



SE PROTEJA DA COVID-19

utilizando

8 remédios naturais

111

POTENCIALIZE SUA IMUNIDADE *segundo 8 passos*

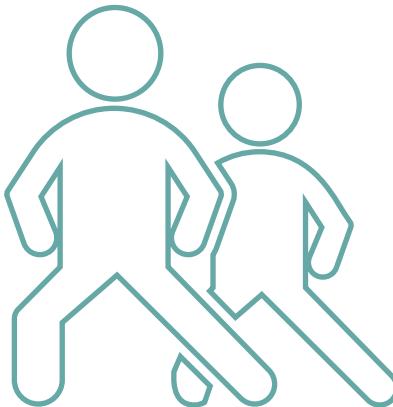
110

Para nos protegermos de qualquer doença, o primeiro passo é aumentar nossa imunidade. Um corpo imune é mais resistente contra microrganismos, como vírus e bactérias, incluindo o novo coronavírus, causador da Covid-19. Uma maneira muito eficaz de se manter imune é fazer o uso de oito remédios naturais. Saiba como é simples obter esses remédios seguindo as seguintes dicas:

- 1 Utilize alimentos naturais em todas as refeições! Incluir frutas, legumes, verduras e outros itens não processados ou industrializados fortalece nosso sistema imunológico¹.

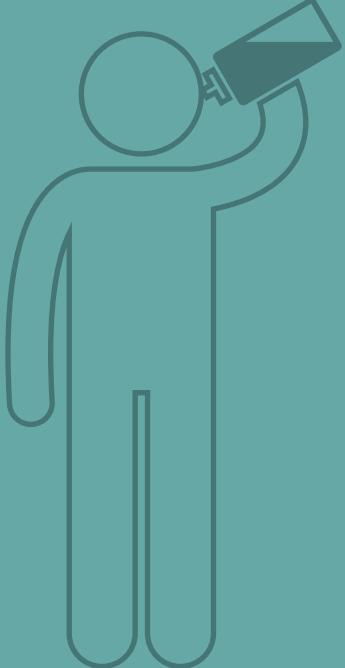
¹ VENTER, C. et al. Nutrition and the Immune System: a complicated tango. *Nutrients*, v. 12, p. 818. 2020.





2 Pratique exercícios físicos! Ficar parado, além de diminuir a qualidade de vida, aumenta o risco de contrair doenças². 15 minutos por dia, cinco dias na semana, é o suficiente!

² BOOTH, F. et al. **Role of inactivity in Chronic Diseases:** evolutionary insight and pathophysiological mechanisms. Physiol Rev v.97, p. 1351-1402, 2017.



3

Beba água! O consumo de água nos deixa mais inteligentes, revigorados e fortes contra doenças e demais problemas de saúde³. Dois litros de água por dia são o ideal para uma pessoa adulta se manter saudável (desde que o médico não tenha recomendado uma restrição da ingestão de líquidos).

³ GONCHARUK, V. **Water as the Earth's Buffer and Immune System**. Journal of Chemistry, 2013.



4

Não tenha medo de pegar sol (claro, com moderação)! A luz solar faz com que nosso corpo aproveite a vitamina D. Ela é capaz de fortalecer nossos músculos e aumentar a imunidade⁴. Sem ela, estamos expostos a problemas sérios, como a esclerose múltipla e outras.

⁴ OLIVEIRA, V. et al. **Influence of vitamin D in human health.** Acta Bioquím Clín Latinoam, v. 48, n. 3 p. 329- 337, 2014.

Quer saber mais sobre os 8 remédios?

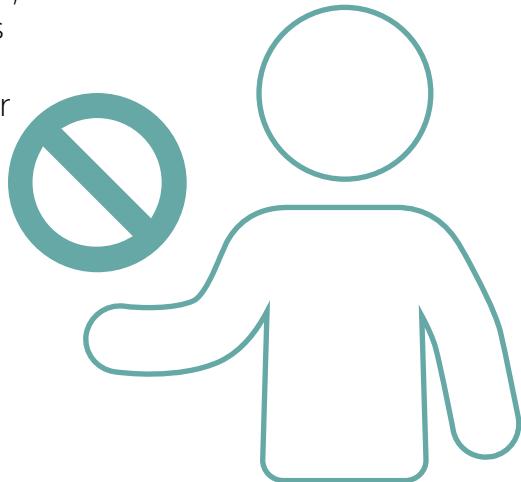
Clique no link
www.q8rn.com.

Nesse site você encontrará um questionário que o ajudará a ter um excelente sistema imunológico.



5

Seja temperante!
Temperança nada mais
é do que evitar as coisas
que nos fazem mal e
utilizar com inteligência
aquilo que nos faz bem⁵.
Ou seja, fuja do cigarro,
das bebidas alcoólicas
e de alimentos que
contenham sal, açúcar
e gordura em muita
quantidade.



.....
⁵ WHITE, E. G. **Testemunhos para a Igreja**. V. 2a. ed.
Tatuí-SP. Casa Publicadora Brasileira, 2009, v. 3.



6

Respire ar puro! Você sabia que o simples fato de ter uma boa respiração pode acalmar os nervos, estimular o apetite e ajudar na boa digestão? Um ar poluído derruba a nossa imunidade⁶, nos deixando mais vulneráveis a doenças!

.....
⁶ SOMPORNATTANAPHAN, M. et al. The contribution of particulate matter to respiratory allergy: a review of current evidence. **Asian Pacific Journal of Allergy and Immunology**, 2020.

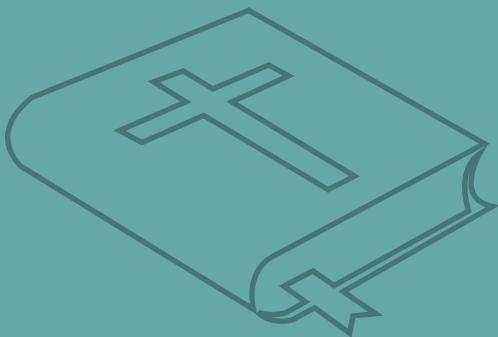


7

Durma bem! Uma boa noite de sono nos deixa mais dispostos, espertos e emocionalmente mais resistentes⁷. Além, é claro, de aumentar a nossa imunidade. Dormir mal pode gerar doenças inflamatórias, hormonais e muitas outras.

⁷ FACT SHEET. Circadian Rhythms Fact Sheet, National Institute of General Medical Sciences. Disponível em <<https://bit.ly/2xt9AWB>>. Acesso em: 21 out. 2018.

8 Confie em Deus! Estudos nos mostram que pessoas ligadas a atividades religiosas possuem o sistema imunológico mais forte⁸.



⁸ KOENIG, H. et al. Attendance at religious services, interleukin-6, and other biological parameters of immune function in older adults. **Int J Psychiatry Med**, V. 27, n. 3, p. 233-250, 1997.

PARA MAIS TEMAS
COMO ESTE, ACESSSE

<https://doi.org/10.19141/covid19-9>





Organização

Pró-Reitoria de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional

Comitê Científico – Contingência COVID-19

Dr. Allan Novaes, Dr. Fabio Alfieri, Dra. Maristela Martins,
Dra. Gildene Lopes, Dr. Rodrigo Follis, Dra. Lanny Soares e Dra. Naomi Vidal Ferreira

Produção

Mestrado em Promoção da Saúde

Autores

Gina Andrade Abdala

Doutora em Ciências e professora do curso de Enfermagem do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Maria Dyrce Meira

Doutora em Ciências e professora do Mestrado em Promoção de Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Pareceristas *ad hoc*:

Dra. Andreza Portella Ribeiro
Universidade Nove de Julho (Uninove)

Me. Nyvian Alexandre Kutz
Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)



Imprensa Universitária Adventista

Editor-chefe Rodrigo Follis

Gerente de projetos Bruno Sales Ferreira

Editor associado Alysson Huf

Preparação Rui do Amaral

Designer gráfico Ana Paula Pirani

Ícones <https://thenounproject.com/>