

 Opinião



Sara Fernandes
Consultora de Nutrição
info@nutrisabores.com

Como reforçar a sua imunidade

Em tempo de gripes e constipações, uma alimentação e um estilo de vida saudável são essenciais para o fortalecimento das nossas defesas naturais. Para isso:

- Reduza o consumo de açúcares e hidratos de carbono refinados. O seu consumo debilita o sistema imunitário durante várias horas reduzindo assim a capacidade de nos proteger de bactérias e vírus.

- Aumente a ingestão de água, purificada, ao longo do dia de forma a prevenir desidratação interna. A água é essencial para transportar nutrientes como também para remover toxinas.

- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e com cafeína, que para além de serem desidratantes, tendem a diminuir o número de glóbulos brancos e os níveis de zinco.

- Fortaleça a sua flora intestinal com probióticos - Uma grande parte do nosso sistema imunitário advém das boas bactérias presentes nos nossos intestinos. Fontes de probióticos: iogurte natural, kefir, choucrute, sopa de miso, umeboshi, etc.

- Procure consumir alimentos ricos em

antioxidantes como os vegetais, frutas, cereais integrais, algas e leguminosas. Estes alimentos contêm também um elevado teor de vitaminas, minerais, água e fibras.

- Pratique exercício físico. Não só favorece circulação sanguínea e linfática, assim como a oxigenação a nível celular. As bactérias patogénicas e os vírus não resistem bem ao oxigénio.

Descanse mais, respeite o seu sono - É durante o período nocturno que regeneramos, desintoxicamos e recarregamos energias para o dia seguinte. Tente ir para a cama com a mente tranquila e repouse cerca de 8h/noite.

- Lave as suas mãos frequentemente com água e um sabonete líquido (procure um que esteja isento de sulfatos como o sodium laureth sulphate). Pode optar por ter sempre por perto um gel de limpeza para mãos.

- Procure abrir as janelas (ex. em casa e no local de trabalho), para prevenir uma estagnação do ar. Coloque plantas de folhas verdes dentro de casa. São os purificadores de ar mais eficazes que existem.