

Doenças respiratórias recorrentes: possível sinal de alarme de um mau funcionamento do sistema imunitário

O sistema imunitário é um valioso aliado da nossa saúde. É um sistema inteligente e sofisticado que reconhece agentes externos potencialmente perigosos que entram em contacto com o nosso organismo, e organiza uma resposta de defesa eficaz. Quando as nossas defesas estão diminuídas estamos mais susceptíveis de desenvolver infeções.

Existem diferenças entre homens e mulheres?

O sistema imunitário feminino é mais reativo do que o dos homens, o que torna as mulheres mais protegidas contra agentes patogénicos externos, como bactérias e vírus. As mulheres são, portanto, menos propensas a infeções e, quando estas ocorrem, são geralmente menos agressivas.

Esta “vantagem” deve-se principalmente a fatores genéticos (a maioria dos genes envolvidos no sistema imunitário encontram-se no cromossoma X, presente em duplicado nas mulheres e em cópia única nos homens) e ao efeito positivo exercido pelas hormonas sexuais femininas, nomeadamente o estrogénio.

Com a **defesa natural** não há inverno que resista.



**Sabugueiro
Vit C Defense**

100%
natural

**Ação imediata
quando necessário**

**Contribui para o bom
funcionamento do
sistema imunitário**
graças ao Sabugueiro
e à Vitamina
C naturalmente
presente na Acerola.



A saúde das vias respiratórias

Conselhos para a **prevenção**
e **bem-estar** das **vias respiratórias**



AP01ANRE230PU-B

Siga-nos em



www.apotecanatura.pt



**FARMÁCIAS
APOTECA
NATURA**
Para uma saúde consciente



**FARMÁCIAS
APOTECA
NATURA**
Para uma saúde consciente

As informações fornecidas neste folheto são de carácter geral e meramente informativo; não podem, portanto, em caso algum, substituir o aconselhamento do seu médico. A colaboração com a Fondazione Onda diz respeito apenas ao conteúdo científico, sem referência a qualquer produto.

Como cuidar das vias respiratórias

As vias respiratórias comunicam entre si e são estruturalmente semelhantes, pelo que **reagem de forma semelhante** a vírus, bactérias e alergénios, com sintomas como **nariz entupido, dor de garganta e tosse**, frequentemente acompanhados de febre. Estas são reações de defesa do nosso sistema imunitário para combater os agentes patogénicos.

Por isso, é importante apoiar as defesas imunitárias e o organismo para facilitar os mecanismos de resposta. Para se **proteger das infeções respiratórias**, algumas coisas podem ser úteis:

- Evitar o contacto próximo com pessoas constipadas;
 - Evitar tocar na cara (especialmente na boca e no nariz) com as mãos, a não ser que as tenha acabado de lavar;
 - Quando espirrar ou tossir, tape a boca e o nariz com um lenço ou com a dobra do cotovelo; se por acaso tapar com as mãos, lave-as com sabão antes de tocar em qualquer superfície;
 - Mudar frequentemente de lenço e lavar bem as mãos depois de o utilizar;
 - Coma regularmente elevada quantidade de fruta e legumes frescos.
- Para promover uma cura rápida e imediata e apoiar o sistema imunitário,



substâncias como o **Sabugueiro** e a **Acerola**, naturalmente ricos em **vitamina C**, podem ser úteis. Se estas situações ocorrerem com frequência, substâncias como o **Astrágalo** e a **Equinácea** podem ser úteis para **apoiar as defesas naturais do organismo**, que também podem estar enfraquecidas em consequência de períodos de stress e/ou de fadiga mental/física.

Constipações e a importância da lavagem nasal

O nariz é essencial para o bom funcionamento do sistema respiratório, mas quando a membrana mucosa entra em contacto com bactérias, vírus, poeiras ou irritantes, defende-se produzindo mais muco (corrimento nasal) e inchaço com a sensação de nariz entupido. Uma **limpeza nasal eficaz permite a remoção e redução destes agentes patogénicos e irritantes** e, no caso de uma constipação, **promove a diminuição dos sintomas** e reduz o risco de doenças respiratórias secundárias e otites.

Por conseguinte, utilize diariamente **soluções salinas hipertónicas equilibradas** com sais de origem natural (por exemplo, sal rosa dos Himalaias), bem como durante as constipações, que têm uma ação descongestionante e ajudam a restaurar a função protetora da membrana mucosa.

Dor de garganta

Os vírus, as bactérias e os agentes irritantes também podem entrar no organismo através da garganta, que se defende através da inflamação, manifestando o sintoma de dor ou de garganta inflamada.

Para promover a cura e aliviar a garganta irritada, podem ser úteis substâncias naturais como a **Sálvia** e a **Mirra**, que **protegem a membrana mucosa**

da ação dos agentes irritantes, **hidratam-na** reduzindo a sensação de "garganta seca" e **aliviam a dor**.

A tosse

Os vírus, as bactérias e os agentes irritantes em contacto com a membrana mucosa também podem provocar **tosse**, um mecanismo de defesa adicional necessário para proteger as vias respiratórias. Para além disso, os agentes inflamatórios que provocam a tosse podem causar **irritação na garganta**. Nestas situações, podem ser úteis substâncias naturais como a **Tanchagem**, a **Agrimónia** e o **Mel** que, **graças à sua ação protetora** sobre a mucosa, **acalmam a tosse e reduzem as dores de garganta**.



Conselhos práticos para o bem-estar das vias respiratórias

- Humidificar a casa e manter a temperatura entre os 18 e 20 °C;
- Lavar o nariz com soro fisiológico várias vezes ao dia;
- Evitar fumar e manter-se afastado do fumo passivo;
- Não usar roupas demasiado pesadas que dificultam a adaptação fisiológica do corpo às mudanças de temperatura;
- Ingerir líquidos mornos para descongestionar as vias respiratórias e diluir o muco;
- Não abusar do uso de produtos desinfetantes orais;
- Utilizar antibióticos apenas quando realmente necessário e com supervisão médica.