linfáticos.

Um sistema imunológico forte é a melhor defesa contra doenças e infecções. Sem ele, você não tem como lutar contra substâncias nocivas ou alterações que ocorrem no corpo.

Seu sistema imunológico tem três tarefas principais:

- Combater patógenos (“germes” causadores de doenças) como vírus, bactérias, fungos ou parasitas e tirá-los do corpo

- Reconhecer e neutralizar substâncias nocivas que estejam no ambiente
- Combater alterações que causam doenças no organismo, como células cancerosas

Seu sistema imunológico é ativado por antígenos - coisas que o corpo não reconhece como pertencentes a ele. Trata-se de proteínas contidas na superfície de bactérias, vírus e fungos.

Quando as células do sistema imunológico entram em contato com esses antígenos, inúmeros processos são ativados em seu sistema imunológico.

A boa notícia é que, assim que o sistema imunológico entra em contato com um germe, ele será capaz de reconhecer esse germe caso o veja novamente. É por isso que as vacinas são capazes de proteger você contra certas doenças.

Neste relatório especial, veremos os principais meios totalmente naturais e seguros de fortalecer o seu sistema imunológico, aumentar sua resistência a doenças e infecções e ajudar você a ter uma recuperação mais rápida em caso de doença.

Vamos começar!

Durma o Suficiente

Não dormir o suficiente pode diminuir sua resposta imunológica e aumentar sua propensão a infecções.

Em um estudo com 164 adultos, aqueles que dormiram menos de seis horas por noite mostraram-se mais propensos a pegar um resfriado do que aqueles que dormiram por mais tempo.

Quando você não dorme o suficiente, seu corpo produz hormônios do estresse como o cortisol para mantê-lo acordado e alerta - e isso pode suprimir seu sistema imunológico.

Você também pode levar mais tempo para se recuperar se seu sono não estiver em dia. Isso ocorre porque seu corpo não é capaz de produzir anticorpos suficientes para combater doenças se você não estiver descansado.

Seu organismo também libera proteínas especiais (citocinas) que fortalecem seu sistema imunológico - mas elas só fazem isso enquanto você está dormindo. Seu corpo se cura e se regenera bastante enquanto você dorme.

Adultos normais devem tentar dormir no mínimo sete horas por dia para funcionarem corretamente.

Adolescentes precisam de oito a dez horas por noite, e crianças pequenas e bebês precisam dormir até 14 horas para estarem nas melhores condições possíveis.

Pessoas que dormem oito horas completas têm níveis mais altos de células T do que aquelas que dormem menos, de acordo com um estudo de 2019. E um estudo de 2015 descobriu que aqueles que dormem sete horas por noite têm uma probabilidade quatro vezes menor de pegar um resfriado do que aqueles que não dormem o suficiente.

A maioria das pessoas não dorme o suficiente atualmente, o que é uma pena, porque essa é uma solução simples para problemas corriqueiros.

Uma das dicas para que você tenha uma boa noite de sono inclui evitar olhar para telas de duas a três horas antes da hora de dormir. A luz azul da TV, da tela do computador ou do telefone celular atrapalha o ciclo natural de sono do seu organismo (ritmo circadiano), então desligue todos esses dispositivos.

Outra coisa que você deve limitar é o consumo de cafeína. Se você está tendo dificuldade para dormir, tente não ingerir a cafeína após o meio-dia. Mesmo que você ache que seu corpo está acostumado, um pouco de cafeína pode causar um grande impacto no seu organismo.

Você também pode tentar dormir em um quarto totalmente escuro que seja mais frio do que o resto da sua casa, pois seu corpo esfria quando está pronto para dormir.

Evite também livros ou conversas muito estimulantes antes de dormir. Isso aumenta seus níveis de adrenalina e você terá mais dificuldade para se acalmar.

Vá para a cama no mesmo horário todas as noites, mesmo nos seus dias de folga e defina e siga um cronograma antes de dormir.

Se você ainda estiver tendo problemas para dormir, converse com seu médico.

Ter uma boa noite de sono é essencial para ter um sistema imunológico saudável bem como para outros sistemas do seu organismo. Você não é capaz de ter o melhor desempenho possível se estiver carente de sono.

Mantenha-se Ativo(a)

Foi comprovado que exercícios intensos prolongados diminuem sua resposta imunológica - no entanto, exercícios moderados na verdade aumentam essa resposta. Estudos mostram que mesmo uma sessão de exercícios moderados pode aumentar a eficácia de vacinas em pessoas com sistema imunológico comprometido.

“Exercitar-se é uma maneira poderosa de fortalecer o seu sistema imunológico”, diz Dr. Mark Moyad, Doutor em Medicina, Mestre em Saúde Pública, Diretor do Centro Jenkins/Pokempner de medicina preventiva e alternativa do Centro Médico da Universidade de Michigan.

Praticar exercícios faz seus anticorpos e glóbulos brancos circularem mais rapidamente, ajudando-os a detectar germes mais rapidamente. “Manter-se ativo também reduz os hormônios do estresse, diminuindo suas chances de ficar doente”, acrescenta Moyad.

De acordo com um estudo recente com mais de 1.000 pessoas, aquelas que se exercitaram pelo menos cinco dias por semana

tiveram quase metade do risco de contrair um resfriado comum do que as pessoas mais sedentárias.

Exercícios regulares moderados também podem reduzir a inflamação, e isso melhora o sistema imunológico. Os exercícios também podem ajudar suas células imunológicas a se regenerarem regularmente.

Exemplos de exercícios moderados incluem 30 a 60 minutos de caminhada rápida, jogging, natação, bicicleta e trilhas leves, de três a cinco vezes por semana.

Observe que a maioria dessas atividades são feitas ao ar livre. Existem bons motivos para você se exercitar ao ar livre.

A luz do sol estimula as células T, componentes especiais do seu sistema imunológico que ajudam a combater infecções. Estar ao ar livre também coloca você em contato com fitoncidas e outros vegetais que podem aumentar sua função imunológica. Além disso, há um aumento nos níveis de vitamina D no organismo, o que fortalece ainda mais o sistema imunológico.

Você também deve fazer um treinamento de força duas vezes por semana para se manter saudável. O CDC (Centro de Controle e

Prevenção de Doenças) recomenda duas horas e meia de exercícios de intensidade moderada por semana, bem como uma hora e quinze minutos de exercícios aeróbicos de alta intensidade.

Portanto, você deve se exercitar regularmente e tomar sol suficiente para fortalecer seu sistema imunológico e melhorar sua saúde geral.

Consoma Alimentos de Origem Vegetal

As dietas processadas atuais são uma das principais causas de inflamação no corpo. Nossos ancestrais comiam mais frutas e vegetais crus e os médicos comprovam que esta é uma dieta mais saudável para o seu sistema imunológico (assim como para outros sistemas do seu organismo).

Alimentos vegetais são ricos em antioxidantes e nutrientes que fortalecem seu sistema imunológico.

A nutricionista Julia Zumpano, Nutricionista Certificada e Licenciada, disse o seguinte sobre o consumo de frutas e vegetais: “Experimente comer uma grande variedade de alimentos e tente comer frutas e vegetais de todas as cores do arco-íris.”

Ter uma dieta colorida não é apenas esteticamente agradável, mas frutas e vegetais frescos são muito melhores para você do que alimentos processados e suplementos.

Proteínas também são necessárias para a saúde imunológica. Os aminoácidos ajudam a construir e preservar as células imunológicas e uma dieta baixa em proteínas pode reduzir a capacidade do corpo de combater infecções.

Em um estudo de 2013, ratos com uma dieta de apenas 2% de proteína foram mais gravemente afetados pela gripe do que os ratos que tinham uma dieta normal (18% de proteína).

Existem três vitaminas essenciais para o seu sistema imunológico: Vitamina C, Vitamina B6 e Vitamina E.

A vitamina C é uma das vitaminas essenciais necessárias ao sistema imunológico. É importante que você obtenha bastante vitamina C naturalmente a partir de alimentos, porque seu corpo não armazena essa vitamina.

O que não for usado, será eliminado do corpo pelos rins.

A boa notícia é que você pode obter vitamina C suficiente a partir de alimentos sem ter que gastar dinheiro com suplementos. Frutas e vegetais ricos em vitamina C incluem frutas cítricas (e seus sucos), morangos, pimentões, brócolis, couve e espinafre.

Outra vitamina que estimula o sistema imunológico é a B6 ou piridoxina. É uma vitamina solúvel em água que não é produzida em seu corpo, então você precisa consumir os alimentos certos para obtê-la em quantidade suficiente para ajudar seu sistema imunológico.

Fontes naturais de B6 incluem frango ou peru e peixes de água fria como salmão ou atum. Você também pode obter vitamina B6 a partir de verduras e grão de bico (o principal ingrediente do homus). Portanto, mesmo que você seja vegano, você pode obter B6 suficiente para fortalecer seu sistema imunológico.

A vitamina E é uma vitamina lipossolúvel que é um poderoso antioxidante. É encontrada em frutos secos, sementes e espinafre. Você precisa ter mais cuidado com a vitamina E porque, como ela é armazenada em sua gordura, ela pode se acumular em seu corpo e atingir níveis perigosos.

Nunca tome suplementos de vitamina E, a menos que seu médico aconselhe você a fazer isso.

Se você for mais velho ou se sentir particularmente cansado, você também pode pedir ao seu médico para verificar seus níveis de vitamina D. A maioria das pessoas obtém vitamina D suficiente

simplesmente caminhando ao ar livre, pois a luz solar estimula seu corpo a produzir essa vitamina.

No entanto, se o seu médico disser que você precisa de mais vitamina D, a ingestão diária de 400 UI demonstrou aumentar o número de células que combatem doenças, como as células T. Entre os alimentos que contêm vitamina D estão peixes gordurosos como atum, cavalinha e salmão, fígado bovino, queijo e gema de ovo.

Os nutrientes adicionais necessários ao seu sistema imunológico são zinco, ácido fólico, ferro e selênio, de acordo com a *Academy of Nutrition and Dietetics*.

Obtê-los a partir de alimentos é melhor do que usar suplementos, mas você realmente precisa de cada um deles para fortalecer o seu sistema imunológico.

Comer mais alimentos de origem vegetal pode de fato melhorar o sistema imunológico.

Consoma Gorduras Saudáveis

“80% do seu sistema imunológico está no que você ingere”, disse Yufang Lin, Doutora em Medicina do Centro de Medicina Integrada da Clínica de Cleveland, “então, quando você consome coisas saudáveis, você tende a combater infecções de maneira mais rápida e eficaz. Do contrário, seu sistema imunológico fica mais fraco e menos suscetível a combater infecções.”

As gorduras saudáveis contêm propriedades anti-inflamatórias, e são encontradas no azeite, em frutos secos e peixes gordurosos, como o salmão. Esses alimentos podem aumentar a resposta imunológica do seu organismo reduzindo a inflamação.

A inflamação é uma resposta natural ao estresse ou a lesões, mas a inflamação crônica - que pode ser causada por uma dieta rica em gorduras e altamente processada - pode suprimir as respostas do seu sistema imunológico.

O azeite de oliva foi cientificamente associado a um menor risco de diabetes tipo 2 e doenças cardíacas. Ele é altamente anti-inflamatório e pode ajudar seu corpo a combater vírus e bactérias perigosos. Os ácidos graxos ômega-3, encontrados em peixes de água fria (como o

salmão) e nas sementes de chia, também podem combater a inflamação e fortalecer o sistema imunológico.

A Dra. Lin recomenda que as pessoas adotem um estilo de alimentação mediterrâneo. Isso significa ter uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis. “Esse padrão alimentar é rico em nutrientes como vitamina C, zinco e outros antioxidantes que comprovadamente ajudam a reduzir a inflamação e a combater infecções”, explica ela.

Adultos entre 65 e 70 anos que adotaram uma dieta mediterrânea mostraram pequenos aumentos nas células que combatem doenças (como as células T), de acordo com um estudo de 2018 publicado na *Frontiers in Physiology*.

Gorduras saudáveis ajudam a estimular o seu sistema imunológico e aumentar a resposta do seu corpo a doenças ou infecções.

Consoma Alimentos Ricos em Probióticos

Alimentos fermentados como iogurte, kimchi, chucrute, kefir e natto são ricos em bactérias úteis chamadas probióticos. Estas são as mesmas bactérias que vivem em seu intestino e ajudam seu sistema digestivo a funcionar corretamente.

A saúde intestinal e a imunidade estão intimamente relacionadas. Pesquisas sugerem que uma população saudável de bactérias intestinais ajuda seu sistema imunológico a diferenciar as células saudáveis do organismo dos invasores prejudiciais.

Em um estudo, crianças que tomaram apenas 2,4 onças (70 ml) de leite fermentado por dia tiveram cerca de 20% menos doenças infecciosas infantis em comparação com o grupo de controle que não tomou probióticos. Se você não consome alimentos fermentados regularmente, tomar um suplemento probiótico pode ser uma boa ideia.

Em outro estudo com pessoas infectadas pelo rinovírus, aqueles que tomaram um suplemento da bactéria *Bifidobacterium animalis*

tiveram uma resposta imunológica mais forte e níveis mais baixos do vírus em seu muco nasal do que o grupo de controle.

Uma dose padrão de probióticos representa entre 1 e 10 bilhões de UFCs (unidades formadoras de colônias) diários. O segredo é tomar esses suplementos ou alimentos probióticos de forma consistente para manter o intestino saudável e fortalecer o sistema imunológico.

O ideal é consumir alimentos ricos em probióticos, como iogurte ou chucrute, mas se você não puder incluí-los em sua dieta regular, você deve considerar o uso de suplementos para melhorar sua resposta imunológica.

Limite a Ingestão de Açúcar

As pesquisas mais recentes afirmam que açúcares e alimentos processados podem contribuir significativamente para a obesidade, o que por sua vez, pode reduzir a resposta do seu sistema imunológico.

Um estudo com cerca de 1.000 pessoas revelou que pessoas obesas que tomaram a vacina anual contra a gripe tinham duas vezes mais chances de mesmo assim ficarem gripadas do que as pessoas não obesas que tomaram a vacina.

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

E como essas três condições - obesidade, diabetes e doenças cardíacas - são conhecidas por enfraquecer seu sistema imunológico, “restringir sua ingestão de açúcar é uma parte importante de uma dieta que visa fortalecer o sistema imunológico”, de acordo com a *Healthline*.

Tente limitar sua ingestão de açúcar a até 5% de sua ingestão calórica diária total. Se você tem uma dieta de 2.000 calorias por dia, por exemplo, deve ingerir menos de duas colheres de sopa (25 gramas) de açúcar em um dia.

Reduzir sua ingestão de açúcar e alimentos processados não só ajuda você a perder peso, mas também pode melhorar o seu sistema imunológico.

Mantenha-se Hidratado(a)

A desidratação ocorre quando seu corpo não recebe água suficiente. Isso pode prejudicar seu desempenho físico, seu humor, sua concentração, sua digestão e suas funções cardíacas e renais. Isso também pode diminuir sua resistência a doenças.

O primeiro indício de que você pode não estar ingerindo água suficiente caracteriza-se por uma sensação muito comum - sede. Você também pode sentir dor de cabeça. Você deve beber líquido suficiente para que sua urina seja amarelo-clara.

A água é ideal porque não contém calorias adicionais. Tente evitar bebidas muito adoçadas como sucos de fruta, chás doces ou refrigerantes.

Embora essas bebidas ajudem você a se hidratar, o açúcar pode reduzir sua resposta imunológica e anular os efeitos positivos de uma ingestão suficiente de líquidos.

Ao se manter hidratado, você fortalece a sua saúde imunológica. A água ajuda seu corpo a produzir linfa, que transporta células do sistema imunológico como os glóbulos brancos. Tente consumir alimentos hidratantes como pepino, melão ou aipo.

Além disso, tente evitar a ingestão excessiva de substâncias diuréticas ou redutoras de água, como a cafeína.

Como orientação geral, você deve ingerir líquidos sempre que estiver com sede e deve continuar ingerindo até que seu corpo não dê mais sinais de que precisa dele. Você vai precisar de mais líquido se fizer exercícios, trabalhar ao ar livre ou morar em locais de clima quente.

Lembre-se de que, à medida que você envelhece, seu corpo fica menos capaz de sinalizar sua necessidade de líquidos, então pessoas mais velhas têm menos probabilidade de ingerir líquidos o suficiente. Se você tiver mais de 55 anos, certifique-se de beber líquidos o suficiente, mesmo que você não esteja com sede.

Embora a hidratação não tenha um efeito direto sobre o seu sistema imunológico, ela é importante para a sua saúde geral e, portanto, importante para o seu sistema imunológico.

Reduza o Estresse

Existe uma forte ligação entre seu sistema imunológico e sua saúde mental. Estresse e ansiedade são péssimos para combater germes.

Estudos mostram que ter pensamentos ansiosos pode diminuir sua resposta imunológica em meia hora.

O estresse constante torna ainda mais difícil combater vírus e bactérias. O estresse faz seu corpo produzir citocinas, moléculas que desencadeiam inflamações que podem reduzir sua resposta imunológica.

“Quando você está sob estresse ou ansiedade crônicos”, diz o Dr. Mark Moyad, “seu corpo produz hormônios do estresse que suprimem o sistema imunológico”.

Uma pesquisa da Universidade Carnegie Mellon revelou que o estresse aumenta as chances de contrair um resfriado comum.

Em um estudo, adultos saudáveis foram expostos ao vírus do resfriado, depois colocados em quarentena por cinco dias e

monitorados. Aqueles que relataram estresse tiveram duas vezes mais chances de adoecer.

“Além disso”, diz o Dr. Yufang Lin, “as pessoas que estão estressadas têm menor probabilidade de focar em hábitos saudáveis, como ter uma alimentação saudável e dormir o suficiente, o que pode afetar a imunidade”.

Também há evidências de que a tristeza, caso dure muito tempo, pode diminuir a imunidade do corpo. Este efeito pode durar até seis meses - e pode durar ainda mais se sua dor for muito profunda ou não for amenizada.

Converse com um médico ou terapeuta caso você sofra de ansiedade ou de uma tristeza que não pareça ter sido amenizada depois de um certo tempo.

Embora você não seja capaz de evitar o estresse ou a tristeza, você pode usar estratégias para gerenciá-los melhor. Um estudo de 2012 dos *Anais de Medicina Interna* revelou que adultos que tinham uma rotina de exercícios diários ou realizavam meditação de atenção plena tinham menos probabilidade de ter uma infecção respiratória - ou, caso adoecessem, se recuperariam mais rápido.

Praticar exercícios aumenta a liberação de endorfinas, hormônios que reduzem o estresse e criam sensações de prazer. Essa é uma ótima maneira de combater o estresse. Dr. Lin diz: “Como o estresse afeta negativamente nosso sistema imunológico, praticar exercícios é uma ótima maneira de melhorar a resposta imunológica.”

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

O estresse pode afetar negativamente o seu sistema imunológico, mas administrar esse estresse pode amenizar ou anular esse efeito.

Praticar exercícios regularmente ajuda nesse processo, assim como a meditação de atenção plena, que foca seus pensamentos no que está acontecendo ao seu redor, em vez de fazer com que você esteja sempre preocupado.

Pare de Fumar

Fumar causa danos aos pulmões, que são duas das principais portas de entrada do corpo. A nicotina e a maconha diminuem a capacidade de seus pulmões de combater infecções e ambas aumentam a inflamação. E em se tratando do seu sistema imunológico, o cigarro eletrônico também entra nessa lista.

“Os produtos químicos liberados pela fumaça do cigarro - monóxido de carbono, nicotina, óxidos de nitrogênio e cádmio - podem interferir no crescimento e funcionamento das células imunológicas, como células T, citocinas e células B”, de acordo com um artigo de 2016 da *Oncotarget*. Fumar também piora as infecções, principalmente as pulmonares (como pneumonia, gripe e tuberculose).

Exagerar na bebida, mesmo uma vez, também pode diminuir a capacidade do seu corpo de combater os germes por 24 horas completas. Com o tempo, o excesso de álcool pode prejudicar a capacidade do seu corpo de reparar danos. É por isso que pessoas que bebem estão mais propensas a contrair doenças como doenças do fígado, pneumonia, tuberculose e certos tipos de câncer. Caso

Se você quiser beber, é bom destacar que mulheres devem se limitar a um copo de bebida por dia e homens a dois copos por dia.

Moderação é o segredo.

Fumar e beber demais é prejudicial de várias maneiras, inclusive para o seu sistema imunológico.

Existem várias formas de parar de fumar e de beber. Se você estiver tendo dificuldades, consulte seu médico para obter a ajuda de um especialista a fim de recuperar a sua saúde.

Conclusão

Seu sistema imunológico é uma parte incrível do seu organismo. Ele reconhece germes como vírus, bactérias e fungos e os combate. Ele também neutraliza substâncias nocivas e combate as alterações que causam doenças no organismo.

“Pense no sistema imunológico como uma orquestra”, diz Lauren Bedosky para a *Everyday Health*. “Para obter o melhor desempenho, você quer que todos os instrumentos e músicos da orquestra tenham o melhor desempenho possível.”

Você não quer que um músico de repente toque em velocidade dupla ou toque um instrumento no volume máximo. Isso também vale para o seu sistema imunológico.

Há muitas coisas que você pode fazer para fortalecer o seu sistema imunológico e ajudar seu corpo a combater doenças. Algumas delas você já conhece bem: fazer exercícios regularmente, parar de fumar e de beber, dormir o suficiente e gerenciar seu estresse. Outro método que você provavelmente já incorporou é manter suas enfermidades crônicas sob controle.

“Condições crônicas como asma, doenças cardíacas e diabetes podem afetar o sistema imunológico e aumentar seu risco de infecção”, diz Bedosky.

Um estudo de 2019 da *Current Diabetes Review* revelou que pessoas com diabetes tipo 2 que não mantêm seus níveis de glicose no sangue sob controle podem gerar uma resposta inflamatória crônica de baixo grau, enfraquecendo seu sistema imunológico.

“Se você souber administrar suas condições crônicas”, diz o Dr. Lin, “você será capaz de liberar mais reservas para ajudar seu corpo a combater infecções”. Portanto, fique atento às suas condições crônicas - tome seus remédios, vá ao médico e mantenha hábitos saudáveis a fim de controlar essas condições. “Seu sistema imunológico agradece”, diz Bedosky.