

Guia especial:

POTENCIALIZE A SUA

Imunidade

 Dra.
Marcella Uliana
Saúde integrativa

SOBRE O NOSSO SISTEMA IMUNOLÓGICO

O sistema imune, tal como os outros sistemas corporais, requer um equilíbrio do funcionamento corporal e harmonia com os outros sistemas para ter um bom desempenho e nos proteger.

Nenhum sistema do corpo é uma ilha. Todos são interdependentes e o **TUDO** é muito maior do que a soma das partes. A ciência nos diz que 70% da nossa imunidade está no sistema digestivo. E que a imunidade respiratória depende intimamente da saúde intestino. É lá também que está a maior parte do sistema nervoso, e de onde parte o controle de uma boa saúde ou da ocorrência de doenças.

Ayurveda é sobre viver em sincronia com o ciclo do dia e da noite - ou melhor, em conexão com o Sol e a Lua - e com estações do ano. Estudos recentes mostram uma grande ligação entre o sistema imunológico e o ciclo circadiano.

Um desequilíbrio no ciclo pode comprometer drasticamente a resposta imunológica. O principal regulador do sistema circadiano é a melatonina, uma molécula que tem mais de 3 bilhões de anos e que um dos maiores papéis é induzir o sono e dar um reset no ciclo enquanto está escuro. Sendo assim, a deficiência de melatonina está diretamente correlacionada a um sistema imune comprometido.



*3 técnicas para
potencializar a
imunidade:*



MAIS SOL E MENOS FRIO

Invista em bebidas quentes, como chás e até água morna. Evite beber água gelada em qualquer momento. Se possível, tome pelo menos 20 minutos de sol ao dia.



DÊ SUPORTE À SUA DIGESTÃO

80 % do sistema imunológico está entre as vilosidades intestinais e o sistema linfático que envolve o intestino. Um alimento que melhora a função digestiva, ajuda a ter vilosidades saudáveis e melhora o fluxo de bile e da linfa: a cúrcuma.



REDUZA O ESTRESSE

Fator altamente impactante para a imunidade. Os hormônios produzidos pela glândula adrenal sob estresse são degenerativos e comprometem a imunidade a curto e longo prazo.



3 Receitas especiais:

Leite dourado

Anti-inflamatório, auxilia no funcionamento do intestino, diminui o nível de açúcar no sangue e protege o fígado.

Ingredientes:

- 1 xícara de leite de castanha de caju caseiro (ou leite de vegetal de sua escolha)
- 1/2 xícara de água quente
- 1 colher de chá de maca em pó (opcional)
- 1 colher de chá de açafrão em pó
- 1 colher de sopa de sementes de gergelim (ou tahine)
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de chá óleo de coco
- Uma pitada de canela
- Uma pitada de pimenta do reino



Instruções:

Aqueça em fogo baixo por um minuto ou mais, mas tente não deixar ferver. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até ficar homogêneo .

Chai Latte

Ingredientes:

- Mix chai:

2 colheres de sopa de gengibre em pó

2 colheres de sopa de açúcar de coco

10 cravos

3 paus de canela

10 sementes de cardamomo

½ noz moscada

- Bebida:

Leite vegetal

Chá preto

2 gotas extrato de baunilha (opcional)

Aumenta a vitalidade, previne resfriados, estimula o metabolismo e reduz a sensação de inchaço

Instruções:

Bata todos os ingredientes do mix no liquidificador, até obter uma mistura em pó. Armazene em um recipiente hermético em um local escuro.

Serve 2 pessoas

Para preparar o chai, aqueça duas xícaras de leite de sua preferência e até a fervura e adicione 2 saquinho de chá preto, duas colheres de chá do mix chai e a baunilha se estiver usando.

Deixe ferver por 2 ou 3 minutos, desligue e reserve tampado para os sabores serem incorporados. Depois está pronto para beber!



Guacamole

Ingredientes:

1 abacate grande bem maduro
1 grande ou 2 pimentas jalapeño
ou chilli pequenas
8 tomates cereja
1 pimentão vermelho ou verde
(orgânico)
Um punhado de coentro fresco
2 limões ou menos se preferir
menos azedo
Sal
* opcional: ½ cebola roxa picada.

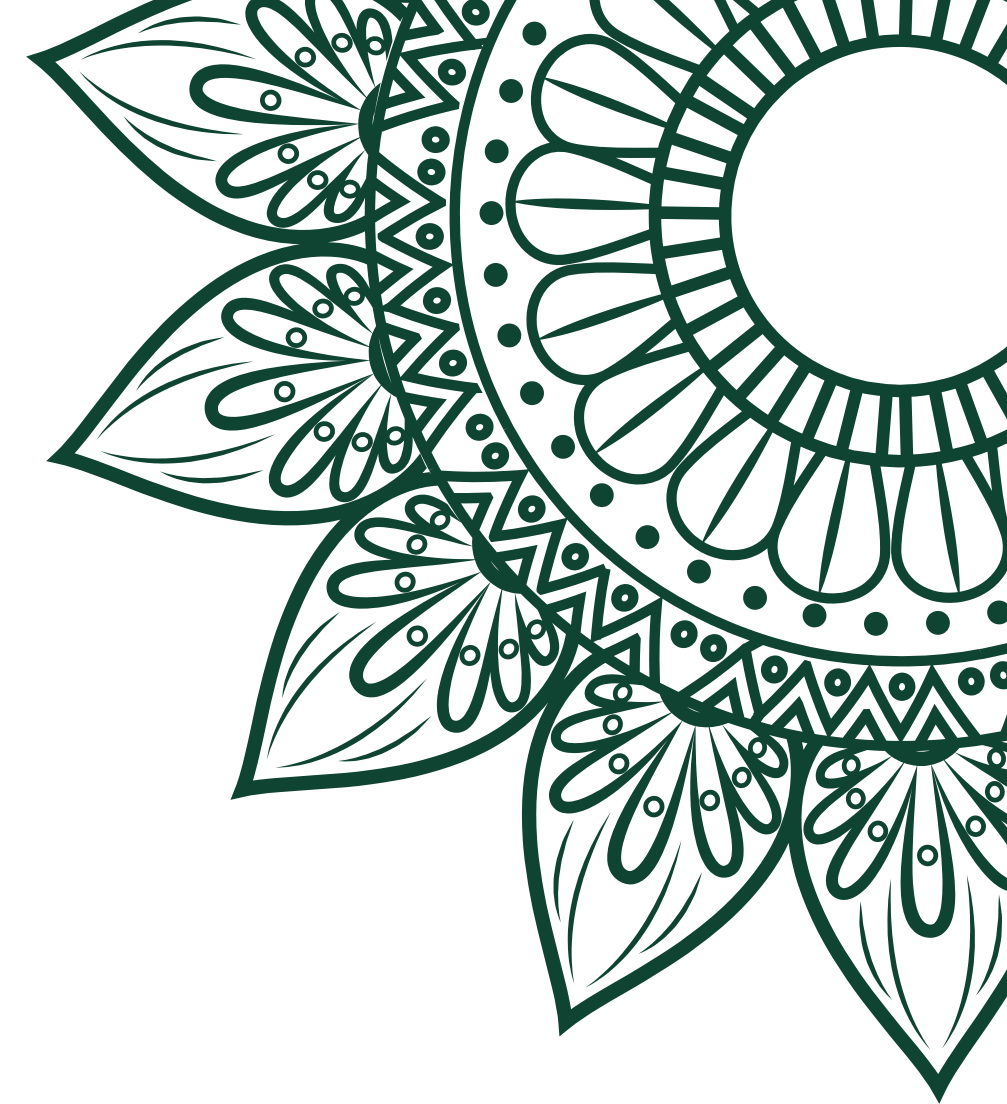
O abacate ajuda o organismo na prevenção de doenças cardiovasculares e, até mesmo, alguns tipos de câncer.



Instruções:

Sirva com uma variedade de legumes grelhados - brócolis, couve-flor, batata-doce , erva-doce , cenoura , pimentão , cogumelos, aspargos, abobrinha ... a lista é interminável ou coma no café da manhã com pão ou como acompanhamento em uma salada.

- 1- Retire o abacate da casca e remova a semente. Coloque a “carne” do abacate em uma tigela e amasse com um garfo para criar uma textura ligeiramente grosseira.
- 2- Em seguida, corte os tomates cereja e o pimentão em pequenos cubos, mas retire as sementes antes. Esprema o limão e adicione uma quantidade generosa de sal e o coentro. Mexa bem e sirva . Dura de 2 a 3 dias no máximo na geladeira.



DRA. MARCELLA ULIANA

Medicina Integrativa

saudeintegrativacontato@gmail.com



SITE



WHATSAPP



YOUTUBE



FACEBOOK



INSTAGRAM