


Alimentação para uma Super Imunidade!

Porque é que nos constipamos? Porque é que temos alergias? Porque é que existe tantos casos de cancro? Porque é que existem cada vez mais pessoas, cada vez mais doentes?

A resposta é indiscutivelmente o Sistema Imunitário que deixou de cumprir com a sua função principal: defender-nos da doença.

A primeira e melhor fonte imunológica inicia-se nos primeiros dias de vida com a amamentação. A amamentação é caracterizada por uma primeira substância que é excretada, o colostro, que está repleto de células imunitárias que vão ter uma enorme influência no desenvolvimento dos nossos tecidos imunitários. Para além do colostro, o leite materno é de uma riqueza absoluta para o bebé que se está a desenvolver, devendo a mãe tentar prolongar a amamentação até aos 12 meses/24 meses.


Ao longo da vida um dos fatores que assume extrema importância na ativação ou na supressão das nossas células imunitárias é a forma como comemos. A alimentação ocupa pois um lugar central no que à imunidade diz respeito. Podemos comer de forma equilibrada e como consequência termos uma boa saúde ou comer de forma desequilibrada e inevitavelmente começarmos a padecer de doenças, menos graves como gripes e constipações ou mais sérias como as doenças oncológicas e auto-imunes.

 Para uma **Super Imunidade** eliminar: laticínios, açúcar (branco, bolos, doces, alimentos processados adocicados como pipocas de compra ou cereais de pequeno-almoço), refrigerantes e sumos que não sejam naturais (*futa e água feitos no momento*), ice tea, trigo (bolachas, massa, bolos, pão branco de trigo), cereais de uma forma geral especialmente os que tiverem glúten e o café, alimentos não biológicos que estejam pois contaminados por pesticidas, herbicidas e hormonas como resultado de uma agricultura em industrial e massificada e também evitar o excesso de medicamentos químicos de síntese (antibióticos, anti-inflamatórios, etc.)

Interessa também conhecer o que as investigações que um grupo de pesquisa ambiental e ecológica (*Environmental Working Group*) dizem acerca dos alimentos de origem biológica. Como resultado desta investigação elaboraram duas listas, uma com os alimentos que não deveremos consumir caso não sejam biológicos - “Os 12 contaminados” e outra lista com os alimentos que caso não sejam biológicos não constituem um perigo para a nossa saúde - “Os 15 limpos”. Seguem-se as referidas listas:











 **“Os 12 contaminados”**

aipo, pêssegos, morangos, maçãs, mirtilos, nectarinas, pimentos, espinafres, repolho, cerejas, batata, uvas

 **“Os 15 limpos”**

cebolas, abacate, milho, ananás, manga, ervilhas, espargos, kiwi, couves, beringela, meloa, melancia, melão, toranja, batata-doce

Para uma **Super Imunidade** há que aumentar o consumo de certos alimentos, da mesma forma que se deverá excluir os que já foram referidos. Os alimentos que mais incrementam o sistema imunitário são os seguintes:

-  Couve frisada / couve-galega / rebentos de mostarda
-  Rúcula / agrião
-  Alface e couve
-  Brócolos e couve-de-bruxelas
-  Cenoura e tomate
-  Gengibre
-  Sementes (linhaça, chia, sésamo e girassol)
-  Alho e cebola
-  Cogumelos
-  Romãs e bagas silvestres

Por último, uma **Super Imunidade** é também aquela que nos **protege contra o cancro**. Vários alimentos já foram estudados como sendo anti-cancerígenos pela capacidade de nutrir o corpo desnutrindo as células malignas. Alguns destes alimentos serão, por motivos óbvios, comuns aos que constam na lista dos alimentos que incrementam a imunidade acima expostos.

Seguem-se os alimentos preventivos e curativos do cancro (inseridos numa abordagem multidisciplinar entre a medicina complementar e convencional):

Crucíferas (nabos, brócolos, couve-flor, couve-roxa, couves-de-Bruxelas, rúcula, agrião, couve bok choy, rabanete e wasabi), Citrinos, Linhaça, Canela, Gengibre, Uvas (Resveratrol), Chá Verde, Cogumelos (maitake, reishi, shitake, portobello - os mais importantes), Gorduras omega-3, Pimentos, Romã, Bagas, Marmelo, Açafraão, Espinafres, Óleo de Cócô, Cominho preto, Graviola, Funcho, Clorela, Spirulina, Erva-Trigo

Desafio-vos a todos vós que lerem este artigo, a introduzirem diariamente em todas as refeições pelo menos 1 dos alimentos aqui mencionados.

Restam-lhe dúvidas para alcançar uma **Super Imunidade** através da alimentação?

Visite-me em consulta para um aconselhamento mais detalhado. Estarei ao dispor para o ajudar!

