

Dicas essenciais para curtir em casa

Alimentação

Imunidade

Receitas



 **Florien**

#Fitoative_seEmCasa



COVID-19

O mais importante agora é o **ISOLAMENTO SOCIAL** para todos!

Estamos numa fase em que o vírus está circulando e a tendência é que essa será a única forma de diminuirmos ao máximo o aumento da curva de contágio pelo COVID-19.

Vale lembrar, caso tenha que sair de casa: **NÃO LEVE A MÃO AO ROSTO**. A doença é transmitida principalmente pelo contato com mucosas, olhos, boca e nariz, gotículas de saliva e outros fluídos contaminados pelo vírus. Portanto é essencial não tocar o rosto sem ter esterilizado as mãos.

Lembre-se sempre que a principal medida recomendada é **LAVAR BEM AS MÃOS** (dedos, unhas, punho, palma e dorso) com água e sabão. Caso não possua sabão/sabonete e água corrente à disposição, a higiene pode ser feita com álcool em gel.

SOBRE IMUNIDADE



*Antes de mais nada é preciso dizer que não existem fórmulas milagrosas para reforçar o sistema imunológico. Isso não é feito de uma hora para outra, **nosso sistema imunológico é complexo e depende de hábitos saudáveis para funcionar adequadamente.***

Mas como nutricionista eu tenho uma boa notícia: as estratégias aqui sugeridas podem auxiliar (e muito) a potencializar esse sistema e suas funções. Além disso, nunca é tarde para começar a adotar pequenas mudanças no dia-a-dia para favorecer sua saúde! Veja algumas a seguir:

*Neste momento é fundamental **manter uma alimentação variada em nutrientes e equilibrada em calorias, dormir bem e praticar atividades físicas, mesmo que os treinos aconteçam de forma improvisada dentro de casa.***



ENTÃO VAMOS COMEÇAR COM AS DICAS DE ALIMENTAÇÃO:



ÁGUA

É de extrema importância manter-se hidratado, já que a água é fundamental no transporte de nutrientes pelo nosso corpo e carrega resíduos para fora das células. O cálculo feito é de 35 ml de água multiplicado pelo peso corporal total (Por exemplo: se você pesa 60 kg deve tomar 2,1 litros de água por dia).

CHÁS

Alguns chás são poderosos para a imunidade e devem ser consumidos ao longo do dia. Aposte no chá de sabugueiro, gengibre, malva, eucalipto, salsa, chá verde e guaco!



ALHO E CEBOLA

São considerados dois antibióticos naturais, com alto poder antioxidante e ajudam a combater alguns vírus da gripe.

PRÓPOLIS

Fortalece a função imunológica pela ação de linfócitos, estimula o organismo enfraquecido, previne contra inflamações e infecções, além de auxiliar no processo de detoxificação, removendo toxinas do organismo. Experimente incluir no seu shot matutino ou pingue algumas gotas em água ou no chá!





GELEIA REAL

Esse alimento tem efeito em alergias, infecções e auxilia a reduzir bactérias e vírus.

CÚRCUMA

Um dos maiores anti-inflamatórios naturais disponíveis. Seu consumo está associado ao aumento da capacidade antioxidante do nosso corpo com alto poder anti-inflamatório e imunomodulador.



GENGIBRE

Contém vitamina C e vitamina B6, que modulam as defesas do organismo e atuam contra inflamações, além de ser outro super anti-inflamatório e imunoestimulante.

CEREAIS INTEGRAIS E SEMENTES

Boas fontes de Zinco, mineral que auxilia no combate de diversas doenças do sistema imunológico.



COGUMELOS

Estimulam os macrófagos (glóbulos brancos) e também os linfócitos T, as nossas principais células de defesa. São ricos em vitamina D e servem de alimento para a flora intestinal.



FOLHAS E VEGETAIS VERDE ESCUROS

Ricos em Ácido Fólico, auxiliam na formação dos glóbulos brancos, que são responsáveis pela defesa do nosso organismo.

FRUTAS CÍTRICAS

*São as mais ricas fontes de **VITAMINA C**, essencial cofator na produção de enzimas e células imunológicas que atuam no exército de defesa do organismo.*



ÓLEO DE COCO

É rico em ácido láurico, que se converte em monolaurina (presente também no leite materno) e ajuda com gripes, resfriados e infecções.

CASTANHAS E SEMENTES

Além de leguminosas como feijão, lentilha e ervilha, as castanhas e sementes também devem ser priorizadas por serem excelentes fontes de Ferro, Zinco, Magnésio e Selênio, minerais importantíssimos na ativação da resposta imune.



IMPORTANTE TAMBÉM:

ÔMEGA 3

Anti-inflamatório natural altamente antioxidante. Consumir o suplemento em si pode ser mais eficaz do que o consumo de fontes alimentares. Contudo, encontramos naturalmente em alguns peixes (sardinha, salmão, atum), chia, linhaça, gema do ovo (caipira) e azeite.

PROBIÓTICOS

São fundamentais na proliferação de uma microflora saudável e equilibrada, atuam na melhora da resposta imunológica. Podemos encontrá-los nos iogurtes naturais e coalhadas, Kombucha, kefir, pickles, chucrute, conservas e pickles, por exemplo!

VITAMINA D

Se expor ao sol durante 15 minutinhos por dia é muito importante para aumentar os níveis sanguíneos dessa vitamina tão importante para a garantia da nossa imunidade; sem contar a prevenção à depressão.

MEDITAÇÃO

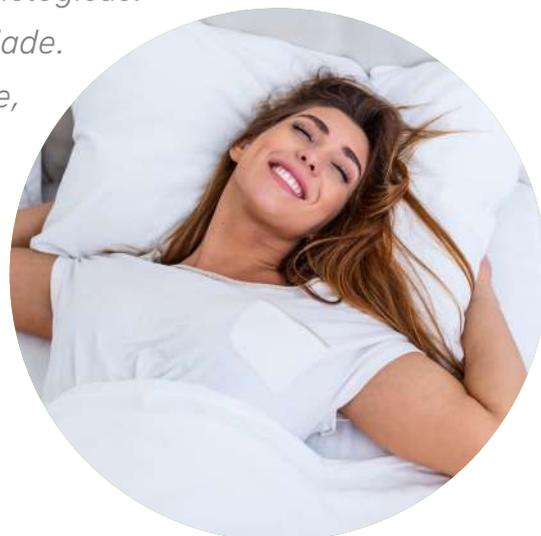
Falando nisso, utilizar métodos para controlar os nossos pensamentos alivia os níveis de estresse, aumenta a quantidade de neurotransmissores do prazer e tem como consequência a melhora do bem-estar físico e emocional.

SONO

Sono deficiente, irregular e ruim, pode aumentar a produção de radicais livres e os níveis de estresse, o que leva a redução do ritmo metabólico e ainda prejudica as funções hormonais, comprometendo o controle do peso, aumentando a inflamação e, por consequência, reduzindo nossas defesas imunológicas.

Importante: Dormir bem, buscar pelo sono de qualidade.

Para isso, pratique a higiene do sono: Evite dormir tarde, tome um banho morno, experimente óleos essenciais com propriedades calmantes e relaxe. Apague as luzes ou as mantenha baixas, crie um ritual de leitura e evite o celular, os noticiários ou qualquer estímulo excitatório para o seu cérebro antes de ir pra cama!



SUPLEMENTOS

O uso de suplementos e fitoativos pode oferecer um importante suporte nutricional para melhora da nossa resposta imune. Abaixo estão alguns exemplos que podemos incluir em nossa rotina, contudo sempre converse com o profissional de saúde que te assiste para adequações individuais!



KALMUNE®: É uma combinação de extratos vegetais que atua de forma sinérgica na modulação imunológica e combate ao processo inflamatório, sendo eficaz contra vírus e bactérias que acometem o trato respiratório superior. Sua ação protetora natural garante ao paciente o alívio das principais complicações que acometem essa região, destacando a gripe comum, associada a sintomas comuns como febre, dor de garganta, tosse, sinusite, bronquite e faringotonsilite.

Sugestão de uso: Ingerir uma dose de 250 mg de KALMUNE® duas vezes ao dia.

GELEIA REALY®: Importante ação imunomoduladora, capaz de auxiliar os indivíduos hipersensíveis contra uma diversa gama de alérgenos, fortalecendo a imunidade e reduzindo inflamações.

Sugestão de uso: Ingerir uma dose de 300 mg de Geleia Realy®, duas vezes ao dia.

PROTECT P®: É um fitoativo original da flora brasileira, padronizado em 15% de alcaloides. Demonstra aplicação especial como imunoestimulante, antiviral e revigorante físico. Sendo indicado no fortalecimento contra gripes e resfriados, além de oferecer efeitos analgésico e anti-inflamatório.

Sugestão de uso: Ingerir uma dose de 240 mg de Protect P®, duas vezes ao dia.

SHIITAKE GOLD®: é um fitoativo padronizado em 60% AHCC (Active Hexose Correlated Compound) com inúmeros benefícios sobre a função imunológica, incluindo: aumento da resistência a infecções virais e bacterianas, modulação da produção de citocinas pró-inflamatórias, atividade antioxidante e anti-inflamatória.

Sugestão de uso: Ingerir uma dose de 200 mg de Shiitake Gold®, duas vezes ao dia.

Agaricus blazei (Cogumelo do Sol): Padronizado em 10% de polissacarídeos, tem função adaptógena (melhora da resistência ao estresse), é imunomodulador, anti-

inflamatório e antidislipidêmico.

Sugestão de uso: *Ingerir uma dose de 400 mg de Agaricus blazei, duas vezes ao dia.*

Astragalus membranaceus (Extrato seco padronizado a 70% polissacarídeos):

Adaptógeno (melhora da resistência ao estresse) e imunomodulador.

Sugestão de uso: *Ingerir uma dose de 250 mg de Astragalus membranaceus, duas vezes ao dia.*

Boswellia serrata (Extrato seco 60% ácido boswélico):

Anti-inflamatório e analgésico (doenças osteoarticulares) e imunossupressor.

Sugestão de uso: *Ingerir uma dose de 600 mg de Boswellia serrata, duas vezes ao dia.*

Codonopsis pilosula (Dang shen) (Extrato concentrado 10:1):

Muito usado pela medicina chinesa como antioxidante, imunoestimulante.

Sugestão de uso: *Ingerir uma dose de 500 mg de Codonopsis pilosula, duas vezes ao dia.*

Eleutherococcus senticosus (Ginseng siberiano) (Extrato seco padronizado a 0,8% eleuterosídeos B+E):

Adaptógeno (melhora da resistência ao estresse) e imunomodulador.

Sugestão de uso: *Ingerir uma dose de 150 a 200 mg de Eleutherococcus senticosus, duas vezes ao dia.*

Glycyrrhiza glabra (Licorice) (Extrato seco padronizado a 10% ácido glicirrízico):

Anti-inflamatório, imunomodulador e expectorante.

Sugestão de uso: *Ingerir uma dose de 300 mg de Glycyrrhiza glabra, duas vezes ao dia.*

Grifola frondosa (Cogumelo Maitake) (Extrato seco padronizado a 30% polissacarídeos):

Adaptógeno (melhora da resistência ao estresse), imunomodulador.

Sugestão de uso: *Ingerir uma dose de 450 mg de Grifola frondosa, duas vezes ao dia.*

Inonotus obliquus (Cogumelo Chaga) (Extrato seco padronizado a 40% polissacarídeos): *Antioxidante, hipoglicemiante, anti-inflamatório, imunomodulador.*

Sugestão de uso: *Ingerir uma dose de 400 a 800 mg de*



Inonotus obliquus, duas vezes ao dia.

***Panax ginseng* (Ginseng Coreano) (Extrato seco padronizado a 4% de ginsenosídeos):**

Adaptógeno (melhora da resistência ao estresse), para aumento da resistência física e mental e imunestimulante.

Sugestão de uso: Ingerir uma dose de 120 mg de *Panax ginseng*, duas vezes ao dia.

***Prunus armeniaca* (Bitter apricot) (Extrato seco padronizado a 98% amigdalina):**

Antioxidante, imunomodulador.

Sugestão de uso: Ingerir uma dose de 150 mg de *Prunus armeniaca*, duas vezes ao dia.

***Rosa canina* (Rose hips) (Extrato seco padronizado a 30% vitamina C):**

Fonte de vitamina C, imunestimulante, anti-inflamatório e antioxidante.

Sugestão de uso: Ingerir uma dose de 150 mg de *Rosa canina*, duas vezes ao dia.

***Sambucus nigra* (Extrato seco padronizado a 2% antocianidinas):**

Imunomodulador.

Sugestão de uso: Ingerir uma dose de 250 a 500 mg de *Sambucus nigra*, duas vezes ao dia.

***Withania somnifera* (Ashwagandha)**

(Extrato seco padronizado a 3% withanolídeos):

Adaptógeno (melhora da resistência ao estresse), imunomodulador.

Sugestão de uso: Ingerir uma dose de 250 mg de *Withania somnifera*, duas vezes ao dia.

Outros potenciais suplementos para indicação:

Glutamina, Spirulina, Probióticos, *Saccharomyces cerevisiae*, Echinacea, N-acetilcisteína.





ALGUMAS DICAS ESSENCIAS PARA SE ALIMENTAR DURANTE A QUARENTENA:

- . *Evitar industrializados, açúcares e álcool*
- . *Priorizar frutas e vegetais*
- . *Se manter hidratado*
- . *Cuidado com a alta ingestão de cafeína, ela pode aumentar os níveis de ansiedade - Que tal optar por chás ou café descafeinado após as 15h?*
- . *Olhar a lista de ingredientes nos rótulos: quanto menos melhor*
- . *Manter rotina de horários para as refeições*
- . *Praticar a atenção plena em todas as refeições- evite comer ouvindo noticiários ou olhando o celular/computador*
- . *Evitar gorduras e molhos gordurosos, priorizar cozidos e assados*
- . *Não tenha medo das frutas!*
- . **OBS.:** *Temperar a salada com vinagre de maçã, sal marinho e azeite de oliva extra virgem.*

RECEITAS PARA ATIVAR SUA IMUNIDADE



SHOTS

Opção 1

- . Suco de 1 limão espremido
- . 1 colher (café) de cúrcuma em pó
- . Pitada de pimenta caiena ou do reino
- . 15 gotas de extrato alcoólico de própolis verde

Opção 2

- . Suco de meio limão espremido
- . 1 colher (café) de mel
- . 1 colher (café) de canela em pó
- . 1 colher (café) de gengibre ralado

Opção 3

- . 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- . 1 colher (café) de spirulina em pó
- . 1 colher (café) de gengibre em pó





Água aromatizada com limão siciliano, gengibre e hortelã



Ingredientes:

- . 2 litros de água
- . 2 limões sicilianos
- . ½ gengibre médio cortado em rodelas
- . ½ xícara de folhas de hortelã



Modo de preparo:

Ferver, de véspera, em um litro de água o gengibre em rodelas. Deixar na geladeira descansando até o dia seguinte. No dia seguinte espremer um limão siciliano e misturar ao restante da água. Cortar em rodelas o outro limão que restou. Coar o litro de água com gengibre que estava na geladeira e, em seguida, misturar com a água com o limão. Por fim, acrescentar as rodelas de limão e as folhas de hortelã, adicione bastante cubos de gelo. Servir em seguida.





Golden Milk



Ingredientes:

- . 200 mL de leite vegetal
- . 1 colher (café) de cúrcuma em pó
- . 1 colher (café) de gengibre fresco
- . 1 pitada de pimenta caiena
- . 1 pau de canela



Modo de preparo:

Numa panela pequena, aquecer em fogo médio o leite de vegetal, a cúrcuma em pó, o gengibre ralado, a pimenta moída e o pau de canela. Mexer o líquido ocasionalmente. Quando começar a ferver, desligue o fogo. Junte o adoçante. Mexa e coe o líquido, divida em 2 porções.





Suco verde com biomassa de banana verde



Ingredientes:

- . 1 cubo de biomassa de banana verde congelada
- . 1 cubo de gelo de couve com hortelã
- . 1 banana
- . 1 lasca de gengibre
- . Gotas de limão a gosto
- . 1 copo de 100 mL de água de coco



Modo de preparo:

No liquidificador, bata todos os ingredientes, menos o limão. Depois adicione o limão e beba gelado.





Biomassa de banana verde



Ingredientes:

. 10 unidades de banana verde



Modo de preparo:

Corte as bananas do cacho sem deixar aparecer a polpa e higienize. Coloque as bananas em uma panela de pressão e adicione água até cobri-las. Deixe cozinhar por oito minutos, a partir do início da pressão na panela. Em seguida, apague o fogo e deixe sair toda a pressão. Abra a panela, descasque as bananas e bata a polpa no liquidificador. Se necessário, adicione um pouco de água filtrada até virar um creme.





Suchá de abacaxi



Ingredientes:

- . 3 rodelas de abacaxi;
- . 2 cenouras;
- . 2 xícaras de hortelã;
- . 100 mL de chá verde



Modo de preparo:

Preparar o chá de véspera: ferver 200 mL de água e jogar sobre duas colheres (chá) da erva. Abafar 10 minutos, coar e guardar na geladeira. Passar as frutas e a hortelã na centrífuga e bater com o chá e cinco cubos de gelo.





Shake de banana e canela



Ingredientes:

- . 1 colher (sopa) de linhaça dourada
- . 1 colher (café) de canela
- . 1 lasca fina de gengibre
- . 1 banana média
- . 200 mL de água de coco



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.





Suco com iogurte



Ingredientes:

- . 1 limão com casca
- . 1 fatia grossa de abacaxi
- . 1 pote de iogurte natural desnatado
- . 1 colher (chá) de mel
- . Cubos de gelo



Modo de preparo:

Passar o limão na centrífuga e bater no liquidificador com o restante dos ingredientes.





Mingau de aveia funcional



Ingredientes:

- . 1 xícara de leite vegetal (aveia, arroz ou amêndoas)
- . 4 colheres (sopa) de aveia em flocos
- . 1 colher (sobremesa) rasa de açúcar de coco, açúcar mascavo ou mel
- . 3 colheres (sopa) de coco em lasca ou coco ralado natural (comprar pronto em loja de produtos naturais ou cortar o natural)
- . 1 colher (sobremesa) rasa de chia
- . 1 colher (chá) de canela em pó



Modo de preparo:

Coloque os ingredientes no fogo baixo, mexendo sempre. Para decorar use Goji Berry, lascas de maçã, cranberries ou passas e canela.





Hommus



Ingredientes:

- . 2 xícaras de grão de bico já cozido
- . 2 colheres (sopa) de caldo de limão
- . 2 dentes de alho batido
- . 3 colheres (sopa) de tahine
- . 2 colheres (sopa) de azeite



Modo de preparo:

Bata grão de bico no liquidificador com os demais ingredientes até obter o ponto de pasta. Se não for consumir tudo de uma vez, mantenha congelado.



Purê de abóbora



Ingredientes:

- . 1 abóbora pequena
- . 2 colheres (sopa) de azeite
- . 2 colheres (sopa) de creme ou leite de coco
- . Sal e pimenta do reino a gosto



Modo de preparo:

Descasque e corte em pequenos pedaços a abóbora e cozinhe em água fervente até que fiquem bem macia. Retire do fogo, escorra bem e, com a ajuda de um espremedor, amasse bem os pedaços de abóbora. Acrescente o azeite e o creme de coco, tempere com sal e pimenta-do-reino.





Cogumelos refogados



Ingredientes:

- . 1 bandeja de cogumelos de sua preferência
- . ½ cebola roxa picadinha
- . 1 dente de alho picadinho
- . ½ maço de salsinha
- . 1 colher (chá) de cúrcuma
- . Sal e pimenta do reino moída a gosto
- . **Nutritional Yeast** (levedura nutricional) a gosto



Modo de preparo:

Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho com um fio de azeite por, mais ou menos, um minuto. Jogue os cogumelos picados e refogue-os também. Quando os cogumelos estiverem refogados, acrescente os temperos, misture bem e sirva.





Brócolis almandine



Ingredientes:

- . 1 maço de brócolis
- . 1 colher (sopa) de manteiga
- . $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de amêndoas em lascas
- . 2 colheres (sopa) de suco de limão
- . 1 colher (chá) de raspas de laranja



Modo de preparo:

Cozinhar os brócolis no vapor (micro-ondas por três minutos) para que fique "al dente". Derreta a manteiga, acrescente as amêndoas e deixe dourar; em seguida, acrescente o suco de limão e as raspas de laranja. Coloque os brócolis em uma travessa e despeje o molho por cima.





Creme de cenoura com gengibre



Ingredientes:

- . 2 colheres de azeite de oliva ou óleo de coco
- . 1 cebola média picada
- . 4 dentes de alho
- . 1 colher de gengibre picado ou ralado
- . 900g de cenoura em fatias
- . 6 xícaras (chá) de caldo de legumes caseiro
- . Sal e pimenta a gosto
- . Salsinha picada



Modo de preparo:

Refogue a cebola até ficar transparente, adicione o alho e o gengibre até que o alho fique perfumado. Adicione a cenoura e o caldo de legumes (Caseiro hein! Nada de industrializado!) e deixe ferver. Reduza para fogo baixo e tampe. Deixe cozinhar de 10 a 15 minutos mexendo a cada cinco minutos. Adicione sal e pimenta. Perfure as cenouras com o garfo para verificar se estão macias. Após isso, despeje no liquidificador com um pouco de caldo e bata até virar um creme. Acerte a consistência, coloque em um refratário, decore com a salsinha e sirva em seguida.



Escabeche de sardinha



Ingredientes:

- . 1 kg de filé de sardinha fresca
- . 8 tomates maduros em cubos, sem pele e sementes
- . 1 pimentão verde em tiras
- . 2 cebolas fatiadas
- . 3 dentes de alho espremidos
- . 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva
- . Suco de 1 limão
- . Salsa picadinha e sal



Modo de preparo:

Tempere as sardinhas com limão e sal, deixe tomar gosto por meia hora. Escorra bem. Na panela de pressão, arrume uma camada de tomate, cebola, alho, salsinha, pimentão e sardinha. Regue com um pouco de azeite e repita a operação até acabarem os ingredientes. Tampe, leve ao fogo e cozinhe por 10 minutos, depois que a panela começar a apitar. Desligue o fogo e espere sair a pressão naturalmente.



Risoto de abóbora 7 cereais



Ingredientes:

- . 1 kg de abóbora tipo japonesa, em cubos
- . 2 xícaras de arroz 7 cereais cru
- . 1 colher (chá) de óleo
- . 1 colher (chá) de gengibre ralado (opcional)
- . 1 e ½ xícara de caldo de legumes
- . 1 cebola média picada
- . Sal a gosto
- . Hortelã picada a gosto



Modo de preparo:

Cozinhe a abóbora em uma panela a vapor (Pode fazer no micro-ondas). Amasse a abóbora com um garfo até obter a consistência de um purê. Aqueça em uma panela o óleo e doure a cebola, acrescente o gengibre fazendo uma refoga. Junte meia xícara do caldo de legumes e o purê de abóbora, mexa até secar e reserve. Junte o arroz e deixe cozinhar por cinco minutos, mexendo sempre. Aos poucos, acrescente o restante do caldo de legumes. Cozinhe por 30 minutos. Corrija o sal, se necessário, e salpique a hortelã antes de servir.



Salmão (ou outro peixe) com cenoura e manjericão



Ingredientes:

- . 2 postas de salmão
- . ½ xícara (chá) de hortelã
- . ½ xícara de manjericão
- . Limão
- . Azeite de oliva
- . Sal e pimenta do reino



Modo de preparo:

Coloque as postas de salmão em um refratário e tempere com limão, sal, azeite de oliva e pimenta. Depois, pique a hortelã e o manjericão, coloque por cima das postas e cubra com papel alumínio. Leve ao forno por aproximadamente 35 minutos, em seguida retire o papel alumínio e deixe dourar um pouco. Pode-se usar qualquer peixe.





Filé de st. Peter empanado na farinha de linhaça



Ingredientes:

- . 3 filés de peixe (Saint Peter, arenque, truta)
- . 3 ou 4 ovos
- . 4 colheres (sopa) cheias de farinha de linhaça
- . 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- . Gotas de suco de limão
- . Cebola e alho a gosto
- . Sal e salsinha a gosto



Modo de preparo:

Tempere o peixe com o sal e o limão e reserve. À parte, misture os ovos com um fouet (batedor de arame) e mergulhe os filés. Passe um a um na farinha de linhaça (ou na amêndoa) misturada com a farinha de aveia. Coloque em uma assadeira antiaderente untada com óleo de coco. Asse no forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos (ou até dourar) - vire após 15 minutos para dourar dos dois lados.



Adriana Azank

Graduada em Nutrição pela Universidade Metodista de Piracicaba (2008). Pós-graduada em Alimentos Funcionais e Nutrigenômica pela Universidade Gama Filho. Pós-graduada em Fitoterapia pelo Instituto de Pesquisas Ensino e Gestão em Saúde. Membro do Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional - IBNF e Membro da Sociedade Internacional de Nutrigenética e Nutrigenômica ISNN.

