

# 4 dicas de como melhorar imunidade

Ao pensar em situações que podem colocar nossa saúde em risco, automaticamente temos que levar em conta a imunidade, um dos principais fatores que temos à disposição como meio de defesa contra doenças. Ou seja, é preciso saber como melhorar a imunidade.

Isso porque a imunidade corporal é a forma que o organismo encontra para se defender de possíveis vírus, bactérias e inúmeras doenças. Se nosso sistema imunológico está baixo, certamente ficamos mais suscetíveis a contrair problemas de saúde.

Ao perceber sintomas como resfriados constantes, febre, cansaço excessivo, vômitos e diarreia, independentemente da causa, você pode ter certeza de que seu corpo não está funcionando corretamente e que sua imunidade está baixa.

Pensando nisso, preparamos este artigo com 4 dicas de como aumentar a imunidade e deixá-la mais resistente, para que você possa se proteger de eventuais doenças que possam afetar o sistema imune. Acompanhe!

## 1. Tome sol todos os dias

Um bom banho de sol diariamente pode ser sua melhor opção de fonte de [vitamina D](#). Os raios solares proporcionam uma absorção de vitamina D pelo nosso corpo, agindo diretamente no reparo do sistema imunológico e no fortalecimento do corpo.

É importante ressaltar que o contato com o sol deve ser diário, mas moderado. Não devemos nos expor por grandes períodos. Também é preciso evitar os horários de maior intensidade. O recomendado é o banho de sol antes das 10 horas da manhã e depois das 16 horas.

## 2. Tenha uma alimentação adequada

Ter uma boa alimentação é um dos principais processos de como melhorar a imunidade. Pode parecer estranho, mas quase todo alimento natural ajuda a ter uma boa imunidade. Carnes vermelhas, peixes, frutas, vegetais, legumes, entre outros, são alimentos ricos nas mais diversas vitaminas, nutrientes e substâncias benéficas em geral. Por isso, o consumo de alimentos precisa ser o mais balanceado possível, procurando sempre combinar a dieta ideal para sua saúde.

Outro ponto importante é diminuir o consumo de comidas industrializadas e de frituras, pois essas já não apresentam características benéficas à saúde; pelo contrário, podem prejudicar o organismo.

## 3. Hidrate-se

Beber no mínimo dois litros de água por dia é extremamente importante para fortalecer o corpo. Isso porque a água é a substância que mais pode ajudar o organismo a funcionar corretamente. Além de impedir o ressecamento, ela permite que todas as funções do corpo sejam executadas sem problemas, elimina toxinas, transporta nutrientes e, conseqüentemente, trabalha a favor da imunidade.

Além disso, a falta de água dentro das células sanguíneas interfere na sua atividade, no transporte de nutrientes e na regulação da temperatura corpórea. Por isso, mesmo nos dias de frio, é necessária a ingestão de líquidos, uma vez que a desidratação pode proporcionar problemas para o sistema imunológico.

## 4. Durma bem

Para ter uma boa noite de sono, é preciso uma quantidade mínima de horas. Dormir menos que 8 horas por dia irá prejudicar o corpo de inúmeras maneiras.

Durante o sono, nosso organismo passa por um processo de revitalização, renovação das células, repondo as energias, descansando as funções e deixando tudo pronto para o dia seguinte. A falta de bom sono, além de não ajudar na [disposição](#), atrapalha o organismo, produzindo substâncias que afetam o sistema imunológico, baixando suas defesas.

Ao analisar essas dicas, fica claro o quão fácil pode ser cuidar da sua saúde e construir uma imunidade fortificada. Com foco e determinação, você estará sempre em boas condições. Mas, caso sinta alguma indisposição, o recomendado é buscar ajuda de um médico especializado, para que ele possa avaliar sua condição física, além de fazer alguns [exames](#) para verificar como melhorar a imunidade.

Gostou do nosso artigo? Tem mais alguma dica? Então, deixe seu comentário, queremos saber a sua opinião.