



Dr. Rondó

A prevenção é a melhor medicina

[Dr. Rondó](#) » [Prevenção](#) » Blindando a sua Imunidade de Forma 100% Natural

Blindando a sua Imunidade de Forma 100% Natural

Enviar pelo WhatsApp 0 Compartilhar no Facebook 2 Compartilhar no Twitter 0 Compartilhar no Google+

Se você se preocupa em se manter com saúde, precisa pensar em prevenção. E isso significa evitar dentro do possível qualquer risco que o coloque facilmente atingido pelos processos gripais e viróticos que estamos sujeitos com frequência. É algo que chama mais a atenção quando nos deparamos com novos surtos epidêmicos de condições muitas vezes inesperadas.

Gostaria de lhe fornecer um caminho para criar um escudo protetor frente a essas situações. Assim, você pode desfrutar de uma vida saudável e sem adoecer. Portanto, comece o quanto antes a se cuidar!

Se por acaso você já está sentindo alguns sintomas de gripe, fica a sugestão:

Peróxido de hidrogênio. Você sabia que a água oxigenada é uma substância natural que o seu corpo produz? E é justamente para combater doenças, sem qualquer efeito colateral. São os seus glóbulos brancos que a produzem, usando-a como uma tropa de choque para aniquilar germes invasores!

Tem ação bem eficiente em gripes e resfriados. [Clique aqui](#) para ver o post e [aqui](#) se quiser assistir ao vídeo do meu canal do Youtube, onde explico como deve ser usada. Ela é a sua 1ª linha de defesa, além de ser a melhor opção contra infecções causadas por bactérias, fungos, parasitas e qualquer invasor estranho. No tempo do frio, ela pode ser uma grande aliada!

Agora, se você quer se prevenir e reforçar sua segurança contra vírus e bactérias, as dicas são as seguintes.

Componentes vitais para ativar sua imunidade

Dieta

Procure fazer uma dieta com o mínimo possível de carboidratos refinados, açúcar, frutose e grãos, pois eles aumentam seu nível de insulina, o que predispõe queda imunológica além de envelhecimento precoce.

Enfatize a ingestão de gorduras boas em abundância, proteína em moderação e bastante fibras vegetais. As fibras não apenas equilibram seu microbioma intestinal como também ajudam a melhorar seu sistema imunológico, pois os amidos resistentes agem como prebióticos para alimentar bactérias saudáveis em seu intestino.

Smoothie

É uma ótima maneira de ingerir vitaminas, minerais e outros nutrientes antioxidantes poderosos para sua saúde e manutenção de uma imunidade elevada.

Procure usar vegetais orgânicos e não abuse de muitas frutas pelo risco de aumentar a frutose, senão elevará a insulina, que é desfavorável para o sistema imune. [Confira algumas sugestões de receitas aqui](#) e no meu livro Mude sua Vida com Super Nutrientes.

Probióticos

Para ter a sua imunidade elevada, você precisa manter o equilíbrio das bactérias intestinais favoráveis. Cerca de 80% dos receptores imunológicos estão localizados no intestino. Sendo assim, você precisa ingerir uma alimentação favorável à sua flora intestinal e fazer uso de um suplemento probiótico, assim a sua imunidade ficará ainda mais eficiente, garantido o bom funcionamento do seu sistema de defesa contra todas as doenças.

Consuma alimentos fermentados como: Lassi (iogurte indiano), Kefir (leite fermentado) e Natto (soja fermentada). No caso do iogurte que contém probióticos, muitos contêm açúcar, xarope de milho com muita frutose, colorantes artificiais ou adoçantes artificiais, que na verdade vão piorar a sua saúde. Sendo assim, evite!

É imperativo um suplemento probiótico que atenda as seguintes premissas:

- tenha no mínimo 200 milhões de CFU (unidade formadora de colônia).
- resista à acidez gástrica e sucos biliares, chegando no intestino em condições de promover a reparação.
- um produto que tenha reputação no mercado.
- obrigatoriamente deve ser à base de *Lactobacillus acidophilus*.

Vitaminas e minerais

Vitamina A. Antioxidante que aumenta a imunidade, pois previne a invasão de microrganismos, aumenta a integridade da pele e das mucosas, reduzindo o risco de infecção. Também apoia a cicatrização de feridas através da força do colágeno.

Presente em cenouras, abóboras, batatas doces, folhas verdes escuras, salmão selvagem do Alasca, ovos orgânicos, laticínios e carne de animais criados a pasto.

A dosagem recomendada pelos estudos é 10.000 UI (3.000 mcg) por dia.

Complexo B. Todos os elementos do complexo B interagem sinergicamente melhorando a imunidade, com ênfase em especial à Vitamina B6 (fortalece o sistema imunológico) e Vitamina B12 (poderoso nutriente para combater gripes e resfriados). São



encontrados em vegetais folhosos escuros, peixes de água fria, salmão selvagem do Alasca, laticínios, leite cru e carne vermelha de animais criados a pasto. Os estudos sugerem 01 a 02 comprimidos por dia.

Vitamina C. As pesquisas mostram que a vitamina C está intimamente envolvida no funcionamento do sistema imunológico. Portanto, manter níveis adequados desta vitamina colabora na prevenção ou redução do tempo de doença. Aconselha-se então a suplementação regularmente da vitamina C. Quanto maior a dose que você toma, melhores são os resultados.

Níveis ótimos de vitamina C aumentam a proteção de morte por qualquer causa. A suplementação deve ser feita com critério médico, pois doses elevadas podem causar diarreia. Os estudos mostram bons resultados com de 3 a 4 gramas, de hora em hora, nos períodos de doença.

Enfatize alimentos ricos em vitamina C como: Kiwi, acerola, frutas cítricas, pimentão vermelho, brócolis, couve de Bruxelas, abóbora, mamão, batata doce e tomate.

Vitamina D. Muitos acreditam que por estarmos num país de bastante sol, certamente temos maior possibilidade de exposição a ele. Mas vejo isso com grande preocupação, pois é muito frequente se estar em níveis baixos sem saber.

Saiba que se você é deficiente em vitamina D, não tem como ativar o seu sistema imunológico para protegê-lo, especialmente para evitar resfriados, gripes e outras infecções do trato respiratório.

É um hormônio esteroide com poderosas ações antimicrobianas envolvidas na produção de 200 a 300 peptídeos no organismo responsáveis pelo combate a bactérias, vírus e fungos. Mantenha níveis ótimos de vitamina D (entre 80 e 100ng/mL) e assim você terá proteção máxima.

Além da exposição ao sol de forma consciente, já lhe adianto que a grande maioria dos adultos precisa de 10.000 UI por dia para que atinja níveis terapêuticos.

Mas atenção: os níveis precisam ser controlados com exame de sangue periodicamente para evitar níveis de toxicidade. Em termos alimentares, enfatize: Óleo de fígado de bacalhau, carne, ovos e manteiga de animais criados a pasto, camarão e ostras, salmão, sardinhas e arenque.

Zinco. Mineral antioxidante que cria e ativa os glóbulos brancos do seu sistema imunológico e é essencial nas reações enzimáticas necessárias para a cicatrização de feridas. Os alimentos que contêm zinco são frango e carne vermelha de animais criados a pasto, espinafre, nozes, sementes de abóbora e tofu.

A dosagem recomendada pelos estudos é de 15 a 25 mg por dia. Uso prolongado requer cobre para manter a correlação zinco – cobre adequado. Só deve ser usado com supervisão médica.

Selênio. Também um poderoso antioxidante para a proteção do sistema imunológico, que regula a atividade da enzima glutatione peroxidase, catalisando a ação do peróxido de hidrogênio e dos hidroperóxidos orgânicos. A melhor fonte de selênio são as castanhas do Pará, frango e carne vermelha de animais criados a pasto, e frutos do mar. A dosagem recomendada na literatura é 200 mcg por dia.

Fitoterápicos

Echinacea. Usada há mais de 400 anos pelos nativos americanos para tratar o resfriado comum. Age melhorando o seu sistema imunológico pela ação de um princípio ativo chamado equinaceína, reduzindo a gravidade e a duração dos resfriados e viroses.



Aumenta quantidade de glóbulos brancos, fortalece a atividade das células T, produção de interferon, atividade dos macrófagos. Encontrado em amendoim, alcachofra, alface e girassol. Os estudos sugerem 150 mg 2 vezes ao dia.

Quercetina. É um bioflavonoide protetor contra o dano oxidativo encontrado naturalmente em diversos alimentos, como cebola, maçãs, chá preto, vinho tinto e berries. Previne e trata resfriado comum e gripe, além de ser um poderoso antiviral.

Age inibindo a capacidade viral e sua replicação. Torna as células infectadas mais susceptíveis aos medicamentos antivirais. Oferece proteção contra o vírus influenza A, H1N1, H3N2 e H5N1, modulando a expressão da proteína. A dosagem comum de suplementação mostrada pelos estudos é de 400 mg 2 a 3 vezes ao dia.

Própolis vermelho e imunidade. Apresenta alto potencial imunomodulador anti-infecção, antivírus, além da sua função anticancerígena. Os seus compostos imunomoduladores mais importantes, o éster fenílico do ácido cafeico (CAPE) e artepilina C, exercem uma função imunossupressora a nível de linfócitos T e ativam a função dos macrófagos.

A boa biodisponibilidade pela via oral, além da sua segurança, faz da própolis um agente adjuvante ideal para programas imunomoduladores ou anticancerígenos. A literatura recomenda 05 a 10 gotas diluído em 1 copo de água, 2x / dia

Cogumelos

Fortalecimento do sistema imunológico por serem ricos em proteínas, fibras, vitamina C, vitamina B, cálcio e outros minerais. Os cogumelos são ótimos para fortalecer a sua imunidade. Mas não é só isso...

Eles contêm beta-glucan, uma substância com propriedades estimulantes do sistema imunológico. Além do shiitake, outros cogumelos como o reishi e maitake tem capacidade de modular e aliviar o sistema imunológico. Não é a toa que sempre foram usados com fins medicinais! Os estudos sugerem capsulas de extrato seco de 200 mg 2 vezes ao dia.

Exercício

O exercício regular ativa o sistema imunológico, fortalecendo sua defesa contra os agressores biológicos. Aconselho o treinamento de alta intensidade, supra aeróbico, pois promove uma ótima circulação das células imunológicas através do seu sistema imunológico.

Sono

O sono é altamente reparador e devemos dormir entre 7 e 8 horas por noite, pois assim você mantém a sua função imunológica ativada.

Dormir menos que isso predispõe doenças e compromete seriamente a imunidade. Procure dormir em ambientes sem claridade alguma.

Reparando o estresse

O excesso de estresse, especialmente quando seu nível nutricional está inadequado, é um arrasador do seu sistema imunológico. É por isso que nestas condições aumentam as incidências de gripes, resfriados e virose. Portanto, arrume tempo para desestressar, como estar em ambiente externo, conviver com os amigos, praticar exercícios, meditação e massagem. Caso contrário, reserve tempo para as doenças.

Como você pode ver, são dicas simples e naturais, mas que fazem a diferença para a prevenção de vírus e bactérias. É sempre bom



Referências bibliográficas:

- *MSNBC.com August 30, 2011*
- *PLoS Genetics August 25, 2011*
- *Integrative Cancer Therapies. September 2003*
- *Pharmaceutical Biology, October 7, 2008*
- *WebMD, "Echinacea"*
- *Fitoterapia 2015 Oct;106:256-71*
- *Journal of Agricultural and Food Chemistry 2016; 64(21): 4416-4425*
- *Viruses 2016 Jan; 8(1): 6*
- *The FASEB Journal. 2013;27:1b350*
- www.drrondo.com/propolis-vermelho-saude/
- www.drrondo.com/tempo-frio-doenca-gripe-resfriado/
- www.drrondo.com/probioticos-papel-crucial-na-sua-saude/
- www.drrondo.com/probioticos-podem-ser-a-resposta-para-sua-doenca-inflamatoria-intestinal/
- www.drrondo.com/shitake-o-supercogumelo/
- www.drrondo.com/mais-uma-descoberta-sobre-a-vitamina-d-e-a-sua-imunidade/
- www.drrondo.com/exercicios-curtos-turbinam-seu-aprendizado-e-memoria/
- www.drrondo.com/agua-oxigenada-combata-centenas-doencas-centavos/
- www.drrondo.com/5-usos-agua-oxigenada/

