

Receita Anti-Gripe

Receita anti-gripe A - URGENTE.

AD 10.

REPASSEM... !!! É IMPORTANTE.

A GRIPE CONTINUA AGINDO.

É sempre bom se prevenir...

A pedido de um amigo de pesquisas no tempo do nosso saudoso e querido Corsini, do qual fui amigo (nos anos 70) e discípulo no começo dos anos 80 em Imunologia e Genética (Unicamp), vou repassar a todos a maneira mais correta e saudável de enfrentar essa Influenza A (erroneamente chamada de gripe suína).

O melhor que vc 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 logurte 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 vc.

Abraços

6 de maio de 2009

(uma pequena contribuição para vc enfrentar essa e qualquer gripe que porventura apareça no seu caminho). Se achar útil por favor repasse aos seus amigos...

Prof. Dr. Odair Alfredo Gomes

Laboratório Morfofuncional

Faculdade de Medicina - Unaerp

Fone: 36036744 ou 36036795