

Prepare-se para o inverno: fortaleça sua imunidade!

Confira as dicas da farmacêutica Cláudia Coral
para se prevenir das gripes e resfriados

O inverno está chegando e com ele uma série de doenças típicas dessa época do ano que atrapalham a nossa rotina e podem até mesmo nos deixar de cama por alguns dias. O tempo seco e frio faz com que passemos mais tempo em ambientes fechados, favorecendo a circulação dos vírus responsáveis por aqueles desagradáveis sintomas: espirro, tosse, febre, dor no corpo e assim por diante

E o que podemos fazer para evitar as complicações da estação?

Você pode adotar alguns hábitos que deixarão seu organismo menos vulnerável:

Mantenha sua casa ou escritório limpos: o acúmulo de poeira pode desencadear alergias e doenças respiratórias como asma, rinite ou sinusite.

Deixe o ambiente o mais arejado possível: quando você sair do local ou cômodo, abra as janelas para circular o ar e dispersar vírus e bactérias.

Atenção com as roupas de inverno: após meses guardado no seu armário, aquele lindo casaco de inverno pode ser o gatilho da avalanche de espirros. Antes de usá-los, se possível, dê uma boa lavada para retirar poeira e ácaros acumulados no ambiente fechado.

Casa limpa, PET impecável: Não basta deixar seu tapete e cortinas aspiradas se você tem um bichinho peludinho em casa - e vice-versa! Dê um banho no seu animalzinho para remover o excesso de pelos e você terá uma companhia para aquecer seu colo sem se preocupar com os atchins!

Hábitos saudáveis, sempre!: Praticar exercícios regularmente contribui para o bom funcionamento do seu metabolismo. E lamento informar aos fumantes: vocês estão propensos a inaugurar a temporada de resfriados! E, claro, frutas e legumes são indispensáveis para o fortalecimento das defesas do seu organismo.

E é justamente essa última dica que pode fazer toda a diferença!

A baixa-imunidade acaba sendo o fator decisivo para que os agentes externos invadam e façam uma bagunça em nosso organismo, mas é possível aumentar a resistência do nosso corpo com a suplementação adequada. Já sabemos que o consumo de alimentos ricos em vitamina C é super recomendado, mas queria contar sobre [Nucleotides](#).

Nucleotides é um ativo natural ideal para fórmulas manipuladas obtido da fermentação de uma levedura - semelhante à utilizada na produção de pães e cervejas - que promove a proliferação de células T, responsáveis por estimular as defesas do organismo. E, de quebra, Nucleotides ainda tem função probiótico-like, ou seja, aumenta a vilosidade e a integridade da função barreira intestinal!

Vamos nos proteger desse inverno?

Pense nessas dicas e consulte a farmácia de manipulação mais perto de você e #mandamanipular!