



## **PARA EVITAR A GRIPE**

O melhor que se pode fazer é reforçar o sistema imunológico através de uma alimentação correta e saudável, no sentido de manipular a imunidade, preparando as células do sangue: as células B produzem anticorpos importantes que correm para destruir os invasores estranhos, como vírus, bactérias e células de tumores; as células T controlam inúmeras atividades imunológicas e produzem duas substâncias químicas chamadas Interferon e Interleucina, essenciais ao combate de infecções e de tumores.

Alimentos importantes para estimular o sistema imunológico e potenciar seu funcionamento:

- Antes de mais nada, tome pelo menos um litro e meio de água por dia, pois os vírus vivem melhor em ambientes secos, preferindo água natural e de preferência água mineral de boa qualidade.
- Se estiver resfriado ou com sinusite, não tome leite pois produz muito muco e dificulta a cura.
- Use e abuse do iogurte natural, um excelente alimento do sistema imunológico.
- Coloque bastante cebola na sua alimentação.
- Use e abuse do alho que é excelente para o seu sistema imunológico.
- Coloque na sua alimentação alimentos ricos em caroteno (cenoura, damasco seco, beterraba, batata doce cozida, espinafre cru, couve) e alimentos ricos em zinco (fígado de boi e semente de abóbora).
- Faça uma dieta rica em vegetais e frutas, devido ao seu elevado teor em antioxidantes.
- Coloque na sua alimentação salmão, bacalhau e sardinha, excelentes para o seu sistema imunológico.
- O cogumelo Shiitake também é um excelente anti-viral, assim como o chá de gengibre que destrói o vírus da gripe.
- Evite ao máximo alimentos ricos em gordura (deprimem o sistema imunológico), tais como carnes vermelhas e derivados.

Importante: mantenha suas mãos sempre bem limpas e use fio dental para limpar os dentes, antes da escovação.