



COMO EVITAR A GRIPE SUÍNA

Por **Dr. Marcio Bontempo**, Médico Sanitarista

Press release: O médico Marcio Bontempo (CRM-DF 15458), especialista em Saúde Pública e naturopata, alerta como as pessoas adquiram a gripe suína (Influenza A - H1N1) e mostra como preveni-la através da alimentação, de produtos naturais e biológicos e dá outras dicas, além dos procedimentos de praxe.

Além das recomendações das autoridades sanitárias, como lavar as mãos com frequência, etc., existem providências que devem ser lembradas, ou conhecidas que, infelizmente, não fazem parte dos cuidados necessários, sendo que, muitos deles, são mais importantes do que as orientações oficiais.



Primeiramente, tanto profissionais de saúde quanto pessoas comuns, devem saber que é necessário atuar no sentido de se possuir um sistema imunológico bem forte. Percebo que absolutamente nada está se fazendo nessa direção, de uma forma que se espalha o terror de uma nova doença, mas não se tomam as providências necessárias para reforçar o mecanismo de defesa do organismo da população, permitindo assim que todos estejam expostos à virose em questão.

Por que as pessoas adquirem mesmo a gripe comum e o que fazer para fortalecer as defesas?

Para começar, é necessário saber O QUE ENFRAQUECE o nosso sistema imunológico, e isso não é divulgado (ou sabido?) pelas autoridades sanitárias.

Sabe-se, cientificamente, que todos os vírus se beneficiam e se desenvolvem mais facilmente em ambientes orgânicos mais ácidos e, obviamente, quando o sistema imunológico está enfraquecido. E o que faz com que nosso ambiente sanguíneo fique mais ácido e o que diminui a força das nossas defesas?

São os alimentos industrializados que tendem a criar e a manter um ambiente sanguíneo mais ácido.

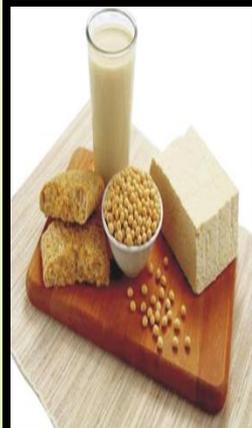


Os principais são:

Açúcar branco - produz ácido carbônico em quantidade proporcional à quantidade ingerida, seja ele puro ou presente em doces, refrigerantes, bolos, tortas, guloseimas, etc. O uso regular de grandes quantidades de açúcar branco produz perda de cálcio e magnésio (e muitos microminerais), o que afeta sobremaneira de modo crônico e constante o nosso sistema imunológico. Deve ser substituído pelo açúcar mascavo orgânico, mel, etc.

Carnes vermelhas e embutidos – Produzem diversos ácidos e reações ácidas, como ácido oxálico, ácido úrico, além de toxinas redutoras da imunidade como cadaverina, putrescina, indol, escatol, fenol, etc. Como fonte de proteínas, dar preferência a peixes e proteínas vegetais, frutas oleaginosas, leguminosas, subprodutos da soja, etc.

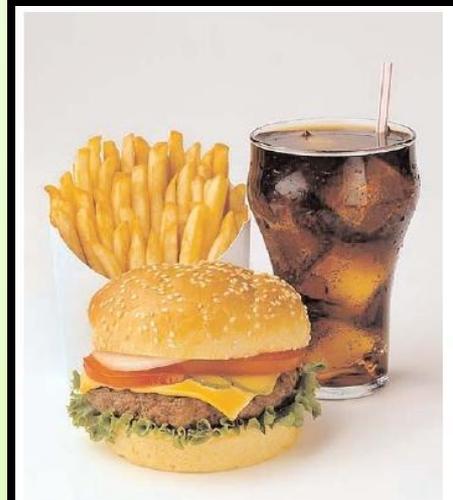
Leite e derivados - Principalmente o leite de vaca, rico em caseína (indigesto), produz incremento do ácido lático e gera mucosidades em excesso, enfraquecimento das defesas orgânicas, expondo os seus consumidores, não só à gripe, mas a muitos outros problemas. Substituir por leite de soja pronto ou caseiro (evitar o leite de soja instantâneo, em pó). Como fonte de cálcio, preferir as verduras e os feijões.



Farinhas brancas – O pão branco e as farinhas de trigo brancas, não integrais, são fermentativas e produzem mucosidades, além de serem pobres em proteínas, vitaminas e minerais essenciais. Seu uso constante enfraquece o organismo.



Frituras - comidas em saquinhos (chips), guloseimas, *fast food* – Hoje consumidos em grande quantidade por crianças e adolescentes, responsáveis por grandes desequilíbrios orgânicos e muitas doenças, como diabetes, obesidade, pressão alta, etc. O seu consumo regular, associado ao açúcar branco, determina um constante estado de acidificação do sangue e depósito de compostos prejudiciais.



Álcool - Em pequenas quantidades (vinho, etc.) pode até ajudar, mas em excesso produz reações ácidas.

Recomenda-se, portanto, evitar estes alimentos substituindo-os, sendo que esta abstenção já significa um grande passo para a prevenção de qualquer gripe e de muitas doenças.



ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA AUMENTAR AS DEFESAS ORGÂNICAS

Há alimentos particularmente úteis para reforçar a nossa imunidade, tais como o arroz integral, os subprodutos da soja (tofu, leite de soja líquido, misso), a aveia (rica em beta-glucana, um grande estimulador do mecanismo de defesa), o inhame, as verduras em geral, frutas frescas, a semente de linhaça, o gengibre, o alho, a cebola e outros.



OUTROS FATORES QUE REDUZEM A IMUNIDADE



Estresse - um dos piores inimigos, pois reduz a ação das células de defesa, principalmente os linfócitos que combatem os vírus, elevando os níveis de adrenalina e cortisol, um imunodepressor. O estresse é provocado pela vida agitada, os problemas diários, as preocupações excessivas, o excesso de trabalho ou estudos, etc.



Vida sedentária – Com ela os radicais ácidos se acumulam nos músculos e nos demais tecidos, reduzindo o pH do corpo e favorecendo as doenças virais e bacterianas.



Ar condicionado - Deve ser evitado a todo custo, pois desidrata o ar, ressecando as mucosas e produzindo desequilíbrio térmico no organismo. Faz muito mal.



Hábitos perniciosos - Tabagismo, alcoolismo, drogas, excesso de remédios farmacológicos, etc., são, decididamente, fatores que reduzem a capacidade de defesa do organismo.

Certamente que muitas mudanças propostas são sacrificantes, mas tudo é uma questão de ajuste e adaptação, sendo que, os resultados são altamente benéficos, não só em relação à gripe suína, mas à saúde em geral.

DICAS DA MEDICINA NATURAL, ORTOMOLECULAR E HOMEOPATIA PARA A PREVENÇÃO (E TRATAMENTO) DA GRIPE SUÍNA.

Além das medidas anteriores, cientificamente sugere-se o seguinte:

Alho

O alho é rico em alicina, uma substância ativa que possui ação antiviral reconhecida, além de mais de uma dezena de outros componentes imunoestimulantes. Basta ingerir diariamente 3 a 5 dentes de alho cru picado, com os alimentos ou engolidos com água ou suco. Há o inconveniente do hálito, mas é passageiro, e mais vale a boa saúde do que o comentário alheio. Existem também suplementos à base de alho que não exalam odor, mas são caros. O óleo de alho em cápsula ou o alho em comprimidos não produzem o mesmo efeito do alho cru. O alho também é útil para evitar ou tratar uma grande quantidade de doenças. O problema do alho para crianças é a dificuldade para ingerir, mas com habilidade tudo é possível.



Própolis

A própolis é reconhecida cientificamente como um antibiótico natural incluindo uma forte ação antiviral, tanto em situações de infecção quanto como para prevenção. Foram reconhecidos mais de 100 princípios medicinais ativos da própolis. Deve-se usar o extrato alcoólico de própolis a 30%, na quantidade de 30 gotas, 3 a 4 vezes ao dia, em meio copo de água. Para crianças pequenas, metade da dose (lactentes e bebês, seguir orientação do pediatra). Pode-se colocar um pouco de mel para adoçar e reduzir o sabor e efeito da própolis na boca.



Chá de gengibre

O gengibre é um alimento funcional reconhecido hoje cientificamente por seus poderosos princípios ativos. Foram isolados cerca de 25 substâncias, entre elas as famosas gengiberáceas, de grande ação estimulante do sistema de defesa do organismo e ação antiviral. Basta beber chá de gengibre fresco, forte, uma xícara 3 vezes ao dia, morno ou quente e sem adoçar.



Equilíbrio nervoso neurovegetativo

O organismo e as células de defesa são regidos pela ação do sistema nervoso autônomo, representado pelos sistemas simpático e parassimpático; o primeiro é responsável pela produção granulócitos (de pouca ação viral e mais bactericida) e o segundo de linfócitos (de ação antiviral direta). Devido à agitação da vida moderna e ao estresse, as pessoas apresentam um excesso de atividade do sistema simpático (que produz adrenalina, cortisol, etc., todos imunodepressores), com maior quantidade de granulócitos do que linfócitos, o que abre o caminho para viroses. É devido a isso que muitas pessoas adquirem uma gripe depois de um impacto emocional, notícia ruim, desavenças, tristezas, etc. É necessário proceder à redução da atividade simpática (redução do estresse, etc.) e promover maior estímulo parassimpático. Isso se consegue com mais repouso, menos agitação e preocupações, atividade física moderada, respiração profunda, alimentação natural integral, massagens terapêuticas, saunas, banhos quentes (tipo ofurô, banheiras, etc). Importante é evitar a friagem e manter o corpo aquecido, principalmente as extremidades.



Saquinho com cânfora - uma grande dica

Durante a gripe espanhola no começo do século passado, milhões de pessoas morreram, mas aqueles que lidavam com os doentes raramente contraíam o vírus. É que havia uma orientação para que o pessoal de serviço, médicos, enfermeiros, etc, usasse um saquinho de gaze com pedras de cânfora pendurados no pescoço. As emanções voláteis da cânfora esterilizam o ar em sua volta e protegem as mucosas. Então, aconselha-se a fazer o mesmo. Basta adquirir a cânfora na farmácia comum (algumas pedrinhas bastam), confeccionar uma bolsinha de gaze e pendurar no pescoço, podendo inclusive manter por dentro do vestiário, sem necessidade de deixar à mostra (se bem que o ideal é manter do lado de fora). Deve ser usado constantemente durante o contato com as pessoas. É uma boa dica para quem lida com pessoas ou trabalha em ambiente de aglomeração, etc.



Fórmula homeopática

A homeopatia, diferentemente da medicina farmacológica, atua estimulando a capacidade orgânica. Há uma fórmula homeopática para a prevenção, tanto da Influenza A (H1N1), quanto de qualquer outro tipo de gripe. É a seguinte:

Para a prevenção, tanto para adultos quanto para crianças:

Aviarium 200 CH.....30 ml

Influenzinum 200 CH.....30 ml

Álcool a 20%

Tomar 10 gotas, de preferência diretamente na boca, uma vez por semana, cada semana um, alternados. Para crianças muito pequenas, dar apenas 5 gotas em um pouco de água numa colher.

Para tratamento em caso de gripe (qualquer que seja):

Aconitum napellus 3 CH

Antimonium tartaricum 3CH

Allium cepa 3 CH

Bryonia alba 3 CH

Belladonna 5 CH

Gelsemium 5 CH

Fazer 30 ml, em partes iguais (pedir : ãã)

Álcool a 20%.

Tomar 10 gotas (direto na boca ou em água para crianças) a cada meia hora em caso de sintomas de qualquer gripe, até melhorar bem.

Estes remédios podem ser adquiridos nas boas farmácias homeopáticas, e não fazem mal algum ou produzem efeitos colaterais. Se necessário, procurar um médico homeopata para a confecção de uma receita.

Atividade física, sol e ar livre.

Sempre importante em qualquer aspecto para uma saúde melhor.

Suplementos

A medicina ortomolecular e a fitoterapia preconizam o uso de dois suplementos:

Vitamina C - Recomenda-se o uso de 500 mg de vitamina C (ácido l-ascórbico) orgânica de uma a duas vezes ao dia, para reforçar as defesas. Crianças pequenas, metade da dose ou sob orientação pediátrica.



Cogumelo do Sol - Eleva a imunidade por ser rico em substâncias imunomoduladoras, como a beta-glucana. Este não é um medicamento, mas um alimento. Adultos devem tomar 2 cápsulas de 500 mg 2 a 3 vezes ao dia, tanto como preventivo quanto para tratamento. Crianças pequenas, tomar metade da dose (abrir a cápsula e colocar na comida). No caso de dificuldade de encontrar o cogumelo do sol, procurar comer cogumelos, tipo champignon, shitake, shimeji, funghi, etc.



Minerais e microminerais – Com a acidificação constante do sangue devido à alimentação industrializada moderna, aliada ao estresse, perdem-se muitos minerais e microminerais que não são repostos pela dieta, haja vista o fato de que os alimentos modernos estão empobrecidos em termos de minerais (solo naturalmente pobre, uso de adubos, agrotóxicos, manipulação industrial, congelamento, microondas, etc.). Certamente que essa condição afeta a imunidade. É necessário atualmente repor estes nutrientes de modo a manter as defesas orgânicas, mas não é qualquer suplemento que serve. Recomenda-se utilizar os concentrados biominerais marinhos, principalmente aqueles extraídos da poderosa alga Lithothamnium, que possui acima de 50 minerais e microminerais orgânicos, de alta assimilação pelas células.

Frutas em geral - As frutas, principalmente as cítricas, ajudam a alcalinizar o sangue e são ricas em minerais e vitaminas, favorecendo a saúde e protegendo o organismo. Pessoas que consomem poucas frutas estão muito mais sujeitas, não só às viroses, quanto a qualquer outra enfermidade.



Estas orientações servem tanto para a prevenção quanto para serem utilizadas em casos de pessoas que contraíram qualquer tipo de gripe. Além do mais, estes procedimentos nos deixam seguros e tranquilos em relação ao grande terror de se contrair, tanto a **Influenza A** quanto quaisquer outras doenças virais.