

# IMUNIDADE DE FERRO: COMO CONSEGUIR?

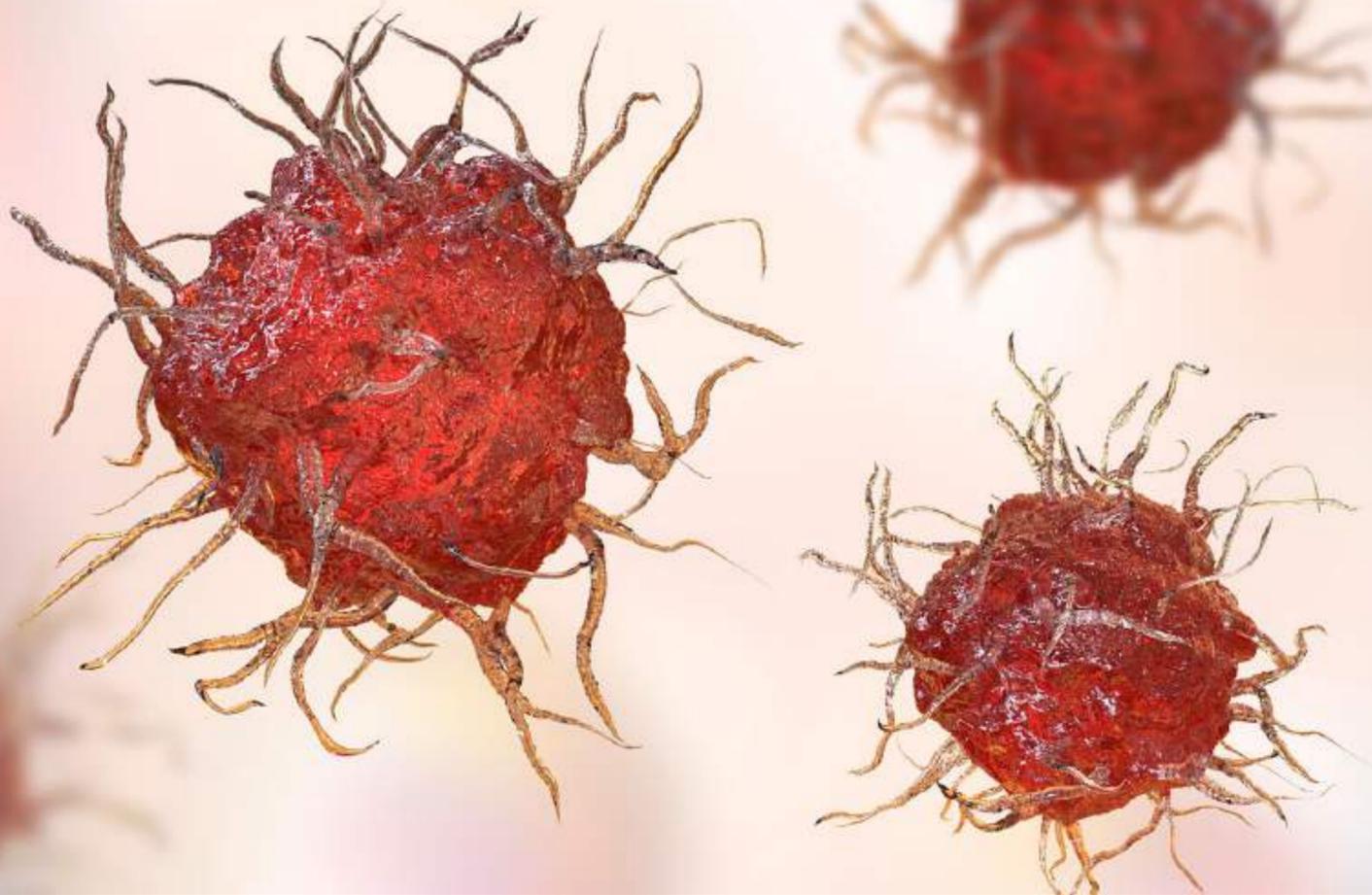
---

**E-BOOK  
INFORMATIVO**



[WWW.OTO-SP.COM.BR](http://WWW.OTO-SP.COM.BR)  
[@OTOSPOTORRINOLARINGOLOGIA](https://www.instagram.com/OTOSPOTORRINOLARINGOLOGIA)





## VAMOS ENTENDER O QUE É IMUNIDADE?

- **INTRODUÇÃO: Entendendo a imunidade**
- **HIGIENE: Eficaz contra vírus e bactérias**
- **MEDITAÇÃO**
- **ATIVIDADE FÍSICA e a imunidade**
- **HIDRATAÇÃO e como manter-se hidratado**
- **SONO**
- **9 DICAS PARA DORMIR MELHOR**
- **REMÉDIOS PARA IMUNIDADE**
- **VITAMINAS, sais minerais esuplementos**
- **VACINAS: aumentam a imunidade e previnem doenças**
- **O EFEITO DEVASTADOR DOS PRODUTOS QUÍMICOS**
- **NUTRIÇÃO e imunidade**
- **COMO DIVERSIFICAR SEU CARDÁPIO**
- **DICA: 5 CHÁS para fortalecer o sistema imunológico**

Giseli Rebechi é formada pela Universidade de Ribeirão Preto no ano de 2006. É Otorrinolaringologista especializado desde 2010 e possui título de Residência Médica pelo Instituto. CEMA - SP. É membro da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cervico-Facial - ABORL-CCF. É Mestre em Otorrinolaringologia, desde 2018, pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP-SP.



Elias Lobo Braga é formado pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) no ano de 2006. É Otorrinolaringologista especializado desde 2010 e possui título de Residência Médica pelo Instituto CEMA - SP. Fez estágio de cirurgia endoscópica nasossinusal e acesso a base de crânio no Instituto FELIPPU de 2011 a 2012 É membro da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cervico-Facial - ABORL-CCF.



José Emmanuel Burle Neto é formado pela Universidade Metropolitana de Santos no ano de 2005. É Otorrinolaringologista especializado desde 2010 e possui título de Residência Médica pelo Instituto CEMA - SP. É membro da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cervico-Facial - ABORL-CCF. É advogado formado pela Universidade Metropolitana de Santos (2001) e possui MBA em Administração Hospitalar e de Sistemas de Saúde pela FGV-EAESP/SP.



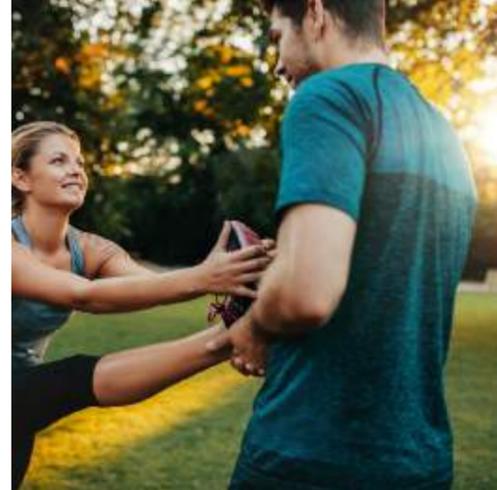
Os amigos Giseli Rebechi, Elias Lobo Braga e José Emmanuel Burle Neto, fundadores da Clínica Oto-SP Otorrinolaringologia, acreditam que os cuidados com a saúde devem ser vistos de maneira plena e integral.

**Pensando nisso eles prepararam com muito carinho e respeito esse material informativo para uma jornada de aprendizagem e mudança do estilo de vida.**

WWW.OTO-SP.COM.BR

ESTE E-BOOK É MERAMENTE INFORMATIVO  
E NÃO SUBSTITUI UMA CONSULTA MÉDICA.  
Conteúdo produzido por:





## Introdução

### **Como iremos cuidar do nosso corpo para que ele se mantenha fortalecido e seja capaz de eliminar naturalmente os patógenos?**

O sistema imunológico consiste numa rede de células, tecidos e órgãos que atuam na defesa do corpo contra os invasores como vírus e bactérias. Com o tempo, há também produção de anticorpos que auxiliam na defesa, mas o desenvolvimento completo desse sistema se inicia dentro do útero materno e leva anos.

**Para conseguir uma imunidade competente, capaz de eliminar esses invasores do nosso organismo, não existe uma fórmula mágica, mas sim esforço diário e mudanças de hábitos.**

E não basta apenas cuidar do nosso corpo, mas também temos que cuidar do nosso emocional. O sistema de emoções está interligado com o sistema imunológico, tanto que o Cortisol, hormônio liberado quando sentimos medo, estresse, ansiedade, em excesso inibe o correto funcionamento das nossas células de defesa.

# Higiene

## *Eficaz contra vírus e bactérias*

- Higienização constante das mãos com água e sabão. Álcool gel é uma alternativa.
- Tirar sapatos ao adentrar o seu lar.
- Lavar roupas que andou na rua e nunca as usar em casa assim que chegar.
- Higienizar constantemente seu celular (é uma das maiores fontes de contaminação)!
- Em supermercados, higienizar suas mãos com álcool gel antes de entrar no carro.
- Higienizar as embalagens dos produtos que chegam à sua casa antes de guardá-los.
- Evite contato com dinheiro e moedas.
- Limpe seus cartões de crédito após o uso.
- Ao comprar garrafa de água, higienize a mesma.
- Eficazes no combate a vírus e bactérias.



# Meditação

*Se ainda não deu uma oportunidade à meditação, agora pode ser um bom momento.*

Um estudo que incluiu mais de 1.600 pessoas, sugere que a meditação pode ajudar a manter o sistema imunitário a funcionar adequadamente através efeitos em marcadores específicos de inflamação, imunidade mediada por células e envelhecimento biológico.

**Meditar é assim: simples, barato, transformador e não depende de ninguém além da própria pessoa. Porém, é preciso treino e regularidade.**

E ao contrário do que pode parecer à primeira vista, aquietar-se por 15 ou 20 minutos e prestar atenção na própria respiração não é exatamente fácil.



**Primeiro, é necessário ter a intenção honesta de fazer algo positivo por si mesmo e empenhar-se para isso com disciplina. Os pensamentos vão voar, principalmente no início. O exercício, aliás, é justamente esse, trazer a mente de volta, centrar-se de novo na respiração, e de novo e de novo, sem julgamentos. A possibilidade de, ao reabrir os olhos, enxergar o mundo de forma diferente (como se a paz interna transbordasse ao redor) é imensa.**



# Imunidade e a Atividade Física

*Corpo em movimento*

O Exercício Físico regular e moderado, correto e específico para cada pessoa, fortalece nossas defesas e aumenta a resposta imunológica, tornando-a mais rápida e eficaz contra qualquer quadro de infecção. Isso ocorre, pois a atividade física regula e promove o aumento de linfócitos, células comumente conhecidas como “Natural Killers”, responsáveis pela eliminação de toxinas, células tumorais ou infectadas por vírus.

Outro benefício da Atividade Física regular é a diminuição de stress, assim nosso corpo funciona de forma mais harmoniosa, integrando melhor os sistemas endócrino e imunológico, bem como os sistemas nervosos simpático e parassimpático. Ele promove a liberação de um hormônio chamado ENDORFINA, o hormônio da felicidade, que é responsável pela sensação de prazer sentida após o exercício, o que ajuda a ter mais satisfação e prazer de viver.

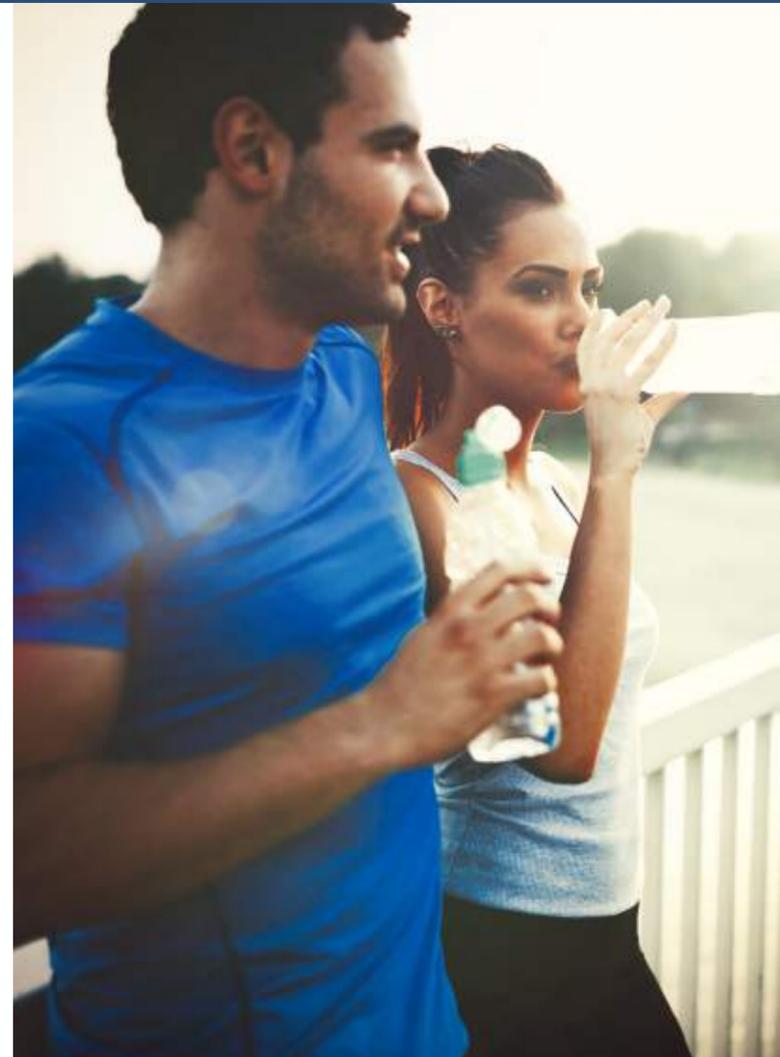
**É muito importante saber que o exercício em excesso ou de alta intensidade pode causar o oposto, pois leva o corpo à uma situação não habitual, na qual gastará mais energia para recuperação, enfraquecendo o sistema imune.**

# HIDRATAÇÃO

**O consumo de água é fundamental para o bom funcionamento geral do nosso corpo, mas quando falamos de melhora do sistema imunológico, esse hábito vira Imprescindível, pois auxilia no transporte de nutrientes e oxigênio, regula o PH e fluidez do sangue, mantém as células ativas e saudáveis, produz anticorpos que auxiliam no combate ao vírus e bactérias e com isso, auxilia na prevenção de diversas doenças.**

## *Desidratação pode causar:*

- Boca seca e pegajosa
- Sonolência ou cansaço - crianças tendem a ser menos ativas do que o habitual
- Sede
- Diminuição da produção de urina (para bebês, não molhar a fralda por três horas ou mais)
- Pouca ou nenhuma lágrima ao chorar
- Pele seca
- Dor de cabeça
- Prisão de ventre
- Tonturas ou vertigens



A quantidade de água que deve ser consumida no dia é individual. O cálculo feito é 35 ml de água multiplicado pelo peso corporal de cada um. Por exemplo: Uma pessoa de 45 kg deve tomar 1,5 litros de água por dia (o equivalente a 7 ou 8 copos) e uma pessoa de 80 kg deve tomar 2,8 litros de água por dia aproximadamente 14 copos).

# Mantenha-se hidratado!



**Para auxiliar no consumo de água, lembre-se de:**

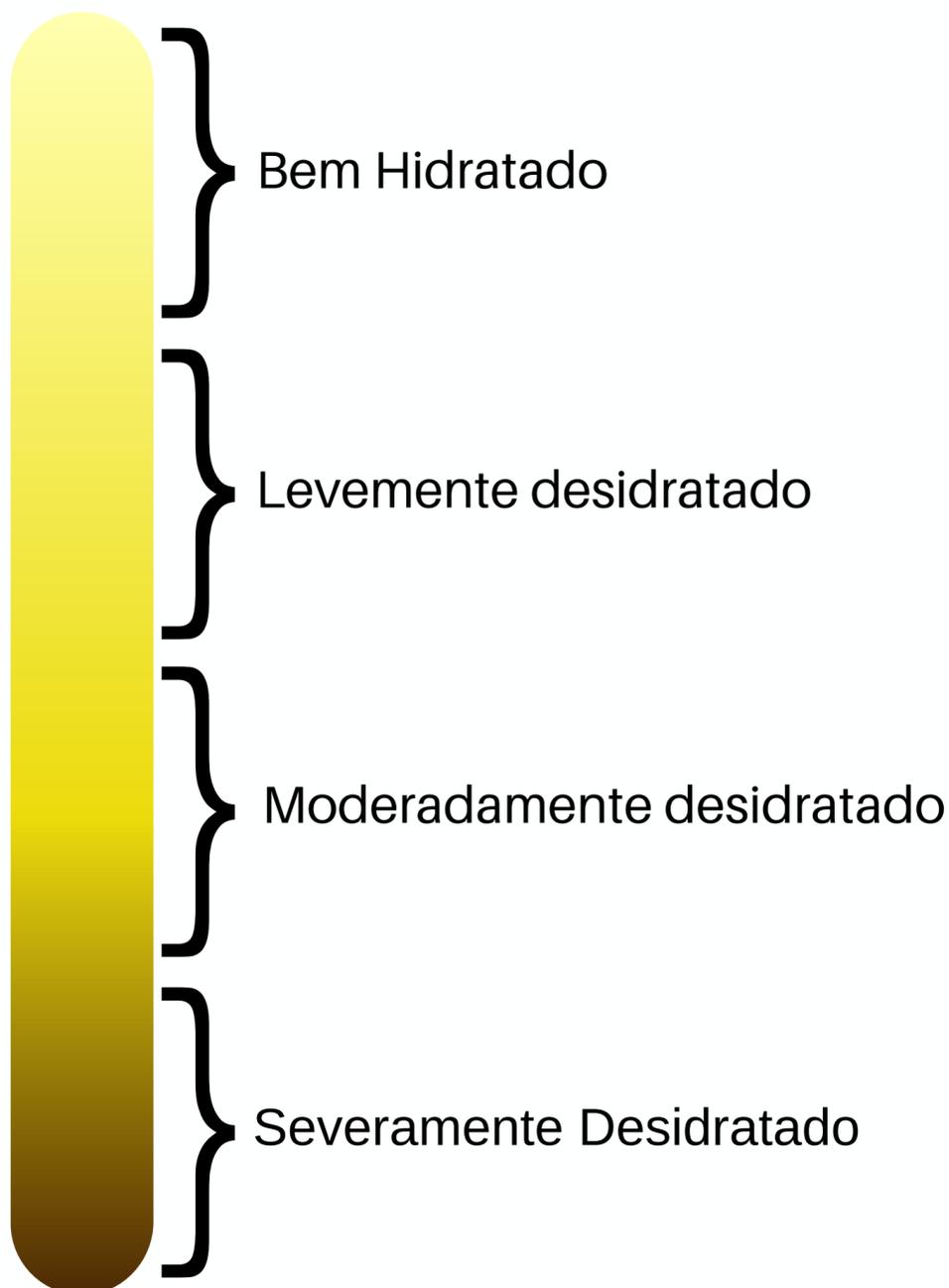
- **Andar com uma garrafa, preferencialmente de vidro ou BPA-free**
- **Deixe uma garrafa cheia ao lado da cama e consuma logo ao acordar**
- **Colocar um post-it ou alarme do celular como lembrete externo para lembrar;**
- **Complementar o consumo da água com chá e chá gelado.**

## Sobre o Consumo de Água:

Alimentos in natura possuem alta quantidade de água: frutas, verduras, legumes e leite, por exemplo, são as recomendações do Ministério da Saúde, pois apresentam de 70% a 90% de água, principalmente quando os legumes são cozidos;

Apesar da melhora da qualidade da água fornecida para a população ainda há necessidade de ferver ou filtrar a água antes de consumi-la.

**Coloração da Urina: Faça o teste!**



# SONO

**Um dos pilares essenciais para ativação imunológica é a qualidade do seu sono!**

Segundo estudos, o brasileiro dorme em média 1 hora e meia a menos atualmente do que na década de 90, e a cada hora a menos dormida ou com menor qualidade, há uma diminuição de 40% da nossa produção hormonal e ativação imunológica. Estamos hoje enfraquecendo a nossa saúde, e por isso, mais suscetíveis a infecções, e engordando! Consequência da redução hormonal. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), 45% da população no mundo sofre de insônia!

## **FAÇA O TESTE! Sobre suas noites de sono...**

- Você sente dificuldade para pegar no sono?
- Tem despertares noturnos?
- Acorda muito antes do horário e não volta a dormir?
- Acorda várias vezes para urinar?
- Deita após a meia noite? (Você sabia que perdemos grande parte da produção hormonal pelo nosso ritmo circadiano quando deitamos após a meia noite)
- Você ronca? (apneia do sono)
- Você acorda descansado?
- Mexe demais na cama?
- Tem sonolência durante o dia?
- Usa o celular, tablets ou assiste TV imediatamente antes de dormir?



*Se você respondeu sim para 2 ou mais questões acima, então o momento para rever e mudar seus hábitos noturnos É AGORA!*

# 9

## **dicas para recondicionar no cérebro e ensiná-lo quando é hora de dormir ou de permanecer acordado. Confira!**

**1. Estabeleça um horário para dormir:** Realmente, o cérebro tem dificuldade para reconhecer o momento de dormir se a cada dia fazemos isso em um horário diferente. Embora alguns imprevistos possam acontecer, o ideal é determinar um horário e segui-lo pelo menos na maioria das noites.

**2. Evite alimentos estimulantes:** Evitar ingerir a noite alimentos muito pesados, de difícil digestão e produtos estimulantes. Evite-os pelo menos nas 6 horas que antecedem o sono.

**3. Pratique exercícios, mas na hora certa:** Quem tem dificuldade para dormir deve evitar atividades intensas a noite. O ideal é praticar as atividades de manhã ou à tarde. Se você só tem esse momento para se exercitar, escolha modalidades de intensidade reduzida para evitar prejuízos ao sono.

**4. Fuja da cama durante o dia:** Se você conseguir reservar a cama apenas para dormir, seu cérebro entenderá a mensagem e ele será condicionado a se “desligar” quando chegar a hora de se deitar. Por isso, depois de se levantar pela manhã, fuja desse ambiente.

**5. Tome sol:** A luz solar regula uma série de funções do nosso organismo, e uma delas é o sono. Passar uma hora em um ambiente aberto e exposto ao sol é um hábito que ajudará seu cérebro a entender a diferença entre os períodos de vigília (dia) e repouso (noite).



**6. Sinalize para o cérebro que está chegando a hora de dormir:**

Hoje em dia, temos uma rotina muito estimulante e é importante se preparar para o sono. Comece reduzindo as luzes acesas cerca de duas horas antes do horário de dormir. A diminuição da luminosidade ajudará seu cérebro a produzir melatonina, que é o hormônio que diz ao corpo que chegou o momento de descansar.

**7. Mantenha o quarto confortável:** Mantenha o quarto escuro e confortável. Colchão e travesseiros macios, quarto arejado, mas em temperatura adequada são alguns dos elementos que ajudam a dormir e a não despertar ao longo da noite.

**8. Crie rituais de relaxamento:** Quanto estiver chegando a hora de dormir, crie um ritual que o ajude a relaxar. Um banho morno, a leitura de um livro que traga paz, uma música suave são ótimas sugestões.

**9. Deixe as telas fora do quarto:** Estudos mostram que a luz azul emitida pelas telas de celulares, TV, computadores e tablets prejudicam a liberação de hormônios que desencadeiam o sono. Portanto, é importante desligá-los algumas horas antes do momento previsto para dormir e deixá-los longe do quarto. Além disso, se esses dispositivos ficam perto da cama, a tentação para olhar as notificações que aparecem toda hora é grande. Por isso, o ideal é silenciá-los e deixá-los longe. Se necessário, recorra ao antigo despertador para acordá-lo na manhã seguinte.



# Existe remédio para aumentar a imunidade?

*Apesar de terem seu resultado controverso, existem medicamentos que podem aumentar a imunidade do nosso corpo!*

Os mais conhecidos são a timomodulina e o lisado bacteriano. São encontrados em qualquer drogaria e podem ser prescritos por qualquer médico.



## TIMOMODULINA

Atua como um imunomodulador, oferecendo proteção contra os danos da radioterapia ou quimioterapia tanto para a série branca como para a vermelha e ajudando a proliferar e ativar os linfócitos, que são células presentes no sistema de defesa dos glóbulos brancos.

## LISADO BACTERIANO

Nada mais é que pequenos fragmentos de bactérias não vivas, que o organismo reconhece como bactérias e ativa o sistema de defesa, aumento o número de glóbulos brancos e de enzimas que agem na proteção contra doenças.

# Vitaminas,

sais minerais e outros suplementos.



Eles exercem papel fundamental para o bom funcionamento do nosso organismo. A melhor maneira de conseguir essas substâncias é pela alimentação. Suplementar com comprimidos de complexo vitamínico é uma alternativa apenas se a sua dieta diária não consegue ter o suficiente de vitaminas que seu corpo necessita. Nunca tome medicamentos sem orientação de um profissional de saúde!

**Citrato de Zinco:** Além de beneficiar o sistema cardiovascular, ajudar a combater o diabetes, ele aumenta a produção de linfócitos T, que são células responsáveis por manter uma barreira de proteção contra as infecções.

**Vitamina D3:** Além do seu papel no controle da absorção de cálcio nos ossos, acredita-se que a vitamina D apresenta efeitos imunomoduladores sobre as células do sistema imunológico, sobretudo linfócitos T, bem como na produção e na ação de diversas enzimas.

**Glutamina:** é um aminoácido com várias funções no nosso organismo e é utilizada em altas taxas pelas células imunes. Apesar de controverso, a suplementação de glutamina funcionaria como uma fonte energética para o bom funcionamento das células da imunidade.

**Probióticos:** são bactérias que produzem efeitos benéficos no corpo humano, usadas para prevenir e tratar doenças, como promotores de crescimento e como imunoestimulantes.



# Vacinas:

Aumentam a imunidade e previnem doenças!



Ao longo do tempo, as pessoas passaram a viver mais e melhor por causa das vacinas. Todos os anos, campanhas de vacinação são realizadas para imunizar crianças, adolescentes, adultos e idosos em diversas condições. Graças a isso, doenças como poliomielite (paralisia infantil), sarampo, rubéola, tétano e coqueluche deixaram de figurar como problemas de saúde pública no Brasil.

## Como as vacinas funcionam?

Quando uma pessoa é vacinada, o corpo recebe uma forma enfraquecida dos vírus e bactérias. A partir disso, o organismo é estimulado a produzir anticorpos contra esses agentes infecciosos.

Dessa forma, se alguém for contaminado com alguma das doenças, as defesas do organismo farão o corpo reagir de modo rápido e atacar a infecção, reduzindo a intensidade e a gravidade dos sintomas.



# O efeito devastador de produtos químicos no corpo

Manter um estilo de vida saudável também é uma das melhores estratégias para ter o sistema natural de defesa do corpo sempre forte e eficiente.

Estes hábitos devem ser seguidos ao longo da vida, não somente em momentos em que a pessoa encontra-se doente ou com facilidade para adoecer.



**Evitar o cigarro** ou estar exposto ao cigarro;

**Evitar consumo de drogas ilícitas:** Nesse caso o problema vai muito mais além do que apenas a imunossupressão, como também a dependência;

**Evitar agrotóxicos:** Alguns deles podem causar a diminuição de produção de anticorpos e altera a resposta imune celular.

**Evitar tomar remédios sem orientação médica;**

**Evitar bebidas alcóolicas:** Não existe, ainda, um consenso sobre o consumo de álcool. Alguns trabalhos afirmam que essas bebidas até oferecem um fator antioxidante para o organismo em pequena quantidade, mas o fato é que elas, também, atuam como imunossupressores quando consumidas em grande quantidade e com alta frequência;

**Evitar alimentos industrializados:** Esse hábito alimentar pode ser prático, mas não é nada nutritivo e pode custar caro no futuro.

# Nutrição e Imunidade



Proporcionar uma boa nutrição ao nosso organismo é uma questão permanente e necessária, uma vez que nosso corpo tem capacidade limitada de armazenar nutrientes e que seu bom funcionamento, incluindo do sistema imunológico, depende dessa oferta.

**Centenas de estudos científicos comprovam a necessidade de uma boa nutrição para manter o sistema imunológico ativo e saudável, fazendo seu papel de barreira e evitando que tenhamos o desenvolvimento de doenças oportunistas, infecções e gripes, inclusive COVID-19 e a H1N1.**

Alguns alimentos conhecidos por nós são chamados de imunomoduladores, por apresentarem nutrientes que agem diretamente no nosso sistema imunológico, modulando-o de forma a fortalecer suas defesas e funcionamento e, além deles, temos os alimentos imunoestimuladores, que atuam potencializam as funções de defesa do sistema imunológico.

**Para incorporar da sua alimentação, na dúvida, a melhor regra ainda é a tradicional “Faça um belo prato colorido”, pois as substâncias responsáveis por dar cor a esses alimentos também são dotadas de nutrientes importantíssimos para a nossa saúde.**



# Veja o que cada cor tem para de oferecer e diversifique o cardápio!



## BRANCO

Os alimentos inclusos nesse grupo são boas fontes de cálcio e potássio, e fazem parte o arroz, a banana, o repolho, o alho, a cebola e a batata. Aqui também podemos incluir o leite e os derivados, que, mesmo não sendo vegetais, contêm esses nutrientes. O cálcio e o potássio são minerais importantes para a manutenção dos ossos, a prevenção da osteoporose, além do controle do ritmo cardíaco.

## MARROM

São os cereais integrais, as leguminosas, as castanhas e as nozes. Esses alimentos têm uma variedade de nutrientes, como o selênio e as vitaminas E e do complexo B. Por serem fontes de fibras alimentares, eles regulam o intestino, previnem câncer e doenças cardiovasculares e atuam no controle do colesterol e da glicose sanguínea.

## VERMELHO

O tomate é o mais famoso do grupo dos vermelhos devido à ampla divulgação dos seus benefícios associados ao licopeno (substância responsável pela cor e que traz vantagens para a saúde, como a prevenção do câncer de próstata e outros, além de ser um poderoso antioxidante, preservando o bom funcionamento do coração e do organismo). No entanto, outras substâncias muito poderosas também estão nesse grupo, como as antocianinas, a capsaicina e o resveratrol, que aceleram o metabolismo, combatem inflamações e retardam o envelhecimento das células. Elas são encontradas na melancia, no morango, na cereja, na framboesa, nas pimentas vermelhas, no pimentão vermelho e em outros vegetais de coloração avermelhada.



## AMARELO

As frutas de polpa amarela, como o maracujá, o melão, o abacaxi e a laranja, contêm quantidades significativas de vitamina C, que aumenta a imunidade e previne resfriados, além de ser antioxidante e proteger as paredes dos vasos sanguíneos.

## LARANJA

Quem nunca ouviu falar que comer cenoura faz bem para os olhos ou que tomar o suco da cenoura facilita o bronzeado? É comum dizer isso porque os vegetais alaranjados, como a abóbora, a manga, o damasco, a cenoura e o mamão, são ricos em betacaroteno, que se transforma em vitamina A em nosso organismo. Esse nutriente é essencial para a boa saúde da pele, da visão, dos cabelos e das unhas.

## ROXO

Os alimentos de cor roxa têm um pigmento chamado antocianina, que protege o corpo de infecções, combate os radicais livres e as doenças cardiovasculares. Portanto, para ter esses benefícios consuma uva, açaí, berinjela, beterraba, jabuticaba, entre outros vegetais arroxeados.

## VERDE



Os vegetais de cor verde, tanto os de folhas quanto os legumes, contêm vitaminas A e C, cálcio, fósforo e ferro. Sendo assim, eles têm poderes desintoxicantes, melhoram o sistema imunológico e cardiovascular, protegem os cabelos e a pele e ajudam na reparação dos ossos. Entram nesse grupo a alface, o brócolis, o pepino, o chuchu, o kiwi, a ervilha, a vagem, o abacate, o limão e outros.

# 5 chás para fortalecer o sistema imunológico

Idealmente, as plantas medicinais devem ser utilizadas na forma de suplemento ou de extrato, já que é mais fácil saber exatamente qual a concentração das substâncias ativas nessas fórmulas, mas também podem ser preparadas sob a forma de chá!



## 1. Chá de equinácea

Alguns estudos avaliam essa planta como um fortalecedor do nosso sistema imunológico. O que é certo é que ela diminui os sintomas de infecções virais como gripe e resfriados. De qualquer forma, o chá de equinácea é bastante seguro mesmo em grávidas e crianças com mais de 2 anos, podendo ser utilizado por quem deseja regular a imunidade.

### **Ingredientes:**

1 colher (de chá) de raiz ou folhas de equinácea;  
1 xícara de água fervente.

### **Modo de preparo:**

Juntar os ingredientes na xícara e deixar repousar entre 5 a 10 minutos. Depois coar, deixar amornar e beber até 2 vezes por dia. Caso se opte por utilizar o suplemento de equinácea, deve-se seguir as orientações do fabricante, mas sem ultrapassar a dose diária de 1500 mg.



## 2. Chá de astrágalo

Planta muito popular na medicina chinesa pelo nome científico *Astragalus membranaceus*, parece ser capaz de aumentar a produção das células brancas do sangue, especialmente linfócitos T e macrófagos, que são importantes para a resposta imunitária.

### **Ingredientes:**

3 gramas de raiz seca de astrágalo;  
1 xícara de água.

### **Modo de preparo:**

Deve-se juntar a raiz numa panela com a água e levar ao fogo para ferver durante 15 minutos.

No caso de se optar pelo uso do suplemento de astrágalo em cápsulas é importante ficar atento nas indicações do fabricante em relação à dose, mas vários estudos mostram que a planta é segura em extrato seco até cerca de 30 g por dia.

## 3. Chá de gengibre

Rico em vitaminas C e B6, tem efeito comprovado contra o crescimento de bactérias, especialmente no trato respiratório. Além disso, as substâncias do gengibre também parecem diminuir a inflamação geral do corpo, o que facilita o funcionamento do sistema imunológico.

### **Ingredientes:**

1 a 2 cm de raiz fresca de gengibre;  
1 xícara de água fervente.



### **Modo de preparo:**

Esmagar o gengibre e depois colocar na xícara com a água fervente. Deixar repousar por 5 a 10 minutos, coar e beber 2 a 3 vezes por dia.

Na forma de suplemento, o gengibre deve ser ingerido numa dose de até 1 g por dia.

## 4. Chá de ginseng

O ginseng, ou *Panax ginseng*, tem ainda forte ação antioxidante que ajuda a proteger as células do organismo contra os efeitos dos radicais livres e da radiação. Além disso, alguns estudos demonstram que ele é capaz de aumentar o número de linfócitos e ativar macrófagos, que são células importantes de defesa.

### **Ingredientes:**

5 gramas de raiz de ginseng;  
250 ml de água.

### **Modo de preparo:**

Colocar os ingredientes para ferver durante 15 minutos. Depois coar e deixar amornar. Beber 2 a 3 vezes por dia.

O ginseng pode também ser usado na forma de cápsulas, sendo que nesse caso é recomendado tomar 200 a 400 mg por dia, ou de acordo com a orientação do fabricante.



## 5. Chá de guaco

O seu nome científico é *Mikania glomerata* Spreng, é uma ótima solução caseira para acabar com a tosse persistente, pois possui uma potente ação broncodilatadora e expectorante. Tem poder antialérgico, antiviral e antibacteriano.

### **Ingredientes:**

8 folhas de guaco;  
500ml de água.

### **Modo de preparo:**

Colocar os ingredientes para ferver durante 15 minutos. Depois coar e deixar amornar. Beber 2 a 3 vezes por dia.



## "Tempero" extra: mel e própolis

Os dois podem complementar o preparo dos chás. Do ponto de vista imunológico, o própolis é ainda melhor, pois é produzido a partir das plantas e, por isso, contém seus fitoquímicos, substâncias benéficas para o organismo.