



# Imunidade

Adriana Vilela  
TERAPIA QUÂNTICA

- Terapeuta OrtoBiomolecular

- Pós-graduada em Biofísica Quântica e Biorressonância Aplicada pela Faculdade de Tecnologia em Saúde CIEPH

- Especialização em Homeopatia pela APH - Associação Paulista em Homeopatia

- Consultora de Stress e Terapeuta de Biofeedback formado pela Quantum Alliance em Portugal



-IBC - Instituto Brasileiro de Coaching

- *Professional Coach - Especialista em aprimoramento de performance profissional*

- *Life Coach - Direcionamento para vida pessoal*

- *Self Coach - Conhecimento e desenvolvimento pessoal*

- *Leader Coach - Liderança de alta performance*

- *Analista Comportamental - Especialista em perfis comportamentais*

- Especialização em Ortodontia pela Sociedade Paulista de Ortodontia e especialização em Ortopedia Funcional dos Maxilares pelo CFO.

- Mestre em Odontologia na área de Ortodontia e Clínica Infantil. Pós-graduação em Ortodontia e Oclusão Funcional pela Roth-Williams Foundation-California.

- Experiência na área de Odontologia, com ênfase em Ortodontia e Ortopedia Funcional dos Maxilares.

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| O SISTEMA IMUNOLÓGICO .....               | 04 |
| COMO MELHORAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO ..... | 07 |
| ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE .....             | 12 |
| CHÁS QUE MELHORAM A IMUNIDADE .....       | 17 |
| SOPAS E A IMUNIDADE .....                 | 20 |
| SUPLEMENTOS .....                         | 27 |
| INTESTINO E IMUNIDADE .....               | 28 |
| VITAMINAS PARA AUMENTAR A IMUNIDADE ..... | 29 |



## O SISTEMA IMUNOLÓGICO

O **sistema imunológico**, também chamado de **sistema imune**, é o que garante **proteção** ao nosso corpo, evitando que substâncias estranhas e patógenos **afetem** negativamente nossa **saúde**. É um sistema complexo que envolve uma série de células e órgãos que funcionam, em conjunto, como uma grande barreira de **proteção**. A capacidade do nosso corpo de proteger-nos contra esses agentes é chamada de **imunidade**. A imunidade pode ser classificada em inata e adquirida.



### **Imunidade Inata**

*Apresenta uma resposta mais ampla, e os indivíduos já nascem com os mecanismos que a promovem.*

### **Imunidade Adquirida**

*As respostas são mais específicas, e o indivíduo desenvolve-a durante sua vida.*

Nosso **sistema imune** é constituído por uma rede de células, tecidos e órgãos que trabalham na **defesa do organismo**.

**Agentes externos** como bactérias, fungos, protozoários ou vírus podem causar diferentes tipos de infecções e inflamações, e quando eles invadem o organismo, **o sistema imune reage**. Ele ainda reage diante de agentes nocivos, como substâncias tóxicas. Todos esses agentes que podem causar o **desequilíbrio** do organismo, recebem o nome de **antígenos**.

Os antígenos são **expulsos** do organismo sob a ação de substâncias produzidas pelo sistema imune: **Os anticorpos**.





Quando os **anticorpos** não conseguem neutralizar e eliminar os antígenos, surgem doenças, infecções ou alergias. As células que trabalham na neutralização e eliminação, pertencem a 2 grupos:

**Macrófagos e linfócitos.**

### Macrófagos

**Detectam** os invasores e começam a eliminá-los, enquanto **envia sinais** para os demais componentes do **sistema imune**.

### Linfócitos T

Se ligam aos **antígenos**, aumentando a **produção** de interleucinas, que estimulam a produção de mais linfócitos T.



Esses novos linfócitos **ativam a produção** de outros tipos de interleucinas que, por sua vez, vão estimular a produção de linfócitos T e também linfócitos B.

Após a estimulação, os linfócitos atingem um grande número, até que os antígenos sejam **desativados e eliminados**.

## Células de Memória

As células do sistema imunológico são extremamente **organizadas**, tendo cada uma sua **função** específica.

Se o organismo entrar em contato com qualquer agente infeccioso, ele **desenvolverá** linfócitos especiais, que são chamados de **células de memória**, capazes de reconhecer esse agente infeccioso.

Essas células **permanecem** em nosso organismo pelo resto de nossas vidas, mesmo sem termos nenhum tipo de contato com esse agente infeccioso.



Se tivermos **contato** com um agente **infeccioso** e se este for reconhecido pelas **células de memória**, os linfócitos deverão se reproduzir, com o objetivo de debelar os agentes infecciosos. Esses agentes, portanto, serão **descartados** do organismo sem que tenham causado prejuízo.

As **vacinas** que são aplicadas em nosso organismo para combater certas doenças **agem dessa forma**, pois elas são constituídas por **antígenos isolados** de micro-organismos causadores de certas doenças, ou mesmo de micro-organismos vivos e tratados, de forma que **não causem a doença**.

Uma vez **dentro** de nosso organismo, os antígenos presentes nas vacinas desencadearão uma **resposta imunitária primária**, ocorrendo, então, a produção das células de memória. Caso o nosso organismo entre em **contato novamente** com esse antígeno, será desencadeada em nosso organismo a **resposta imunitária secundária** (muito mais ágil e intensa do que a resposta imunitária primária), que **exterminará** o antígeno antes mesmo que apareçam sintomas da doença que ele causa.

## Como Melhorar seu Sistema Imunológico?

Seu sistema imunológico é uma matriz complexa de células e sistemas que funcionam de forma coesa para te **proteger** contra doenças. É o sistema de **defesa natural** do corpo contra patógenos (bactérias, vírus e microorganismos causadores de doenças), além de promover um **reparo celular** eficaz.

Os principais intervenientes no sistema imunológico são os **glóbulos brancos**, que combatem as **infecções** e os **linfócitos**, que circulam pelo corpo através dos vasos sanguíneos e linfáticos, e estão armazenados nos órgãos linfóides - que incluem adenóides (na parte posterior da passagem nasal), vasos sanguíneos, medula óssea, gânglios linfáticos, baço, intestino delgado, timo e amígdalas.

### Uma Dieta Rica em Antioxidantes

*Embora a vitamina C esteja no topo da lista quando se trata de evitar resfriados e vírus, os antioxidantes em geral oferecem um enorme apoio ao sistema imunológico, reduzindo a morte celular e promovendo o desenvolvimento de glóbulos brancos, que são a chave para destruir bactérias nocivas.*



**Antioxidantes** também desempenham um **papel fundamental** na reparação de DNA danificado e aumentam a **capacidade** do corpo de se **reparar**. Os radicais livres essencialmente provocam uma resposta inflamatória nas células, enquanto **antioxidantes** trabalham para **neutralizá-los** e reduzir essa resposta.

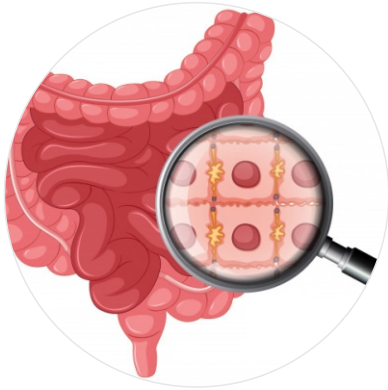
A **comida** é a melhor **fonte** possível desses **antioxidantes**, então **adicione** alguns dos seguintes itens à sua lista de compras: **frutas vermelhas, chocolate amargo, alcachofra, café, feijão, chá verde, maçãs, tomates, vegetais de folhas verdes e peixes oleosos.**

### Alho Protetor

Um **remédio** antigo para doenças que ainda é comprovado como uma fonte de múltiplos **benefícios** para a saúde, o **alho** tem sido considerado um superalimento. O composto ativo encontrado no alho, a alicina, possui propriedades **antibacterianas** que podem ajudar a **prevenir** doenças e infecções.



Os **benefícios** do alho são, em última instância, suas propriedades **anti-inflamatórias**, que ajudam a manter o sistema imunológico funcionando da **melhor maneira possível**.



### Saúde Intestinal em Dia

Mais de 70% das células do **sistema imunológico** do corpo estão localizadas nas **paredes do intestino**, o que explica por que a boa saúde intestinal é a **chave** para a função corporal saudável. O sistema digestivo desempenha um papel importante na metabolização das **toxinas do corpo**, como parte do nosso sistema **desintoxicante** natural.

Um aumento de fibra **ajudará** a movimentar e **excretar** rapidamente as toxinas no intestino. A **fibra**, em particular, tem um impacto direto na **melhoria** dos microbiomas localizados dentro das **paredes digestivas**.

Incluir suplementos **pré e probióticos** na sua alimentação também é uma dica valiosa.



### Se Movimente!

Um **estudo** realizado pela Medicine & Science mostrou que a **caminhada regular** aumenta a circulação de **glóbulos brancos** pelo corpo. O principal objetivo dessas **células imunológicas** é **matar** todos os **patógenos** causadores de doenças.



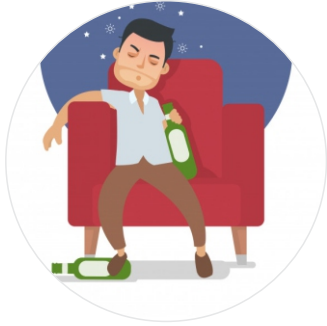
Os mesmos benefícios podem ser aproveitados com **treinamento regular** de **peso** (resistência), o que aumenta a **frequência cardíaca** e a **temperatura corporal** (outro fator que contribui para matar bactérias). Este estudo, no entanto, também veio com uma **advertência**: qualquer exercício feito por 75 minutos ou mais em **alta intensidade** causa um **aumento** dos hormônios, o que pode **comprometer** o sistema imunológico. Então, um **equilíbrio** de baixa e alta intensidade é fundamental.



### Tenha uma Boa Noite de Sono

Os **benefícios** do sono bom, repousante e rejuvenescedor são infinitos, incluindo seu impacto no sistema imunológico. Pesquisas do Pflügers Archiv - European Journal of Physiology mostraram que o **sono amplo** e um sistema circadiano **equilibrado** (o ciclo sono / vigília do corpo e do cérebro) **melhorarão** a produção de citocinas anti-inflamatórias (substâncias secretadas

pelo sistema imunológico) e células exterminadoras, **melhorando** a capacidade do organismo de **combater infecções**.



### Reduza o Consumo de Álcool

Se você quebrar as moléculas do **álcool**, você está essencialmente olhando para o **açúcar puro**. Quando consumidos em excesso, o açúcar e / ou o álcool são os principais culpados pela **redução** da capacidade do corpo de produzir **glóbulos brancos**, o que significa que é mais provável que você **sucumba** a vírus e bactérias.

A longo prazo, o **álcool pode comprometer** seriamente a função das células imunes, tornando o corpo **mais suscetível a doenças**. Para **reduzir**, experimente alternativas de **baixo teor alcoólico** e alterne cada bebida alcoólica com um copo de água.

### O que evitar?

*Ainda que existam imensas dificuldades quanto à restrição de vícios, é importante evitar o tabagismo, alcoolismo e uso de drogas ilícitas.*

*Outro ponto a ser evitado, é o uso de medicamentos de forma indiscriminada e sem orientação de um profissional da saúde.*

Mais um fator comum no cotidiano de boa parte das pessoas, é o **estresse**, que já foi comprovado cientificamente ser um grande **imunossupressor**.

Então para uma melhora do sistema imune, é preciso **respeitar** todos esses itens.



Além dos já mencionados **vícios**, uso indiscriminado de **medicamentos** e **estresse**, os maus hábitos de **higiene** e falta da **vacinação** em dia também **influenciam** negativamente a resposta imune.



A **gravidez** é mais um momento de **redução** da resposta imune, tal qual o período de **tratamento** de câncer e HIV.

Outro grupo de pessoas que **sofrem** com a imunidade mais **baixa** é o de pessoas que possuem alguma **síndrome** ou **doenças** como o lúpus e o mesmo vale para pessoas em estado de **desnutrição**.

O uso de corticoides, imunossupressores usados por transplantados, e o uso prolongado de alguns remédios anti-inflamatórios, como a Dipirona, também reduzem a potência imunológica.

## ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE

A alimentação adequada e **saudável** é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar **adequada** aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo. A **alimentação** saudável proporciona o sentimento de **pertencimento** social das pessoas, com a sensação de **autonomia**, ou seja, redescobrir novas formas de colocar à mesa alimentos **saudáveis**, de preparar sua própria refeição, com o prazer propiciado pela alimentação e, conseqüentemente, com o seu estado de **bem-estar**.

A escolha **saudável** diz respeito à ingestão de alimentos que possuem sua composição nutricional **balanceada**, mas também, a como os alimentos são **combinados** entre si e **preparados**, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares.

*Uma dieta pobre e incompleta pode não oferecer os nutrientes necessários e as células de defesa de nosso corpo acabam ficando menos eficientes.*

O que você come **influencia** sua saúde, reflete em sua **imunidade**, diminui as chances de ficar **doente** e ajuda na **recuperação** mais rapidamente. O **sistema imunológico** do nosso corpo tem uma série de reações bioquímicas que **dependem** de minerais **específicos**, vitaminas e aminoácidos.



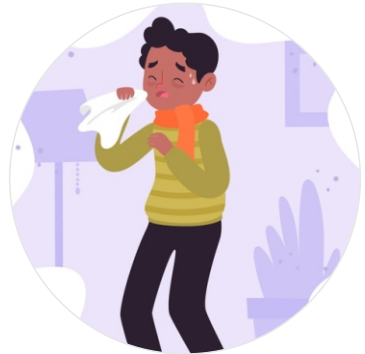


Quando falamos de uma alimentação **saudável**, precisamos pontuar que isso significa também **variedade**. Não existe um alimento perfeito. A pessoa diz que come fruta, mas se for somente banana e mamão **não resolve**, pois existem alguns minerais e nutrientes que só vão ser encontrados na pera, na maçã ou na casca de outra fruta. Então, quanto mais **variada** e **colorida** a alimentação, maiores as chances de ter um sistema imunológico **bem preparado**.

Se a pessoa come **alface** todos os dias e acha que come **verdura**, está **errado**. Isso não serve completamente ao **propósito**. O ideal é procurar, por exemplo, uma **folha mais escura**, um alimento in natura **vermelho** ou **laranja**, como **rúcula**, **maçã**, **tomate**, **beterraba**, **abóbora** e outros. O ideal é ter um prato sempre **colorido**, mas variado ao longo dos dias.

### Recuperação e prevenção

Se a pessoa já está **doente**, com uma alguma infecção e com a imunidade baixa, o **alerta** é ainda maior em relação à **alimentação**. Nesses momentos os médicos podem passar alguns **complementos nutricionais**, como o uso da vitamina C, mas isso não quer dizer que a pessoa deve **descuidar** da alimentação, mesmo que o **apetite** esteja em baixa.





Por que basear a alimentação em uma grande variedade de alimentos in natura ou minimamente processados?

## Alimentos de Origem Vegetal

Costumam ser boas fontes de  **fibras** e de vários nutrientes e geralmente têm  **menos calorias** por grama do que os de origem animal.



## Alimentos de Origem Animal

São boas fontes de **proteínas** e da maioria das vitaminas e minerais de que precisamos.

Com a **complementação** de pequenas quantidades de alimentos de origem animal, combinações de alimentos de origem vegetal



– vários tipos de grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas e castanhas – constituem base excelente para uma alimentação nutricionalmente **balanceada**, saborosa e culturalmente apropriada.

## Alimentos Ultraprocessados

Têm composição nutricional **desbalanceada**, pois são habitualmente ricos em **gorduras**, **açúcares** e **sódio**, favorecendo o desenvolvimento de **doenças** do coração, diabetes e vários tipos de câncer, além de contribuir para aumentar o **risco** de deficiências nutricionais.

Por isso, a recomendação é **evitar** alimentos **ultraprocessados**. Os **bons hábitos alimentares** funcionam como **fator protetor** se adotados ao longo da vida.



### Alho

O alho já possui sua fama medicinal com função **imunoprotetora** há muito tempo.

Também é fonte de **selênio** e **zinco**, nutrientes importantes que agem contra **gripes, resfriados** e outras **doenças**. Por se tratar de um alimento versátil, pode ser utilizado como **tempero, cru**, na preparação de **chá**.

Fonte de **alicina** e **alliina**, que possuem ação **antioxidante**. Promove o aumento da proliferação dos **linfócitos T**, que destroem **organismos estranhos** e células **infectadas**. Atua ainda no combate a **infecções** e **inflamações**.



### Cebola

Rica em **quercetina**, que melhora a função **imune**, prevenindo doenças **virais** e **alérgicas**. Tal qual o alho, é um alimento **versátil** que pode ser consumido todos os dias.



### Gengibre

Mais um grande reforço para a imunidade é o gengibre pois oferece ação **bactericida** e boas doses de **vitamina C** e **B6** que ajudam na **defesa** do organismo, é **estimulante** da imunidade. É **expectorante**, reduz inflamações e dores. Ajuda a **acelerar o metabolismo**, produzindo mais calorias e mantendo o corpo aquecido.

Pode ser adicionado no suco, na água ou no chá. No caso do suco ou água, adicione 1 colher (sopa) para 1 litro.



### Azeite

Fonte de **ômega-3** e potencializa o sistema imunológico. Ele age nas artérias, **reduzindo** o risco de **inflamações**. **Peixes gordos** também são bem-vindos pois são fontes ricas de ômega-3. É possível utilizar as propriedades medicinais das **ervas** como aliadas na conquista de um sistema imunológico **mais eficaz**.



### Cogumelo Shitake

Esse cogumelo - muito utilizado na culinária japonesa - é rico em **lentinana**, nutriente que pode **estimular** a produção de **macrófagos** e **linfócitos**. É fonte de **aminoácidos** que oferecem função **imunoprotetora**.



### Castanha-do-Pará

Rica em **selênio**, a castanha-do-Pará oferece ação **antioxidante** que, por sua vez, age no **combate** dos radicais livres que, ao longo do tempo, facilitam o desenvolvimento de **doenças**. Além de **fortalecer** o sistema **imunológico**, é fonte de **gorduras boas**, que fazem bem à saúde do coração.



### Vegetais Verde-Escuros

Eles são fontes de **ácido fólico** e **vitaminas A, B6 e B12**, que trabalham na **vida útil** das células do **sistema imune**. São alimentos que participam da formação de **glóbulos brancos**, responsáveis pela **defesa** do organismo.



### Frutas Cítricas

Mais fontes de **vitamina C**, **antioxidantes**, **fibras**, **flavonóides** e propriedades **anti-inflamatórias** que vão agir no **sistema imune**. Ainda agem na **prevenção** de doenças como o **câncer** e as doenças **cardiovasculares**.



### Cravo

Por apresentar **flavonoides**, o cravo-da-índia contribui para ação **anti-inflamatória** quando adicionado ao chá.



### Canela

Ajuda na imunidade por contribuir para **redução** do desenvolvimento de **bactérias** no organismo.



### Chás que Melhoram a Imunidade

Tomar um bom **chá** pode trazer muito mais **benefícios** para saúde do que muitos podem imaginar. Muito associado a um momento de **relaxamento** o consumo do chá pode ser mais do que uma forma de nos manter aquecidos no inverno, os chás podem **contribuir** para fortalecer nossa **imunidade**, evitando gripes e resfriados tão frequentes nessa estação.

#### Atenção!

não vale recorrer a eles como tratamento de alguma doença ou especialmente se você já toma algum remédio.

Alguns pontos são **importantes** na hora de **preparar** o chá, se optar pela **planta seca** as **flores** e as **folhas** devem ser preparadas por **infusão**, onde deve-se aquecer a água até o ponto de ebulição e despejar a água quente sobre a erva em uma xícara e abafar por 5 a 10 minutos.



A **recomendação** é utilizar de 1 a 2 colheres de chá da **erva** para cada **xícara** de chá de água. Já as **cascas**, **sementes**, **caules** e **raízes** deve-se preparar por **decocção** onde colocamos a planta em **água fria** e aguardamos **fervor** por 5 minutos.

Vale destacar que **chás** não devem **substituir** o consumo de **água** no inverno, a **recomendação** é de **3 xícaras** de chá ao dia.

## CHÁS QUE MELHORAM A IMUNIDADE

### CHÁ DE LIMÃO

Rico em vitamina C que protege o organismo de gripes e resfriados por atuar diretamente na reconstituição dos leucócitos (células de defesa). Aumenta a resistência a infecções e possui ação antioxidante, importante no combate aos radicais livres. Pode ser consumida in natura, em sucos misturada a outras frutas ou em cápsulas.

O limão é rico em vitamina C e no chá ele libera polifenóis que possuem propriedades anticâncer, antiinflamatórias e antioxidantes. Já a vitamina C, é importante para as defesas pois reduz o estresse oxidativo.



#### **Ingredientes:**

-1 litro de água  
-1 limão

#### **Modo de preparo:**

Cortar o limão em 4 pedaços e ferver - com a casca - por 10 minutos. Desligar e deixar descansar até amornar.

Pode ser adicionado 1 colher (chá) de mel. É importante cortar o limão na hora que for consumir para que não perca nenhuma de suas propriedades.

### CHÁ VERDE

Rico em catequina e epicatequina, poderosos antioxidantes. Possui ação imunoestimulante, fortalecendo o sistema imunológico. O chá verde ameniza os sintomas da rinite e outras alergias respiratórias. Também é fonte de polifenóis.



#### **Ingredientes:**

-1 litro de água  
-2 colheres (sopa)  
de folhas secas de  
chá verde

#### **Modo de preparo:**

Ferver a água, desligar o fogo e colocar as folhas secas de chá verde. Deixar descansar por 10 minutos.

## CHÁS QUE MELHORAM A IMUNIDADE

### GUACO

É uma das plantas mais importantes para o aumento da imunidade, pois melhora as nossas defesas contra vírus e bactérias, especialmente os que provocam doenças respiratórias. Os estudos mostram atividade antiinflamatória, antialérgica e antibacteriana.

O guaco melhora as defesas contra vírus e bactérias, principalmente aqueles que provocam doenças respiratórias. Ele promove ações anti-inflamatória, antialérgica e antibacteriana. Mas é importante salientar que o consumo da planta causa vasodilatação e hipotensão.



#### Ingredientes:

-500 ml de água  
-1 colher (sopa) de  
folhas de guaco  
picadas

#### Modo de preparo:

Ferver o meio litro de água e misturar uma colher (sopa) das folhas de guaco picadas. Manter a fervura por mais 5 minutos e depois coar.

### CHÁ DE GENGIBRE

A raiz ajuda no combate do estresse oxidativo e dos níveis de inflamação no organismo. Isso previne contra diversas doenças. O gengibre é fonte de gingerol, que possui ação contra fungos, bactérias e vírus.



#### Ingredientes:

-500 ml de água  
-Um pedaço de 3  
cm de gengibre  
cortado em rodela

#### Modo de preparo:

Ferver o meio litro de água juntamente com as rodela de gengibre. Desligar o fogo e deixar a mistura descansar por 10 minutos. Coar o chá é uma das melhores formas de se aproveitar todos os benefícios que o gengibre oferece. Além de ser saboroso.



## SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MACARRÃO

Nesse prato você encontra a proteína e os nutrientes que precisa para fechar o corpo de doenças ou melhorar a sua defesa.

Uma dica é jogar queijo ralado por cima!



### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1kg de acém em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- 2l de água
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate caseiro

- 1 cubo de caldo de carne caseiro
- 1 xícara (chá) de cenoura em cubos
- 1 xícara (chá) de vagem picada
- 2 xícaras (chá) de batata em cubos
- 1 xícara (chá) de chuchu em cubos
- Sal e salsa picada a gosto
- 1 xícara (chá) de macarrão para sopa

### Modo de preparo:

Em uma panela de pressão, em fogo alto, aqueça o óleo e doure os cubos de carne. Adicione a cebola e o alho e refogue por 3 minutos. Acrescente o extrato de tomate, o tomate, a água e o caldo de carne, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos após iniciada a pressão. Retire a pressão com cuidado e abra a panela. Adicione os legumes e cozinhe por 15 minutos, com a panela semiaberta até os legumes e a carne amaciarem. Tempere com sal e salsa, junte o macarrão e cozinhe até ficar al dente e, se preciso, adicione mais água. Sirva em seguida.

### CANJA DE GALINHA

Aquele prato que tem gostinho das comidas da vovó.

A canja é fortificante e ideal para quem tem imunidade baixa. Isso sem contar o seu lado caseiro e memorável.



#### Ingredientes:

- 1kg de frango inteiro cortado nas juntas
- 1 colher (chá) de colorau
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2,5l de água

- 2 cenouras cortadas em cubos
- 1 talo de salsão picado
- 2 cubos de caldo de galinha
- 1 xícara (chá) de arroz
- 2 batatas cortadas em cubos
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Modo de preparo:

Refogue o frango cortado juntamente com colorau e o azeite, quando estiver dourado, acrescente o alho e a cebola e refogue por mais 2 minutos. Adicione a água, em seguida a cenoura, o salsão e o caldo de galinha. Deixe cozinhar o frango por 15 minutos. Junte o arroz, a batata e cozinhe por mais 15 minutos ou até que o arroz esteja cozido. Coloque o cheiro-verde, tempere com sal, pimenta e sirva em seguida.

### SOPA DE LEGUMES

Um mix perfeito para completar as vitaminas e nutrientes que faltam no seu dia a dia. Além de ser uma das queridinhas entre os brasileiros.



#### Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de gengibre picado
- 2 tomates
- 2l de água ferventes maduros em cubos
- 1 cenoura em cubos

- 1 abobrinha em cubos
- 1 chuchu em cubos
- 1 xícara (chá) de repolho em tiras
- 1 xícara (chá) de folhas de espinafre
- 1 xícara (chá) de couve em tiras
- Sal a gosto
- Farinha de linhaça a gosto para polvilhar

#### Modo de preparo:

Em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo médio e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Acrescente o gengibre, o tomate e a cenoura e refogue por 2 minutos. Adicione a água fervente, a abobrinha e o chuchu. Deixe cozinhar até ficar macio. Junte o repolho, deixe cozinhar por 2 minutos. Desligue o fogo, misture o espinafre e a couve, tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos. Acerte o sal e sirva em seguida polvilhada com farinha de linhaça. Sirva em seguida acompanhado de pão ou torrada integral.

### SOPA DE MANDIOCA COM MÚSCULO

É vitalidade e energia que você quer? Então aposte nessa receita saborosa de sopa para imunidade e compartilhe essa experiência gastronômica com toda a família.



#### Ingredientes:

- |                                                      |                                         |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| -500g de músculo em cubos                            | -2 tomates picados                      |
| -Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto | -2 colheres (sopa) de extrato de tomate |
| -4 colheres (sopa) de óleo                           | -1 folha de louro                       |
| -1 cebola picada                                     | -2 cubos de caldo de carne              |
| -4 dentes de alho amassados                          | -3l de água                             |
|                                                      | -500g de mandioca em cubos              |

#### Modo de preparo:

Tempere a carne com sal e pimenta. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo em fogo alto e doure a carne temperada. Adicione a cebola, o alho, os tomates, o extrato e o louro e refogue por 5 minutos. Junte o caldo de carne e a água, tampe a panela e cozinhe por 10 minutos, em fogo baixo após iniciada a pressão. Abra a panela com cuidado, coloque a mandioca, tampe a panela novamente e volte ao fogo baixo. Cozinhe por 20 minutos, após iniciada a pressão. Abra a panela, tempere com sal, pimenta e cheiro-verde e sirva em seguida.

### SOPA DE INHAME COM ESPINAFRE

Uma receita de sopa para imunidade daquelas para não colocar defeito. Uma vez que, a combinação de dois ingredientes poderosos, como o espinafre o inhame, farão sua saúde blindada.



#### Ingredientes:

- 5 inhames médios descascados e picados
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1 colher (café) de gengibre picado
- 1 xícara (chá) de espinafre picado

- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (200ml) de água
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (chá) de tomilho e alecrim triturados

#### Modo de preparo:

Refogue o alho e a cebola, acrescente o inhame, o gengibre e a água e cozinhe. Quando estiver bem macio, amasse na própria água de cozimento. Adicione o espinafre, o sal e ferva por mais 2 minutos, até as folhas amolecerem. Acrescente a farinha de linhaça e sirva.

## SOPA NUTRITIVA DE BATATA-DOCE COM ABÓBORA

Provavelmente você já ouviu falar dos benefícios da batata-doce para a saúde. Queridinha entre os que praticam exercícios, ela te conquistará cada vez mais.



### Ingredientes:

- 600g de batata-doce em cubos
- 2 litros de água
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 300g de abóbora em cubos
- Azeite para regar

### Modo de preparo:

Cozinhe a batata-doce em água e sal, escorra e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Junte a abóbora e a água e cozinhe até amaciar. Deixe amornar e bata a abóbora com a água do cozimento e os temperos e metade da batata reservada. Transfira para uma panela e aqueça até levantar fervura. Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Transfira para uma sopeira ou bowls, espalhe a batata em cubos restante, polvilhe com cheiro-verde, regue com azeite e sirva.



### SOPA DE FEIJÃO SIMPLES

Quem nunca provou um caldinho de feijão não sabe o que está perdendo. Rico em ferro e outros nutrientes, essa receita de sopa para imunidade é uma delícia.



#### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de feijão cozido
- 1 tomate picado
- 1 cenoura cozida e picada
- 3 cubos de caldo de carne
- 1 litro de água
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de azeite

- 1 talo de salsão picado
- 2 batatas picadas
- 1 xícara (chá) de linguiça defumada em cubos
- 1 litro de água fervente
- 1 xícara (chá) de macarrão próprio para sopa
- 50g de queijo parmesão ralado para polvilhar

#### Modo de preparo:

No liquidificador, bata o feijão, o tomate, a cenoura, os cubos de caldo de carne e a água. Peneire essa mistura e reserve. Em uma panela, frite o alho e a cebola no azeite por 5 minutos ou até dourar levemente. Adicione à mistura reservada. Acrescente o salsão, a batata, a linguiça e a água. Tampe parcialmente a panela e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 20 minutos. Acrescente o macarrão, mexa bem e cozinhe por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando ou até o macarrão ficar "al dente". Desligue o fogo e deixe descansar por 10 minutos. Polvilhe com o parmesão e sirva.



### Suplementos

Em muitos casos, é necessário fazer uso de **suplementos** e cada pessoa precisa conversar com o médico pra saber sobre **quantidades** e se é realmente **necessário**. É sempre **importante** lembrar, também, que os resultados de estudos com **suplementos** são oriundos de estudos feitos com **humanos** e com **animais**.

De modo geral, **suplementos** que merecem maior **atenção** são:

- Vitamina C;
- Vitaminas B2 e B6;
- Vitamina E;
- Prata coloidal (borrifar);
- Zinco;
- Selênio;
- Ácido fólico;
- Glutamina;
- Aminoácidos essenciais;
- Ômega-3;
- Extrato de própolis

### Intestino e Imunidade

Os **microrganismos** que vivem no organismo possuem um papel importante na **regulação** da fisiologia do hospedeiro e na **prevenção** de infecções.

Ao mesmo tempo, o **sistema imune** de cada pessoa, **determina** o tipo de **microbiota** que o intestino vai ter. Cerca de 70% das **células imunes** têm **relação** com a **microbiota**, mostrando como o **intestino** desempenha um papel **fundamental** na **regulação** do sistema imunológico.



As **bactérias** boas **facilitam** o metabolismo dos nutrientes e melhoram a **resposta imune** no organismo como um todo. Então se a diversidade e quantidade das comunidades de **bactérias** intestinais estiver **ruim** (disbiose), as doenças imunomediadas e infecciosas vão **aumentar**.

Os **cuidados** com a **microbiota intestinal** garantem uma maior **prevenção** e até mesmo auxílio na **restauração** do organismo diante de **doenças** infecciosas.

Considerando que o estado nutricional e a microbiota intestinal de cada pessoa pode influenciar na imunidade, fica fácil compreender a relação intestino e imunidade.



Mas o consumo de **medicamentos** para **reduzir** as bactérias consideradas ruins pode resultar em uma **baixa** do sistema imune. Então a melhor forma de **manter** essa microbiota **saudável**, é através da administração de **probióticos**.

### Vitaminas que mais Impactam o Sistema Imunológico

As vitaminas estão associadas a diversos processos do corpo humano e são **fundamentais** para o seu perfeito funcionamento. **Fortalece** a imunidade, **regula** o metabolismo, **regenera** a pele e os ossos, entre outros benefícios.



A questão é que elas **não são produzidas pelo organismo** e precisam ser absorvidas por meio da **alimentação** e **exposição solar** (no caso da vitamina D).

Uma dieta equilibrada e que contemple todos os grupos alimentares é essencial para a manutenção da saúde. Veja abaixo as vitaminas que têm ação direta na sua imunidade!

### Vitamina A

Encontrada em óleos, vegetais, frutas e alguns alimentos de origem animal (ácido retinóico), a vitamina A tem papel no processo de **renovação** celular e é capaz de **proteger** o corpo de quadros **infecciosos**.



A deficiência do nutriente está associada a redução da atividade de células que ativam anticorpos contra bactérias e antígenos que invadem o organismo. Estudos identificaram também a contribuição do ácido retinóico em funções importantes dos linfócitos (células de defesa), principalmente no intestino.



## VITAMINAS PARA AUMENTAR A IMUNIDADE

### Vitamina B6

Com participação em diversos processos metabólicos do corpo, a deficiência de vitamina B6 prejudica as reações **imunes** das células. O nutriente participa da **regulação** de respostas imunológicas a várias doenças, incluindo inflamações e câncer.



*A baixa concentração de vitamina B6 no organismo prejudica a proliferação dos linfócitos e reduz a produção de anticorpos - essa relação tem sido observada em pessoas infectadas pelo vírus HIV, idosos e portadores de uremia e artrite reumatóide.*



### Vitamina B9

A vitamina B9 está associada ao bom funcionamento **cerebral**, prevenção do câncer e **fortalecimento** de unhas, pele e cabelo. Por outro lado, a deficiência do nutriente pode diminuir a resistência do organismo a diversas infecções.



*Um dos efeitos é a redução das respostas dos linfócitos a microorganismos e da atividade celular. Estudos indicam que a B9 é essencial para a manutenção das células Tregs, componentes que atuam na defesa do organismo.*



### Vitamina C

Antioxidante essencial para **proteger** o corpo humano da ação dos **radicais livres**, a vitamina C é muito associada ao **fortalecimento** da imunidade. Essa relação está correta: estudos mostram que o nutriente apoia diversas funções celulares do sistema imunológico.



*A deficiência da vitamina C aumenta as chances de infecção e sua suplementação pode prevenir e tratar infecções respiratórias.*



### Vitamina D

Já é de conhecimento popular que a vitamina D tem um impacto muito **importante** na saúde dos **ossos**, mas o nutriente também pode influenciar a resposta imune do organismo. Proveniente da **exposição solar**, a vitamina é metabolizada pelas células imunológicas.



*A deficiência do nutriente pode ter participação no desenvolvimento de inflamações intestinais e influenciar a diabetes tipo I.*

