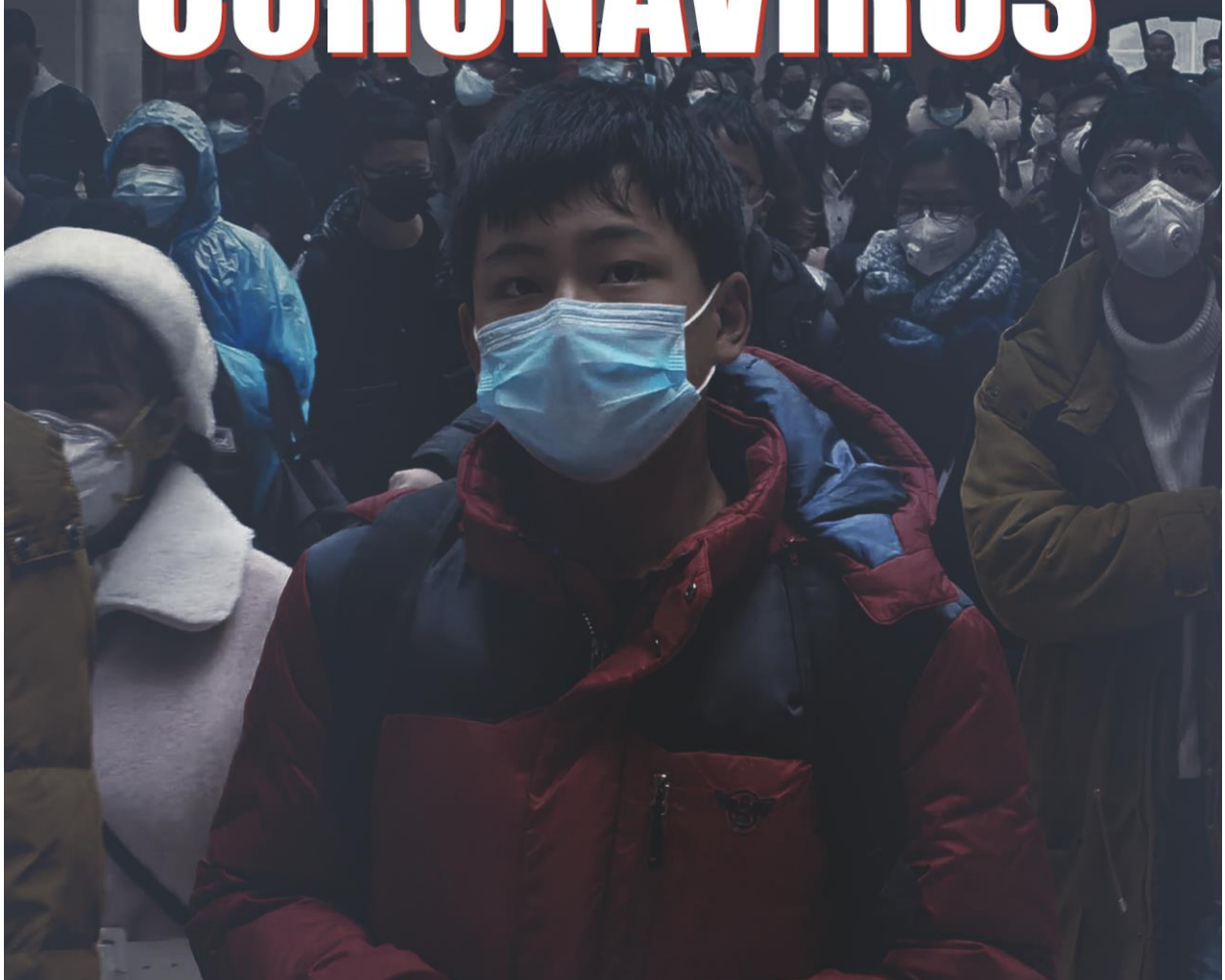


How to BOOST Your IMMUNITY Against the CORONAVIRUS



Como aumentar sua imunidade contra o coronavírus

O Coronavírus é um vírus que se espalha por gotículas transportadas pelo ar, como muitos outros vírus, incluindo o resfriado e a gripe comuns.

Isso garante que o vírus possa se espalhar rapidamente de pessoa para pessoa, mas isso não significa que todas as pessoas que entrarem em contato com ele serão afetadas imediatamente. Isso se resume a muitos fatores, incluindo a força do seu sistema imunológico. Assim como algumas pessoas conseguem não ficar doentes quando todos na família estão gripados, também é possível que algumas pessoas resistam ao coronavírus se o sistema imunológico estiver à altura do desafio.

Não existe uma estratégia específica a ser seguida para se fortalecer contra o coronavírus, mas há várias dicas que podem ajudar a torná-lo menos suscetível a todas as formas de doença, o que, por sua vez, ajudará você a evitar esta doença em particular.

Aqui estão algumas das coisas que você pode fazer.

Nutrição

A primeira e mais profunda maneira de melhorar sua imunidade contra todos os tipos de doenças e infecções é garantir que sua nutrição seja bem coberta. O sistema imunológico é alimentado pelo que comemos e é incapaz de ter um ótimo desempenho, a menos que obtenha os ingredientes necessários.

Em particular, a vitamina C é considerada um dos nutrientes mais importantes quando se trata de apoiar a boa saúde e combater os invasores. Entre outras coisas, a vitamina C é um antioxidante, o que significa que ajuda a destruir os "radicais livres" que danificam as células. A vitamina C também é um precursor do neurotransmissor serotonina, que pode ajudar a colocar o corpo em um estado mais calmo e restaurador (veja abaixo).

Você pode encontrar vitamina C em inúmeras frutas e vegetais diferentes, incluindo (em particular) frutas cítricas, maçãs, pimentões, couve, couve, brotos, frutas e muito mais. A maioria das pessoas não precisa suplementar com vitamina C extra, mas essa vitamina solúvel em água significa que é quase impossível “overdose”.

Enquanto isso, a vitamina E também é um poderoso antioxidante, mas também um participante chave em muitas das reações bioquímicas fundamentais em todo o corpo, governadas pelo sistema imunológico.

O ácido fólico também é extremamente benéfico para o sistema imunológico, tanto que é frequentemente adicionado aos alimentos. Isto é especialmente verdade para crianças pequenas. O ácido fólico é encontrado facilmente em produtos integrais, como arroz e macarrão.

O ferro é importante devido ao seu papel na formação de células sanguíneas. Você obterá ferro com feijão, brócolis, carnes vermelhas e cereais fortificados.

O selênio é um ingrediente útil para regular o sistema imunológico, melhorando sua eficiência e prevenindo inflamações indesejadas e outros efeitos. O selênio é encontrado no alho, brócolis, sardinha e atum.

Outra dica é tentar apoiar um microbioma saudável. Refere-se à coleção de micróbios que vivem no estômago, intestinos e outros lugares. A maioria das bactérias é inofensiva e realmente boa para você, e na verdade elas desempenham um papel importante de manter as bactérias e os vírus ruins longe. Se você tem uma fauna intestinal mais forte, será menos provável que contrate vírus de todos os tipos.

Então, como você apoia isso em seu próprio corpo? Uma dica é tentar consumir mais alimentos fibrosos, bem como mais alimentos fermentados e iogurtes. Os dois últimos contêm culturas naturais de bactérias amigas, enquanto as primeiras ajudarão a alimentá-las passando para as áreas onde vivem.

A coisa mais importante que você pode fazer pelas bactérias intestinais é consumir uma dieta tão variada quanto possível. Estudos mostram que as culturas com os

microbiomas mais fortes também são aquelas que seguem uma dieta rica e variada. Um bom objetivo é consumir 50 ingredientes / alimentos diferentes a cada semana.

Estilo de vida

Uma das coisas mais profundas que você pode fazer para fortalecer seu sistema imunológico é evitar o estresse. Isso é algo que muitos de nós não consideramos verdadeiramente importante, mas a verdade é que, quando você está estressado, fica "degradado" e muito mais suscetível a resfriados e outras doenças.

Na verdade, há uma razão muito lógica para isso. Quando você está estressado, isso essencialmente coloca o corpo no que é conhecido como "estado de luta ou fuga". Essa é a resposta do corpo ao perigo, controlada pelo sistema nervoso simpático, e visa ajudar a melhorar nossas chances de um resultado positivo em um confronto físico. Isso literalmente prepara seu corpo para entrar em uma luta física ou fugir de um perigo.

No modo de luta ou fuga, nosso corpo aumenta a produção de adrenalina, cortisol, dopamina e outros neurotransmissores e hormônios excitatórios. Isso desencadeia inúmeras alterações fisiológicas em todo o corpo: acelerando a frequência cardíaca, aumentando o tônus muscular, estreitando a visão e até engrossando o sangue.

Todas essas adaptações têm o objetivo de melhorar nossas chances de sobrevivência - o espessamento do sangue, por exemplo, visa incentivar a coagulação, para que possamos sarar e não sangrar em caso de lesão.

O que isso também faz, porém, é afastar o sangue e o oxigênio dos órgãos vitais e em direção aos músculos e ao cérebro. Precisamos de músculos para lutar, e precisamos de uma mente afiada para descobrir chances de escapar. Nós não precisamos nos preocupar com a digestão neste momento. Da mesma forma, não precisamos canalizar muita energia para imunidade - há preocupações mais urgentes do que o resfriado comum no momento! Assim, quando você está estressado, seu tônus muscular aumenta, mas seu sistema imunológico é suprimido.

Na natureza onde nosso corpo evoluiu, esse tipo de ameaça seria imediata e duraria pouco. Podemos ver um predador cruzar nossos caminhos, entrar em um estado estressado e depois escapar apenas para se acalmar. Hoje, porém, as fontes de estresse geralmente persistem e nos seguem. Você pode estar estressado com algum aspecto do seu relacionamento, por exemplo, sobre dinheiro ou sobre seu chefe. Talvez você tenha muito trabalho no seu prato no escritório.

Você chega em casa e pensa sobre essas coisas, mantendo-o nesse estado excitado e suprimindo seu sistema imunológico. Isso significa que você está indo por longos períodos de tempo como altamente vulnerável a QUALQUER doença que possa atacar. Isso é estresse crônico e é terrível para a nossa saúde.

Então, como você supera esse estresse? Para muitos de nós, as fontes de estresse são inevitáveis. Não é tão fácil simplesmente largar o emprego, e é improvável que seus problemas com dinheiro desapareçam da noite para o dia, mesmo que você queira!

O que você pode fazer, porém, é mudar a maneira como você reage a esses problemas. É aqui que entram a meditação e a atenção plena, ambas ferramentas que podemos usar para gerenciar melhor nosso estresse crônico a longo prazo. Estudos mostram que a meditação pode ajudar a reduzir a incidência de doenças, e esta é uma ótima maneira de melhorar muitos outros aspectos da saúde também.

Outra coisa que você pode fazer é tentar contrabalançar esses modos negativos com positivos. Isso significa passar tempo com os amigos, fazer as coisas que você ama, planejar o futuro e sair de férias. Se você pensa nas pessoas que você conhece e que parecem nunca ficar doentes, provavelmente são as mesmas pessoas que têm energia e entusiasmo ilimitados pela vida. Isto não é uma coincidência!

Da mesma forma, você também precisa ter certeza de que dorme o mais saudável possível. O oposto da resposta de luta ou fuga (que também é conhecida como resposta simpática ou estado catabólico) é descanso e digestão – ou estado anabólico. É durante esse vínculo que nosso corpo envia mais energia ao sistema imunológico e à digestão, para nos ajudar a reparar e fortalecer o corpo para o dia seguinte. Isso acontece quando estamos física e mentalmente em repouso.

E você nunca está mais em repouso do que quando está dormindo. O sono é o estado mais anabólico em que o corpo pode entrar naturalmente, e é um momento em que você constrói músculos, restaura tecidos e conduz nossa infecção e doença.

Quanto mais você dorme, mais resistente você será contra todos os tipos de doenças.

Algumas dicas para obter o melhor sono possível incluem:

- Certifique-se de que seu quarto esteja o mais escuro e silencioso possível
- Investindo em um colchão melhor
- Com o objetivo de ir para a cama e acordar em um horário consistente todas as noites / manhã
- Tomar um banho quente ou tomar um banho antes de dormir
- Evitar a exposição a dispositivos emissores de luz azul por meia hora antes de dormir
- Evitar atividades estimulantes, como jogos ou assistir filmes
- Usando CBT e outros métodos para acalmar seus pensamentos
- Mantendo o quarto um pouco fresco. Manter a jarra na janela é realmente ainda melhor, pois isso ajuda você a sentir a temperatura baixa e a aquecer – sinais importantes para o corpo.

Os desafios ao viajar

Com apenas alguns casos relatados de coronavírus nos EUA, sua probabilidade de contrair esta doença é mais provável se você estiver viajando. É aqui que está o problema: quando viajamos, é muito mais provável que passemos um tempo próximo a estranhos em ambientes fechados. Da mesma forma, é provável que estejamos cansados e com excesso de peso, comemos uma dieta que não seja tão saudável ou variada como o normal e experimentemos grandes quantidades de estresse!

Por todas essas razões, é importante tentar não acumular eventos e viajar logo no início de uma viagem. Ao chegar em um novo país, acostume-se ao fuso horário local (pode ajudar a passar mais tempo ao ar livre) e procure comida de boa qualidade.

Mais dicas

Você sabia que usar o fio dental nos dentes reduzirá suas chances de contrair câncer? Essas duas coisas podem parecer totalmente sem relação, mas faz sentido quando você considera a quantidade de bactérias indesejadas que entra no corpo pela boca. É por isso que nossa imunidade sofre uma surra constante de invasores estrangeiros, e é por isso que você aumentará suas chances de evitar o coronavírus se usar o fio dental regularmente! Mais importante, isso demonstra como os problemas aparentemente não relacionados afetam a imunidade - e por que você geralmente precisa cuidar da sua saúde.

Outra dica é garantir que você gaste muito tempo ao ar livre. Isso ocorre porque gastar tempo ao ar livre aumentará sua produção de vitamina D - uma vitamina que realmente funciona mais como um "hormônio mestre" do que uma vitamina real. Isso significa que estimulará a liberação de outros hormônios, muitos dos quais aumentam sua imunidade. É por isso que pesquisas recentes mostram que a vitamina D é realmente significativamente mais poderosa que a vitamina C quando se trata de fortalecer a imunidade.

A luz solar e o ar fresco também podem beneficiar sua saúde de outras maneiras e, mais uma vez, basear-se em evidências circunstanciais: considere que as pessoas que passam muito tempo ao ar livre raramente parecem adoecer!

Por fim, você pode considerar a exposição ativa ao frio através de chuveiros frios ou até nadar ao ar livre. Embora algumas pessoas ainda acreditem que passar um tempo no frio o deixará doente, a verdade é que bactérias e vírus preferem viajar para lugares mais quentes.

Estar no frio simplesmente suprime seu sistema imunológico e o faz trabalhar mais. Isso pode parecer negativo, até você considerar que isso funciona como treinamento. Em outras palavras, gastando tempo em ambientes em que seu sistema imunológico precisa trabalhar mais, você realmente melhora sua eficiência e força. Assim, quando você volta ao calor, fica melhor impedindo-o de pegar a doença.

Embora você não consiga praticar todas essas coisas, levar em consideração apenas algumas dessas estratégias pode ser altamente eficaz para ajudar você a apoiar seu sistema imunológico contra o coronavírus. Combine isso com uma máscara facial, evitando as áreas de maior risco e outras estratégias, e você pode reduzir significativamente o risco de infecção.

E mais uma consideração? Quando você pratica essas coisas, também melhora sua capacidade de se recuperar de uma doença, caso seja afetado.