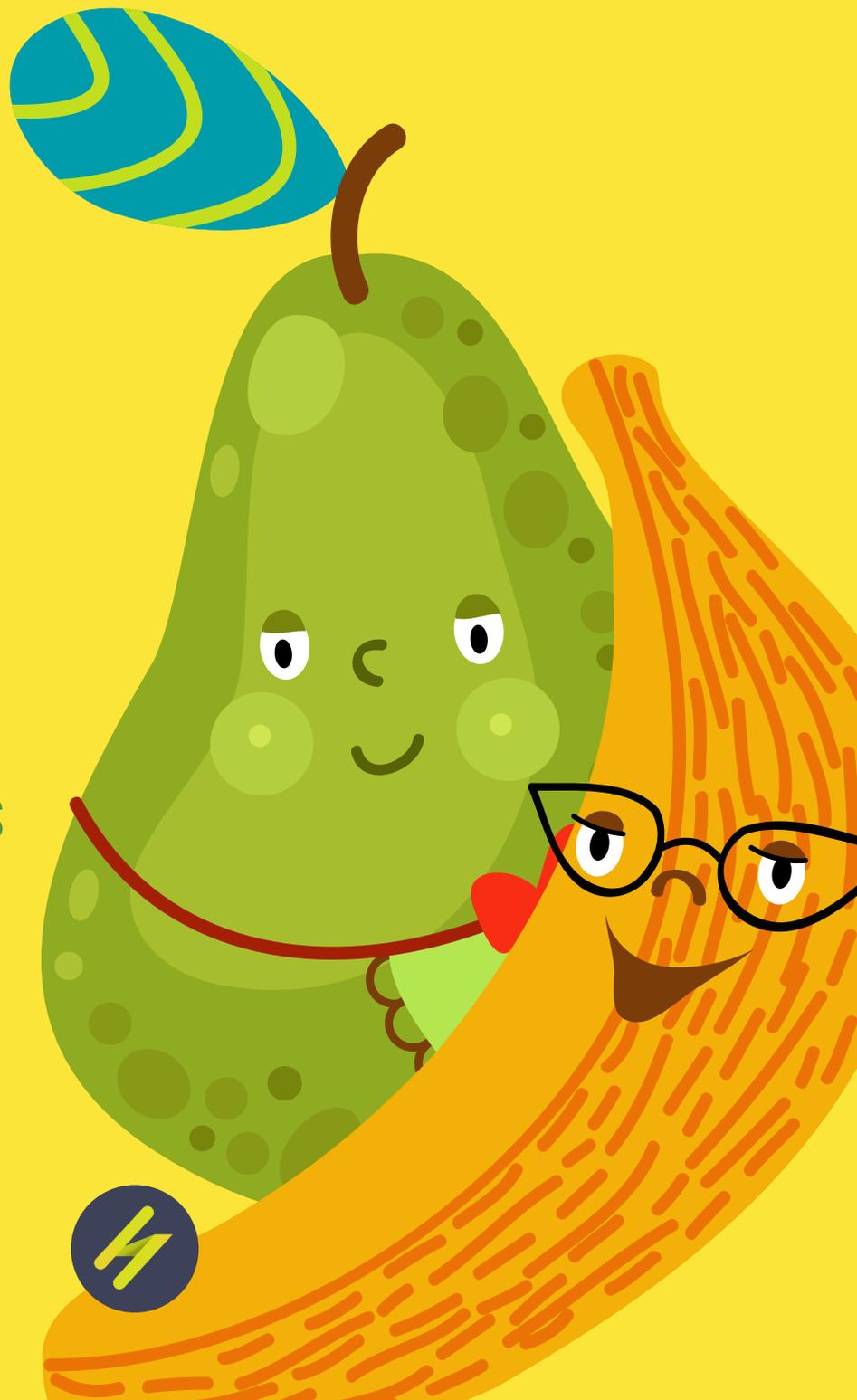


ALIMEN- TAÇÃO E IMUNIDADE



O sistema imune é a defesa natural do organismo contra agentes como vírus.



Para que
ele funcione
ativamente
é importante
que esteja
fortalecido.



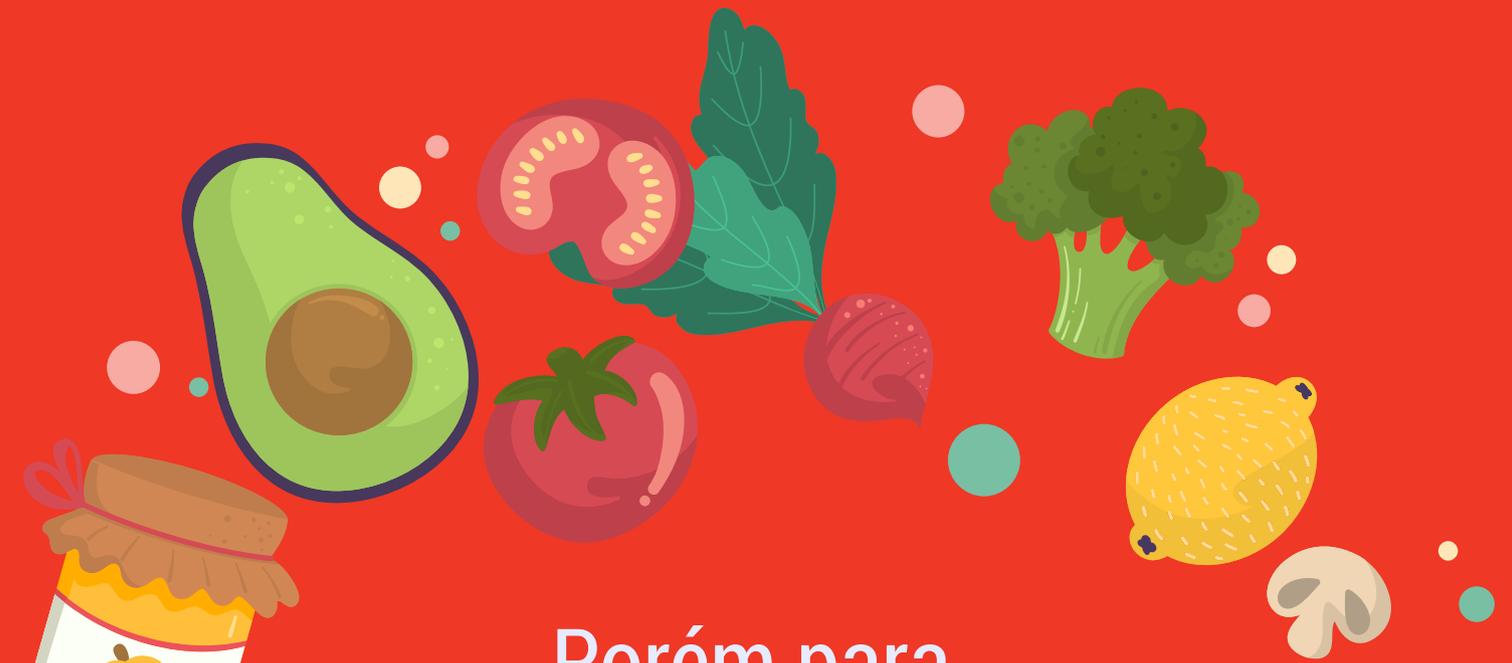


**PENSE
SOBRE
SEUS
HÁBITOS**



A alimentação equilibrada e a prática de atividade física (na quarentena apresentamos dicas para realizá-las em casa) são fundamentais para a manutenção do sistema.





Porém para
enfrentarmos um
invasor é possível
reforçamos esse
guardião com alguns
alimentos.





GENGIBRE

Auxilia no combate as doenças de garganta e respiratórias, ótimo para colocar na água, chás e utilizar com temperos.





AÇAFRÃO DÁ TERRA

Também conhecido como Cúrcuma.
Raiz da família da Gengibre poderosa
ação anti-inflamatória.





ORÉGANO

Antibactericida e deve ser salpicado no prato depois de pronto.





ALHO

Antibactericida, antiviral e antifúngico
bloqueia os microrganismos de
danificarem tecidos corporais.

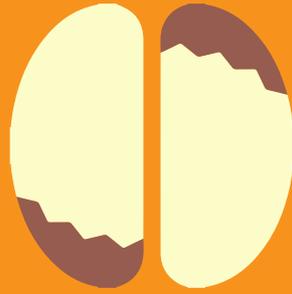




VITAMINA C

Acerola, goiaba, kiwi, laranja, pimentões, caju possui função de combater as toxinas presentes no organismo auxiliando em nossa defesa.

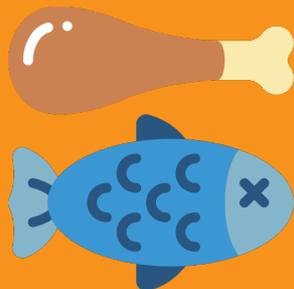




SELÊNIO

Presente na castanha do Brasil.
Habitue-se à ingerir 2 por dia.





ZINCO

Reforça nossas defesas. Presente nas principais fontes de carnes (boi, frango, peixes, frutos do mar) e leguminosas.





EXTRATO DE PRÓPOLIS E GELEIA REAL

Antibióticos naturais combatem bactérias
(não pode ser oferecido a crianças menores de 2 anos).





COGUMELO SHITAKE

Promove liberação de células de defesa
que são os soldados responsáveis para
combater os vírus.





PROBIÓTICO

Auxilia na proteção da flora intestinal,
fortalecendo o sistema imune.

Pode ser obtido pelo consumo de leites fermentados contendo *Lactobacillus*, Kefir, e encontrado na forma nutracêutica (consulte sempre um nutricionista antes de iniciar o consumo de qualquer suplemento alimentar).



É extremamente importante que esses alimentos componham a rotina diária de alimentação e se necessário for, consumidos na forma de suplementos, com a devida orientação técnica do profissional nutricionista.



Evite produtos alimentares industrializados (enlatados, embutidos e alimentos fabricados com farinhas e açucares refinados).



Prefira os alimentos em sua versão in natura ou minimamente processados.



Se possível, inclua no seu cardápio alimentos orgânicos, por conterem menor quantidade de agrotóxico, preservam os nutrientes e as propriedades antioxidantes, que auxiliam as células de defesa do organismo.





humanittare
always efficient