

AUMENTE SUA IMUNIDADE

5 Passos Para Evitar Resfriados ou gripes



Introdução

Seu sistema imunológico é o mecanismo de defesa número um contra invasores, como bactérias ou vírus, que podem deixá-lo muito doente. É imperativo garantir que você se mantenha saudável durante todo o ano e colocar todas as chances do seu lado para impulsionar seu sistema imunológico. Para fazer isso, aqui estão cinco etapas para ajudá-lo a evitar ficar doente com um resfriado ou gripe.

Etapa 1 – Comer Bem

Comer bem significa obter muitas frutas e legumes em seu sistema e ficar hidratado. O suficiente para obter muitos nutrientes e antioxidantes para ajudar a fortalecer o seu sistema imunológico. Você vai querer especificamente manter o controle de selênio, vitamina E e vitamina C. O selênio é encontrado em nozes (como castanha) ou peixe. Quanto à vitamina E, você pode encontrá-la em espinafre, sementes e amendoim. A vitamina C pode ser encontrada em muitos vegetais, como brócolis, espinafre, couve-flor ou batata-doce. Quanto à água, beber bastante água ajudará seu corpo a eliminar as toxinas como bactérias que podem causar doenças.

Aqui estão algumas sugestões para a sua lista de compras:

Peixe

O peixe é, mais especificamente, o Atum uma excelente fonte de selênio, uma porção de Atum pode fornecer cerca de 30 mcg de selênio. O selênio é um poderoso antioxidante e é um dos minerais essenciais para a nossa saúde e imunidade. A recomendação de ingestão diária é de 55 microgramas de selênio para um adulto. Outros peixes e frutos do mar geralmente tem entre

12 mcg e 20 mcg de selênio a cada 30 gramas. O Salmão também é uma excelente opção para ajudar o sistema imunológico. Ele contém muita “gordura saudável” (ômega 3), conhecida por fortalecer o sistema imunológico e reduzir os riscos de doenças cardíacas

Lentilhas

Se você adota uma dieta vegana ou vegetariana, as lentilhas são um ótimo substituto para os peixes. Uma xícara de lentilhas pode fornecer cerca de 6 mcg de selênio. Elas também são uma boa fonte de nutrientes, fibras e proteínas que estimulam o sistema imunológico.

Alho

Outro vegetal que tem um efeito semelhante em nosso sistema imunológico como o zinco é o alho. De acordo com algumas pesquisas, o alho tem a capacidade de segurar um resfriado. Alguns estudos até demonstram que indivíduos que viviam com câncer foram capazes de impulsionar seu sistema imunológico aumentando a ingestão de alho.

Mirtilo

Frutos silvestres, em geral, são cheios de antioxidantes. Os mirtilos estão no topo de todas as frutas e legumes pelo número de antioxidantes que ele contém. Pesquisas demonstram não apenas o poder dos mirtilos em nosso sistema imunológico, mas também sua ligação a um risco menor de gordura no estômago, colesterol, doenças cardíacas e câncer.

Sementes de Girassol

As sementes de girassol são muito ricas em vitamina E. Uma porção de 30 gramas pode fornecer 76% de sua ingestão diária, ou seja, 15 miligramas. A vitamina E também é um potente antioxidante como o selênio, que ajuda a combater infecções, pois melhora o sistema imunológico.

Uma dieta rica em vitamina E e vitamina C, zinco e selênio provavelmente ajudará a aumentar a sua imunidade. Embora seja ótimo comer tantos alimentos curativos, nem sempre é possível fornecer todos os nutrientes e

antioxidantes que nosso corpo precisa para se manter saudável. É quando os suplementos se tornam uma ótima opção.

Etapa 2 – Prática da Boa Higiene

O truque número um para não pegar gripe ou resfriado é evitar seus antígenos praticando uma boa higiene. Isso significa limitar, tanto quanto possível, a sua exposição a vírus ou bactérias.

O objetivo do vírus é encontrar um hospedeiro, uma célula no corpo. Nosso sistema imunológico inato é o primeiro a responder ao nosso corpo, o que inclui nossa pele. Nossa pele, sendo a primeira linha de defesa, serve como uma barreira superficial para impedir que vírus ou bactérias entrem em nosso corpo.

É por isso que, quando estamos na temporada de gripe, você vê sinais de lavar as mãos em todos os lugares. Ao lavar as mãos, você destrói o antígeno antes que ele prejudique o corpo. Você deve lavar as mãos antes de cada refeição, depois de ir ao banheiro ou depois de tocar em outra pessoa (como um aperto de mão) ou algo em público. Também é essencial ter consciência de quando você alcança seu rosto, já que o vírus tem maior probabilidade de entrar pela boca.

Etapa 3 – Mantenha-se Hidratado

Beber bastante líquido ajudará seu corpo a eliminar as toxinas que podem causar doenças. 75% das pessoas se desidratam de forma consciente, e essa é provavelmente uma das principais razões pelas quais a maioria de nós ficamos doente ou não nos recuperamos rapidamente de doenças. A água é essencial para eliminar quaisquer toxinas do nosso corpo. Se não temos água suficiente, não podemos nos livrar das toxinas com rapidez suficiente. As toxinas podem estar na forma de vírus ou bactérias. Beber bastante água pode combater a infecção. Você pode começar a aumentar o consumo de água sempre tendo uma garrafa com você para reabastecer. Recomenda-se consumir cerca de 2 a 3 litros de água por dia.

Etapa 4 – Implementar uma Rotina de Dormir

Para garantir que seu sistema imunológico esteja funcionando de maneira ideal, você precisa garantir um sono adequado. Como o sono é fundamental para o sistema imunológico, é recomendável dormir entre sete e oito horas por noite. Esse número de horas é adequado e regenera o corpo. Dormir bastante aumentará a capacidade dos glóbulos brancos do corpo de combater doenças e reduzir os sintomas relacionados ao resfriado e gripe comum. Para descansar, tente implementar uma rotina de dormir que permita que você obtenha suas horas de sono. Aqui estão algumas idéias para ajudá-lo a melhorar seu sono

Criar uma Rotina

Está provado que uma rotina fará com que seu corpo adormeça em um horário específico. Tente observar a si mesmo, existe um momento em que você está cansado? Nesse caso, certifique-se de ir para a cama antes dessa hora. Crie uma rotina que lhe permita completar tudo antes dessa hora e ir para a cama. Você também pode definir um alarme para informar o horário de dormir. Dessa forma, é menos provável que você esqueça que horas são e tenha mais sucesso na implementação de uma rotina. Um ritual para dormir é um excelente complemento para sua agenda. Um bom ritual para dormir é aquele que permite relaxar, desligar-se do estresse da vida, e dizer lentamente ao seu corpo que é hora de se desligar.

Defina uma Atmosfera Confortável

Pode ser hora de olhar para o seu quarto e tentar encontrar maneiras de melhorar a atmosfera para uma boa noite de sono. Não subestime o conforto de sua cama e travesseiro e o poder do linho fresco. Se você está desconfortável, provavelmente terá dificuldades para adormecer ou ficar dormindo. Outro aspecto de conforto é a temperatura do quarto e o nível de ruído ao redor. Tente dormir com um ventilador ou uma máquina de ruído branco. Ter um som constante no quarto pode ajudá-lo a manter o sono. Se você gosta de óleos essenciais, tente uma gota de lavanda no travesseiro, o que ajudará o cérebro a relaxar.

Evite isto

Evite álcool, cigarro, cafeína ou uma refeição grande de 2 a 3 horas antes de dormir.

Fale com um Especialista

Se você já tentou todas essas recomendações e ainda está com dificuldades para dormir, pode ser uma boa ideia consultar o seu médico ou um especialista em sono. Existem outras soluções que eles podem fornecer para melhorar sua situação de sono.

Etapa 5 – Gerencie seu Estresse

O estresse é um importante contribuinte para doenças. Uma em cada três pessoas se sentem muito estressadas em sua vida diária, o que tende a nos colocar em risco de ativar vírus nocivos que podem estar em nosso sistema. Quando experimentamos o estresse, prejudicamos a capacidade do nosso corpo de combater antígenos com anticorpos. O estresse diário e situações estressantes podem ser prejudiciais ao nosso sistema imunológico. Quanto mais atividades de redução de estresse você pode trazer em sua vida, mais forte seu sistema imunológico se tornará. Aqui estão duas dicas para ajudar você a reduzir seu estresse e aumentar sua imunidade a vírus.

Mude sua Mentalidade

Você pode mudar sua mentalidade sendo mais positivo e viver no momento presente. De acordo com estudos em todo o mundo, o positivismo é uma característica que aumenta sua saúde e reduz suas chances de ficar doente por um vírus. Não apenas o sistema imunológico de pessoas otimistas é mais robusto, mas também mostra sinais de ser mais saudável em geral. O que quer que aconteça ao seu redor, você sempre tem uma escolha de como responder a essa situação. Você quer ver um copo meio cheio ou meio vazio. Uma excelente maneira de começar a melhorar a sua atitude é se concentrar na gratidão. Encontrar coisas pelas quais você é grato irá ajuda-lo a ver o melhor em tudo. Você pode fazer isso escrevendo em um diário a gratidão diária que deseja expressar.

Praticar Atenção Plena

Para gerenciar suas tensões, você pode adotar uma nova perspectiva de vida adicionando uma prática de atenção plena. A atenção plena é a capacidade de permanecer no momento presente e parar de se preocupar com o passado ou futuro. Menos estresse mental também significa menos estresse físico e

dar mais poder ao seu sistema imunológico. Tente respirar com atenção plena, respirando profundamente três vezes.

- Respirar pelo nariz
- Respirar pela boca
- Repita mais duas vezes

Refaça essa atenção plena respirando algumas vezes durante o dia, totalizando 5 exercícios de respiração consciente.

Toque no Poder dos Aromas

Os óleos essenciais podem ajudá-lo a impulsionar o seu sistema imunológico, trazendo uma sensação de calma no espaço. Um dos óleos essenciais mais eficazes é a lavanda. A lavanda é um óleo poderoso no qual os antioxidantes ajudam o corpo a proteger as células das toxinas. Você pode usá-lo em um difusor para ajudar a matar alérgenos e trazer um perfume fresco para a sua casa e ajudá-lo a relaxar. Coloque uma gota de óleo de lavanda no travesseiro para melhorar o sono. Outra ótima maneira de usar o óleo de lavanda é adicionar duas a quatro gotas à sua água de banho. O óleo de lavanda ajudará você a liberar as toxinas do seu corpo, encontrando uma profunda sensação de relaxamento

Qualquer pessoa pode trabalhar na construção de seu sistema imunológico e aumentar as suas chances de permanecer saudável durante uma temporada de gripe ou quando confrontado com bactérias. Como você aprendeu com este guia de cinco etapas, temos mais chances de combater doenças comendo certos alimentos e reduzindo o estresse em nossa vida. Você também tem a oportunidade de melhorar seu sono, o que ajudará o corpo a combater as infecções.

Como você provavelmente vai notar quando aplicar essas cinco etapas, você acaba tendo mais energia para fazer mais das coisas que ama quando está mais saudável. Manter seu corpo saudável tem muitas vantagens!

Se puder tente manter esse estilo de vida durante todo o ano, pois ele ajudará a criar um sistema imunológico resistente que possa suportar antígenos. Você não apenas tem mais chances de se manter saudável, mas também ajuda a se recuperar mais rapidamente se você se sentir doente