

Orientações anti-gripe Influenza (H1N1)

A maneira mais correta e saudável de enfrentar essa Influenza (erroneamente chamada de gripe suína).

O melhor que você pode fazer é reforçar o seu sistema imunológico através de uma alimentação correta e saudável, produzindo, assim, anticorpos importantes que rapidamente destroem os invasores estranhos, como vírus, bactérias e células de tumores.

Veja quais alimentos são importantes para estimular a ação do sistema imunológico e potencializar seu funcionamento:

- ✓ Tome pelo menos um litro e meio de água por dia, pois os vírus vivem melhor em ambientes secos. Beba a 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 e use e abuse do alho;
- ✓ Ingira 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 rica em vegetais e frutas;
- ✓ Coloque na sua alimentação salmão, bacalhau e sardinha, excelentes para o seu sistema imunológico;
- ✓ O chá de gengibre destrói o vírus da gripe;
- ✓ Mantenha suas mãos sempre bem limpas.

Prof. Dr. Odair Alfredo Gomes