



Conselhos de um especialista em Imunologia e Genética (Unicamp) para enfrentar, da maneira mais correta e saudável, essa Influenza A (erroneamente chamada de gripe suína):

O melhor que você pode fazer é reforçar o seu sistema imunológico através de uma alimentação correta e saudável, no sentido de manipular sua imunidade, preparando suas células brancas do sangue (neutrófilos) e os linfócitos (células T) as células B e células matadoras naturais. Essas 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.

Bem, vamos ao que interessa, ou seja, quais alimentos são importantes (estimulam a ação do sistema imunológico e potencializam 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 e manter suas vias aéreas úmidas desestimulam os vírus. Não a tome gelada, sempre preferindo água natural e de preferência água mineral de boa qualidade.

- Não tome leite, principalmente se estiver resfriado ou com sinusite, 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 vegetariana (vegetais e frutas).
- 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.
- Evite óleo de milho, de girassol ou de soja que são óleos vegetais poli-insaturados.

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

Com esses cuidados acima e essa alimentação... os vírus nem chegarão perto de você.