

Doenças **RESPIRATÓRIAS**

Proteja-se!

Aprenda a tratar gripes, resfriados, amigdalite, alergias e muito mais!

29 RECEITAS

de xaropes, banhos, nebulizações e chás

10 DICAS

para proteger
o sistema
respiratório
no inverno!

Chás contra pneumonia, bronquite, otite, rinite, sinusite e muito mais!

TOALHAS DE BANHO ÚMIDAS PODEM SUBSTITUIR O UMIDIFICADOR





ELES PRECISAM
DE NÓS
NÓS PRECISAMOS
DE VOCÊ

Desde dezembro de 2017 a **Confraria dos Miados e Latidos** já encaminhou **3.415 animais para adoção** e **14.866** foram castrados.

PARTICIPE, ENCANTE-SE!

Para doar sua nota fiscal paulista e outras formas de ajudar, acesse:
miadoselatidos.org.br/como-ajudar



EdiCASE

/// Gestão de Negócios

Direção Geral

Joaquim Carqueijó

Gestão Administrativa Financeira

Elisiane Freitas

Gestão de Canais Impressos

Vanusa Batista e Vanessa Santos

Gestão de Canais Digitais

Clausilene Lima, Edilene Lima
e Sergio Laranjeira

Gestão Operação Brasil

Marco Marcondes, Edson Penetto e
Wellington Oliveira

EdiCASE

/// publicações

Publisher

Joaquim Carqueijó

Coordenação de P.C.P.

Vanusa Batista

Coordenação Editorial

Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

Chefe de Arte

Lais Magalhães | be.net/laismagalhaes8

Design

Julio Cesar Prava | be.net/juliocesarprava

Robson Araújo | be.net/robsonaraujo

Supervisão de Redação

Laleska Diniz

Assistente de Redação

Agnes Faria

Atendimento ao Leitor

Redação

atendimento@caseeditorial.com.br

Vendas no Atacado

(11) 3772-4303 - ramal 209

vanusa@edicase.com.br

ACESSE NOSSA LOJA EM

loja.caseeditorial.com.br

IMAGENS ILUSTRATIVAS

Créditos:

Adobe Stock / Shutterstock

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

total ou parcial sem prévia

autorização da editora

PRESTIGIE O JORNALEIRO

compre sua revista

na banca

Vivendo com Qualidade Ed.33 - 7.908.182.002.160

A EdiCase não possui equipes de vendas de assinaturas das
suas revistas impressas, sejam elas próprias ou de terceiros



Novidade! Portal EdiCase

Agora você encontra os
milhares de conteúdos que
você já conhece em um clique:

www.portaledicase.com

Nos acompanhe nas redes sociais!

[/edicasepublicacoes](https://www.facebook.com/edicasepublicacoes)

[/edicasepublicacoes](https://www.instagram.com/edicasepublicacoes)

Editora Filiada



Membro Colaborador



PASSE O INVERNO COM SAÚDE!



Nessa edição, preparamos tudo que você precisa saber para aproveitar o seu inverno de forma saudável. Essa estação do ano costuma trazer resfriados, gripes, alergias e outras doenças que atacam o sistema respiratório. Pensando nisso, preparamos dicas básicas para proteger o sistema respiratório, as principais doenças, sintomas e tratamentos, chás e remédios caseiros que ajudam a prevenir essas doenças. E mais! Saiba como fazer a nebulização caseira.

Cuide-se!

A redação

atendimento@caseeditorial.com.br

10 CUIDADOS PARA PROTEGER O SISTEMA RESPIRATÓRIO DURANTE O INVERNO



Junto com o outono chega o friozinho, o clima fica mais seco e as doenças respiratórias e alérgicas se espalham facilmente. A mistura do friozinho com o calor gera um choque térmico que afeta o nariz, garganta, laringe, pulmões e olhos. É muito comum o aumento de doenças como rinite alérgica, sinusite, laringite, asma, gripes e resfriados nessa estação. Alguns cuidados podem ajudar a prevenir esses casos, assim você aproveita o seu inverno com saúde.



Confira os cuidados indicados pelo Dr. Jamal Azzam, formado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, com mais de 25 anos de experiência em atendimentos e cirurgias na área de otorrinolaringologia.

1) Tomar água como tratamento e não somente para matar a sede

Muitos falam que tomam muita água, mas deve-se pensar na água como um tratamento do sistema respiratório, uma vez que as secreções tendem a ficar mais ressecadas no outono e a água faz as secreções ficarem mais líquidas e assim serem mais facilmente eliminadas, levando com elas os vírus e bactérias.

2) Inalações com soro fisiológico

O contato direto do soro fisiológico com todo o trato respiratório mantém as melhores condições para as trocas gasosas, além de ajudar demais na fluidificação das secreções. Pode-se fazer inalações por conta própria livremente, 3 ou 4 vezes ao dia ou mais, desde que somente com soro fisiológico, sem acrescentar as “gotinhas” tradicionais para o tratamento da asma.

3) Use o umidificador de ar à vontade

Não tenha receio de deixar o umidificador ligado a noite toda no quarto de dormir. Isso só vai ajudar a manter as vias aéreas umedecidas e em melhores condições.

4) Mantenha toalhas de banho bem úmidas expostas no quarto, se não tiver umidificador

As bacias de água ajudam muito pouco a aumentar a umidade do ar. As toalhas de banho úmidas tem uma área muito maior de evaporação, levando a água para o ambiente.

5) Borrifar sprays de soro fisiológico no nariz

Os sprays de jato contínuo de soro fisiológico são muito eficazes na limpeza e umidificação do nariz e seios da face. Pingar com um conta-gotas também é uma boa medida.

6) Evitar atividades físicas ao ar livre entre 10 e 16 horas

Neste período costuma haver um maior acúmulo de poluentes no ar e isso pode prejudicar muito o sistema respiratório, especialmente porque no exercício físico existe toda uma sobrecarga da respiração. Uma vez que cerca de 40% da poluição atmosférica é devido aos escapamentos dos carros, ônibus e caminhões, evite lugares com muito trânsito.

7) Evite o ar-condicionado

Os aparelhos de ar-condicionado normalmente já são vilões do sistema respiratório, uma vez que sempre diminuem muito a umidade do ar. E no outono, o ar já é bem mais seco, então os aparelhos irão diminuir mais ainda a umidade do ar. Isso predispõe a várias infecções e piora das alergias.

8) Mantenha a casa bem ventilada, especialmente o quarto de dormir

Se a casa ficar fechada o tempo todo, mesmo no clima seco podem crescer fungos e piorar muito as alergias respiratórias. A ventilação ajuda a evitar tudo isso.

9) Antes de usar jaquetas ou blusas de lã guardadas, lave-as e deixe-as tomarem muito sol

Geralmente as pessoas só se lembram das jaquetas e das blusas de lã antes de usar. Na maioria das vezes elas ficaram guardadas quase 6 meses, pois as estações anteriores ao outono foram a primavera e o verão. Então, o que ocorre na hora de pegar estas roupas? Aquele cheiro de roupa guardada! Cuidado! Prepare-se melhor e não tenha os efeitos nocivos do mofo no seu trato respiratório.

10) Nunca tossir ou espirrar sem proteção e nunca usar as mãos para isso

Infelizmente ouvimos de nossos avós e pais a frequente expressão, "Coloque a mão na frente da boca ao tossir ou espirrar". Pois é, mas a proteção com as mãos retém as secreções e possíveis vírus que têm nelas. Depois, ao se colocar as mãos na maçaneta da porta, no teclado ou mouse, no controle da TV, no corrimão do ônibus/trem/metrô, está se transferindo os vírus para estes locais. Então outras pessoas colocam as mãos, levam ao rosto e ficam suscetíveis a pegar as infecções. Então, proteja sempre a tosse ou espirro com um lenço de papel descartável (proibido lenços de pano). Se não tiver lenços de papel, lave as mãos ou use álcool gel imediatamente.

DOENÇAS DE IN



VERNO



Conheça as principais, saiba como se proteger e os tratamentos

O inverno lembra aconchego e muitas coisas boas, mas junto com o friozinho, vem diversas doenças típicas dessa época do ano. “Com a chegada do inverno, o frio, o tempo seco e a menor dispersão dos poluentes pioram a qualidade do ar, fatores que irritam as mucosas respiratórias. Além disso, a queda das temperaturas externas faz com que nosso corpo também sofra diminuição de temperatura interna, o que favorece a replicação de vírus”, explica a enfermeira Leandra Carbonari Bolsoni, coordenadora dos cursos de técnico de enfermagem do Instituto Cimas de Ensino. Segundo ela, as narinas, principal fonte de entrada e contágio dos microrganismos causadores de afecções respiratórias ficam mais frias, favorecendo a entrada, permanência e replicação de microrganismos.

“A queda das temperaturas externas faz com que nosso corpo também sofra diminuição de temperatura interna, o que favorece a replicação de vírus”



Motivos das doenças de inverno

Além do frio, a tendência de aglomeração em locais fechados faz com que as infecções respiratórias aumentem nesse período. “Vírus e bactérias acabam se transmitindo de pessoa para pessoa com maior facilidade, causando alguns surtos e até epidemias. As pessoas que possuem algum tipo de doenças respiratórias crônicas, tais como a asma, a DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica) ou a rinite alérgica, têm maior tendência a apresentar crises nesta época do ano”, alerta a enfermeira. O ideal é manter a casa e demais locais sempre ventilados. “Pois quando fica fechada o tempo todo, pode aumentar a colonização de fungos, que geram frequentemente alergias”, aconselha Dr. Jamal Azzam, formado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, com mais de 25 anos de experiência em atendimentos e cirurgias na área de otorrinolaringologia.

Cuidado com os hábitos de inverno

Nossos hábitos também podem interferir nessa ocasião. “No frio existe a tendência a tomar menos água, o que pode levar a uma desidratação leve, fazendo com que as secreções fiquem mais espessas e também podem predispor às infecções, portanto a dica é tomar água mesmo sem sentir sede”, recomenda o médico. É preciso tomar cuidado também com alimentos gelados. “Nas épocas de clima frio, o gelado pode sim criar processos inflamatórios com muito mais facilidade que no clima quente”, alerta o Dr. Jamal Azzam. Além disso, é fundamental prestar atenção na qualidade do sono e na alimentação. Alguns grupos precisam tomar cuidado redobrado, pois são mais afetados com as doenças de inverno. “Crianças e idosos ficam mais suscetíveis a tais afecções pela fragilidade maior de seu sistema imunológico, bem como gestantes, portadores de doenças crônicas respiratórias, usuários contínuos de corticoideterapia, qualquer pessoa que esteja com deficiência imunológica crônica ou aguda”, analisa a coordenadora Leandra Bolsoni.



Proteja-se!

Você pode tomar algumas atitudes para evitar as principais doenças desse período, veja as sugestões da enfermeira Leandra:

- A melhor maneira de prevenção de doenças respiratórias e do agravamento de doenças crônicas (asma, bronquite, DPOCs) neste período de outono-inverno é a continuidade do uso rotineiro das medicações de controle pelos portadores das doenças crônicas.
- A vacinação antigripal também é uma importante ferramenta de prevenção do agravamento e internação, pois o principal mecanismo desencadeador das crises no outono-inverno são as infecções por vírus respiratórios.
- A principal questão é a alta transmissibilidade, por gotículas, saliva e respiração, portanto prevenir que muitos contraiam é fundamental para evitar a disseminação de contágio e os surtos.
- Deve-se evitar aglomerações em lugares fechados e mal ventilados, evitar as mudanças bruscas de temperatura, o contato com a fumaça do cigarro, pelos de animais e realizar periodicamente e frequentemente a higienização das mãos com água e sabão e, quando possível, com o álcool em gel.

Principais doenças e tratamentos

A enfermeira Leandra Carbonari, explica as principais doenças e porque se agravam no inverno:

RINITE

A rinite geralmente é desencadeada por irritação de mucosas, que podem ocorrer por poluição, pelos cheiros, ácaros, poeira, objetos, animais, etc. Se agravam no inverno devido a dispersão de poluentes no ar nessa época, que irritam as mucosas.

- **Tratamento:** geralmente é feito pela lavagem das mucosas e o afastamento dos agentes irritantes.



ASMA

A asma é uma doença inflamatória dos brônquios, de causa alérgica. A pessoa portadora apresenta uma reação exagerada das paredes brônquicas a estímulos externos, que podem ser poluentes ambientais ou mesmo domésticos, como os ácaros, animais de estimação ou fumaça do cigarro. O tempo frio também pode desempenhar este papel de desencadeador das crises justamente pelo resfriamento das temperaturas, aglomerações e aumento dos poluentes.

- **Sintomas:** os sintomas clássicos são o chiado no peito e a falta de ar.

- **Tratamento:** o tratamento é feito à base de drogas anti-inflamatórias por via inalatória, tratam a causa do processo e previnem o portador de desenvolver crises, quando exposto a estes fatores.



ALERGIAS

As alergias são semelhantes as rinites e asma, acontecem por contato com agentes irritantes, que podem ser acentuados nas épocas frias.

SINUSITE

A sinusite ocorre pelo acúmulo de secreção nos ossos pneumáticos da face, conhecidos como seios da face. Essa secreção favorece a formação de bactérias, infectando o local.

- **Sintomas:** o paciente pode sentir dores de cabeça e na face, febre, coriza esverdeada, tosse que piora à noite ao deitar.

- **Tratamento:** o tratamento deverá ser prescrito pelo médico, pois envolve antibioticoterapia. Podem ser mais prevalentes no inverno, devido a quadros gripais que não foram devidamente curados, nos locais que existe acúmulo de secreção.

OTITE

Otite é uma infecção do ouvido médio, causada por vírus ou bactéria. Geralmente tem início com um inchaço causado por um resfriado ou alergia, que pode bloquear as tubas auditivas – dois canais que ligam as orelhas médias à faringe, comprometendo a ventilação do ouvido médio. O inchaço impede que o líquido seja drenado e o meio líquido torna-se propício para a invasão deste espaço por vírus ou bactérias, que encontram condições favoráveis para se instalar e proliferar formando a Otite.

- **Sintomas:** entre os sintomas, podem ocorrer dores de ouvido, inchaço dos gânglios do pescoço, febre, entupimento do ouvido, que prejudica a audição.

- **Tratamento:** o tratamento é feito por meio de antibióticos e em alguns casos pode ser preciso realizar drenagem do ouvido médio.

PNEUMONIA

A pneumonia é um tipo de infecção do pulmão, que pode ocorrer em qualquer época e em qualquer pessoa, embora os fumantes estejam mais predispostos a isso, pois já apresentam uma colônia de bactérias na sua árvore respiratória. Geralmente decorrem de um quadro gripal anterior, e esses vírus abrem as portas das defesas pulmonares para a penetração de bactérias no seu interior.

- **Sintomas:** os sintomas mais comuns são tosse, febre, falta de ar e até mesmo dor torácica, de início súbito, com grande queda do estado geral. Quadros menos intensos também podem ocorrer. A vacinação antigripal é indicada para alguns grupos de risco, na tentativa de se prevenir esta grave infecção, tais como os idosos, os portadores de doenças respiratórias crônicas, de doenças cardíacas, de doenças renais, de diabetes, portadores de doenças que levem à baixa de imunidade e usuários crônicos de corticoides sistêmicos.



AMIGDALITE

Amígdalas são gânglios presentes no fundo da garganta. As amígdalas agem como guardiãs do corpo, filtrando os microrganismos indesejados e têm a função de produzir células de defesa, mas também são alvos fáceis de ataque de alguns vírus e bactérias. Quando isto acontece, o resultado é a inflamação que chamamos de Amigdalite.

- **Sintomas:** os sintomas mais comuns são dores de garganta, rouquidão ou afonia, tosse, mau hálito, febre, náuseas e perda de apetite. Se tornam mais comuns no inverno, devido as baixas temperaturas que favorecem a replicação de vírus e bactérias.

- **Tratamento:** são tratadas com antibióticos e anti-inflamatórios.

BRONQUITE

A bronquite é uma inflamação dos brônquios, terminações que se encontram dentro dos pulmões, se manifesta por tosse acompanhada de expectoração de secreção, que costumeiramente chamamos de catarro. Esta é uma doença muito comum, que pode ser dividida em dois tipos: bronquite aguda e bronquite crônica.

Bronquite aguda: é, na maioria das vezes, a consequência ou complicação de uma gripe ou um resfriado, geralmente de origem viral.

Bronquite crônica: é causada, na maioria dos casos, por agentes irritativos como fumo, poluição do ar ou a exposição a gases nocivos.



- **Sintomas:** os sintomas comuns nos dois casos são tosse, falta de ar, chiado, desconforto no peito, cansaço ou febre e pela produção de muco de cor variável (branco ou transparente, amarelo ou verde).

- **Tratamento:** a terapia varia de acordo com o tipo de bronquite. Na bronquite aguda, recomenda-se repouso durante alguns dias e o uso de expectorantes ou diluentes para tratar a tosse e em casos de bronquite crônica especialmente eliminar a causa (tabaco, poluição).

GRIPES E RI



ESFRIADOS

Proteja-se e saiba como tratar

Por Saula Lima

Nessa época do ano, gripes e resfriados são mais comuns, devido ao tempo seco e mudanças bruscas de temperatura. “No frio, as pessoas permanecem mais tempo em locais fechados, com pouca ventilação, o que aumenta a chance de transmissão das doenças respiratórias entre os indivíduos que estão em um mesmo ambiente”, esclarece o infectologista e professor da FAMINAS, Ricardo Moreira.

Ricardo explica que esses vírus são transmitidos por meio de perdigotos, que são partículas eliminadas por meio da respiração. Como são pequenas, atingem pessoas mais próximas ao paciente doente. Fora isso, essas partículas ficam depositadas nas mãos, lenços, copos, talheres etc, que são utilizados pela pessoa infectada.

Ficar alerta é um ponto muito importante quando o resfriado ou a gripe aparecem. Se não forem tratados, podem virar uma doença maior e, com complicações graves. “O acúmulo de secreção nas vias aéreas superiores pode propiciar

a proliferação de bactérias e a complicação dos quadros virais mais simples, com infecções bacterianas causadoras de Otitis, Sinusites e até Pneumonia”, explica a Dra. Erica Furtado, pediatra do Hospital Dom Alvarenga.

Gripe X Resfriado

A gripe é uma infecção causada pelo vírus Influenza, e provoca, geralmente, febre alta, mal-estar, dor no corpo, cansaço, fraqueza, tosse e dor de garganta, atrapalhando a rotina da pessoa.

Já os resfriados, por serem mais leves, provocam mal-estar, coriza, espirros, pequenas irritações na garganta, dor no corpo e, dificilmente, febre.

Como evitar

A Dr. Erica aconselha evitar lugares fechados e aglomerados, não ficar muito próximo e nem utilizar objetos de pessoas infectadas, fazer a higiene nasal, lavar sempre as mãos, manter-se hidratado e sempre consultar um médico para saber o nível da doença e qual medicamento tomar.

REMÉDIOS CASEIROS CONTRA DOENÇAS DE INVERNO





O uso dos chás medicinais para tratar doenças de inverno é comumente utilizado no dia a dia. “Os mais antigos costumam se valer dessa ferramenta nas afecções de gripes, resfriados, dores de garganta, afonia e outros. O alívio de alguns sintomas é sentido e não há contraindicações de uso pela característica natural, no entanto, aconselha-se sempre a procura de um serviço de saúde a fim de se obter o correto diagnóstico e suporte de tratamento”, analisa a enfermeira Leandra. Os chás ajudam a aliviar alguns sintomas e hidratar o corpo, mas não substituem nenhum tratamento indicado pelo médico!

CHÁ DE VERBASCO CONTRA ASMA

Ingredientes

- * 1 xícara de chá de água
- * 2 colheres de chá de folhas ou raízes de verbasco

Modo de preparo

Em uma panela, ferva a água com as folhas ou raízes de verbasco por 15 minutos. Deixe descansar por 10 minutos, coe e beba morno.

Tome 4 xícaras do chá diariamente, até que os sintomas passem.

CHÁ DE TOMILHO CONTRA GRIPE

Ingredientes

- * 1 colher de sopa de tomilho
- * 1 xícara de chá de água fervente

Modo de preparo

Em uma xícara, misture o tomilho com a água fervente e deixe repousar por cinco minutos. Coe e beba em seguida.

Beba até 4 xícaras do chá por dia.

Atenção! É contraindicado para mulheres grávidas ou que estejam amamentando.

CHÁ CONTRA BRONQUITE

Ingredientes

- * 1/2 l de água
- * 1 colher de sopa de folhas de eucalipto picadas
- * 1 colher de sopa de folhas de louro

Modo de preparo

Ferva a água e despeje sobre as ervas, tampe e deixe abafar por 5 minutos. Beba 3 xícaras por dia.



CHÁ PARA PREVENIR PNEUMONIA

Ingredientes

- * 1 l de água
- * 2 colheres de sopa de folhas secas de sabugueiro

Modo de preparo

Em uma panela, ferva a água e as folhas de sabugueiro. Tampe e deixe abafar por 5 minutos.

| Beba 3 xícaras por dia.

CHÁ CONTRA RINITE

Ingredientes

- * 1 colher de sopa de folhas de eucalipto picadas
- * 1 xícara de chá de água
- * Mel a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, ferva a água e as folhas de eucalipto. Tampe e deixe abafar por 5 minutos. Coe, adoce com o mel e beba em seguida.

| Beba 2 xícaras por dia.

CHÁ CONTRA SINUSITE

Ingredientes

- * 1 colher de sopa de folhas de hortelã
- * 1 xícara de chá de água de coco
- * 1 colher de sopa de folhas espinafre
- * 1 xícara de chá de água fervente
- * Mel a gosto

Modo de preparo

Em uma xícara, coloque as folhas de hortelã e cubra com a água fervente. Espere esfriar e bata no liquidificador com os outros ingredientes até obter uma mistura homogênea.

| Beba 2 xícaras por dia.

SUCO DE ALHO CONTRA BRONQUITE

Ingredientes

* 1 dente de alho cru

* 1 copo de água

Modo de preparo

Retire a casca do alho e coloque-o em um copo de água, deixe repousar por 1 hora. Beba perto de uma das refeições.

Tome dois copos do suco todos os dias, enquanto permanecer com os sintomas da bronquite asmática.

CHÁ PARA FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Ingredientes

* 4 cascas de maçã vermelha

* 2 pauzinhos de canela

* 1/2 litro de água

* Mel a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, ferva a água, acrescente a canela e as cascas de maçã, desligue o fogo, tampe e deixe descansar por 10 minutos.

CHÁ DE ALHO COM LIMÃO CONTRA GRIPE

Ingredientes

* 1 dente de alho cortado ao meio

* 1 xícara de chá de água

* Suco de 1 limão pequeno

* 2 colheres de sopa de mel

Modo de preparo

Em uma panela, coloque todos os ingredientes e ferva por 10 minutos.

CHÁ PARA ALIVIAR DOR DE GARGANTA

Ingredientes

- * 2 colheres de sopa de cravo
- * 2 colheres de sopa de canela
- * 1/2 limão
- * 1 l de água
- * Mel a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, coloque a água, acrescente o cravo, a canela e o limão e deixe ferver por aproximadamente 10 minutos. Adoce com o mel e sirva em seguida.

CHÁ DE GENGIBRE CONTRA INFLAMAÇÕES

Ingredientes

- * 1 pedaço de 5 cm de gengibre descascado e fatiado
- * 2 xícaras de chá de água
- * 2 colheres de sopa de mel
- * Suco de 1/2 limão
- * 8 folhas de hortelã

Modo de preparo

Ferva a água com o gengibre por 10 minutos, após desligar o fogo, adicione o mel, o limão e a hortelã.

CHÁ DE ERVA-CIDREIRA CONTRA TOSSE

Ingredientes

- * 2 xícaras de chá de água
- * 1 laranja
- * 1 colher de chá de mel
- * Suco de 1/2 limão
- * Folhas de erva-cidreira

Modo de preparo

Em uma panela, ferva a água com a erva-cidreira, o suco da laranja e limão. Coloque mel e sirva.

CHÁ DE GENGIBRE ANTIOXIDANTE

Ingredientes:

- * 1 1/2 l de água
- * 2 colheres de sopa de gengibre
- * 1 rodela de limão
- * Cravo e canela a gosto-

Modo de preparo

Em uma panela, coloque todos os ingredientes na água e deixe ferver pelo período de 15 minutos. Coe e, se preferir, adoce com mel.

CHÁ DESCONGESTIONANTE

Ingredientes

- * 3 xícaras de chá de água
- * 1 xícara de chá de cascas de abacaxi
- * 1 folha de eucalipto

Modo de preparo

Lave a casca do abacaxi com uma escovinha macia e reserve. Em uma panela, ferva a água, desligue o fogo e adicione as cascas e a folha de eucalipto. Tampe a mistura e deixe em infusão por 10 minutos. Coe o chá e tome ainda morno.

Tome uma xícara do chá de abacaxi e eucalipto a cada 8 horas enquanto persistirem os sintomas.

CHÁ DE MORANGO PARA PREVENIR INFECÇÃO

Ingredientes:

- * 8 morangos
- * 1 pedaço de pau de canela
- * 2 dentes de cravo
- * 1/2 l de água

Modo de preparo

Lave bem os morangos e amasse-os com a ajuda de um garfo. Em uma panela, coloque a água para ferver junto com a canela e o cravo. Adicione os morangos amassados e deixe ferver pelo período de 10 minutos. Coe e, se preferir, adoce com mel.

CHÁ DE FOLHAS DE MAMÃO PARA PROTEGER O PULMÃO

Ingredientes:

- * 5 colheres de sopa de folhas secas de mamão papaia
- * 1 l de água

Modo de preparo

Em uma panela, ferva a água com as folhas pelo período de 10 minutos. Desligue o fogo e abafe. Coe e, se preferir, adoce com mel.

CHÁ DE HIBISCO PARA HIDRATAR

Ingredientes

- * 2 colheres de sopa cheias de hibisco seco
- * 1 l de água

Modo de preparo

Em uma panela, leve um litro de água ao fogo e, assim que começar a levantar fervura, acrescente o hibisco seco. Desligue o fogo, tampe e deixe descansando por 5 minutos. Coe em seguida.

CHÁ CONTRA OTITE

Ingredientes

- * 1 punhado de guaco
- * 1 punhado de poejo
- * Casca de 1 laranja
- * 1 l de água

Modo de preparo

Em uma panela, coloque todos os ingredientes na água fervente, tampe e deixe o chá em infusão por aproximadamente 15 minutos. Coe e beba o chá 3 vezes ao dia, enquanto durar os sintomas da otite.



CHÁ DE DENTE-DE-LEÃO PARA PREVENIR AMIGDALITE

Ingredientes:

- * 1 1/2 xícara de chá de água
- * 1/2 colher de sopa de folhas e raízes secas de dente-de-leão
- * 1 colher de sopa de mel

Modo de preparo

Em uma panela, ferva a água com as folhas e raízes de dente-de-leão, aguarde ficar morno, coe e adoce com uma colher de mel.

I Faça gargarejos com esse chá três vezes ao dia.



SUCO CONTRA SINUSITE

Ingredientes

- * 20 g de espinafre
- * 15 g de hortelã
- * 1 copo de água de coco
- * 1 colher de sopa de mel de eucalipto

Modo de preparo

Colocar os ingredientes no liquidificador e bater até obter uma mistura homogênea.

| Beber 3 vezes ao dia, entre as refeições.

CHÁ CONTRA RINITE ALÉRGICA

Ingredientes

- * 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- * 1 colher de chá de mel
- * 1 colher de sopa de suco de limão
- * 1 ½ copo de água morna

Modo de preparo

Em um copo, coloque o vinagre, o mel e o limão. Acrescente a água e mecha bem com uma colher. Beba 3 vezes ao dia.

CHÁ RÁPIDO CONTRA RINITE

Ingredientes

- * 60 g de cúrcuma em pó
- * 150 g de mel

Modo de preparo

Misture a cúrcuma com o mel em um recipiente até que se forme uma espécie de pasta. Guarde a mistura tampada na geladeira.

| Consuma uma colher em jejum e outra antes de dormir

XAROPES

XAROPE DE GENGIBRE

Ingredientes

- * 2 colheres de chá de gengibre ralado
- * 1 copo tipo americano de água
- * 120 g de açúcar ou mel

Modo de preparo

Em fogo baixo, ferva a água com o gengibre. Adicione o açúcar e ferva até engrossar e obter o ponto de calda. Sirva em seguida e mantenha-o em um recipiente fechado.

Dica: caso utilize mel, não ferva com o gengibre para não tirar suas propriedades. Acrescente-o e misture após a fervura.

XAROPE DE CENOURA

Ingredientes

- * 1 cenoura ralada
- * 1/2 limão
- * 2 colheres de sopa de açúcar
- * 1 colher de chá de mel (apenas para crianças maiores de 1 ano)

Modo de preparo

Rale a cenoura, coloque em um prato e cubra com o açúcar. Adicione o limão espremido e o mel. Deixe a mistura em um local arejado, até a cenoura começar a soltar seu próprio suco. Tome duas colheres de chá ao dia.

Obs: este xarope possui muito açúcar e deve ser evitado em casos de diabetes.

XAROPE DE PRÓPOLIS COM MEL

Ingredientes

- * 2 limões
- * 3 colheres de sopa de mel
- * 100 gotas de própolis a 30% de pureza

Modo de preparo

Aqueça os limões no forno, para unir as propriedades da casca e da polpa. Esprema-os em um copo. Misture as três colheres de sopa de mel e as gotas de própolis. Tome uma colher a cada duas ou três horas.

XAROPE DE GENGIBRE, CANELA E ALHO

Ingredientes

- * 1 canela em pau
- * 1 limão
- * 1 limão descascado (reserve a casca)
- * 1 dente de alho
- * 1 xícara de chá de gengibre em lascas
- * 1 xícara de chá de açúcar-mascavo
- * Folhas de guaco e alfavaca secas ou frescas

Modo de preparo

Faça uma calda com o açúcar, acrescente o gengibre, as folhas e deixe no fogo por 20 minutos. Em seguida, adicione a parte interna do limão. Depois de levantar fervura, acrescente a canela, a casca do limão e o alho. Beba em seguida.



XAROPE DE AGRIÃO COM MEL

Ingredientes

- * 1 maço de agrião
- * 2 colheres de sopa de mel
- * 1/2 xícara de chá de água

Modo de preparo

Bata o maço de agrião no liquidificador e, em seguida, extraia o líquido com um coador. Adicione o mel, misturando bem para que fique líquido. Bata no liquidificador, se necessário. Tome duas colheres de sopa por dia.

XAROPE EXPECTORANTE

Ingredientes

- * 2 xícaras de chá de açúcar
- * 1/2 abacaxi grande, cortado em rodela

Modo de preparo

Misture o açúcar e a água em uma panela, com tampa. Coloque o abacaxi com o açúcar e leve ao fogo baixo, até obter uma calda grossa. Deixe esfriar, transfira para um frasco com tampa e deixe em um lugar fresco por 24 horas. Tome uma colher de sopa de xarope três vezes ao dia. Se for criança, uma colher de sobremesa.

XAROPE CONTRA TOSSE

Ingredientes

- * 5 folhas de agrião
- * 2 colheres de sopa de mel
- * 100 ml de água

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o agrião, a água, leve ao fogo e deixe ferver por 15 minutos. Desligue o fogo e deixe descansar por 10 minutos. Adicione o mel e misture. Beba 3 colheres de sopa por dia.

NEBULIZAÇÃO

BANHO DE CHUVEIRO

O banheiro precisa estar limpo e sem mofo. Ao tomar um banho quente, aproveite o vapor que se forma para inalar. Fique um tempinho no banheiro após o banho, até o vapor começar a sair. O vapor, por ser do banho quente, ajuda a desentupir as vias aéreas.

NEBULIZAÇÃO DE EUCALIPTO

Ingredientes

- * 5 gotas de óleo essencial de eucalipto
- * 1 colher de chá de sal
- * 1 l de água fervente

Modo de preparo

Coloque a água fervente em uma bacia e adicione as gotas do óleo essencial com o sal. Cubra a bacia e inale por 10 minutos, de 2 a 3 vezes ao dia.

Dica: cubra a cabeça com uma toalha ou touca.

ÓLEOS ESSENCIAIS

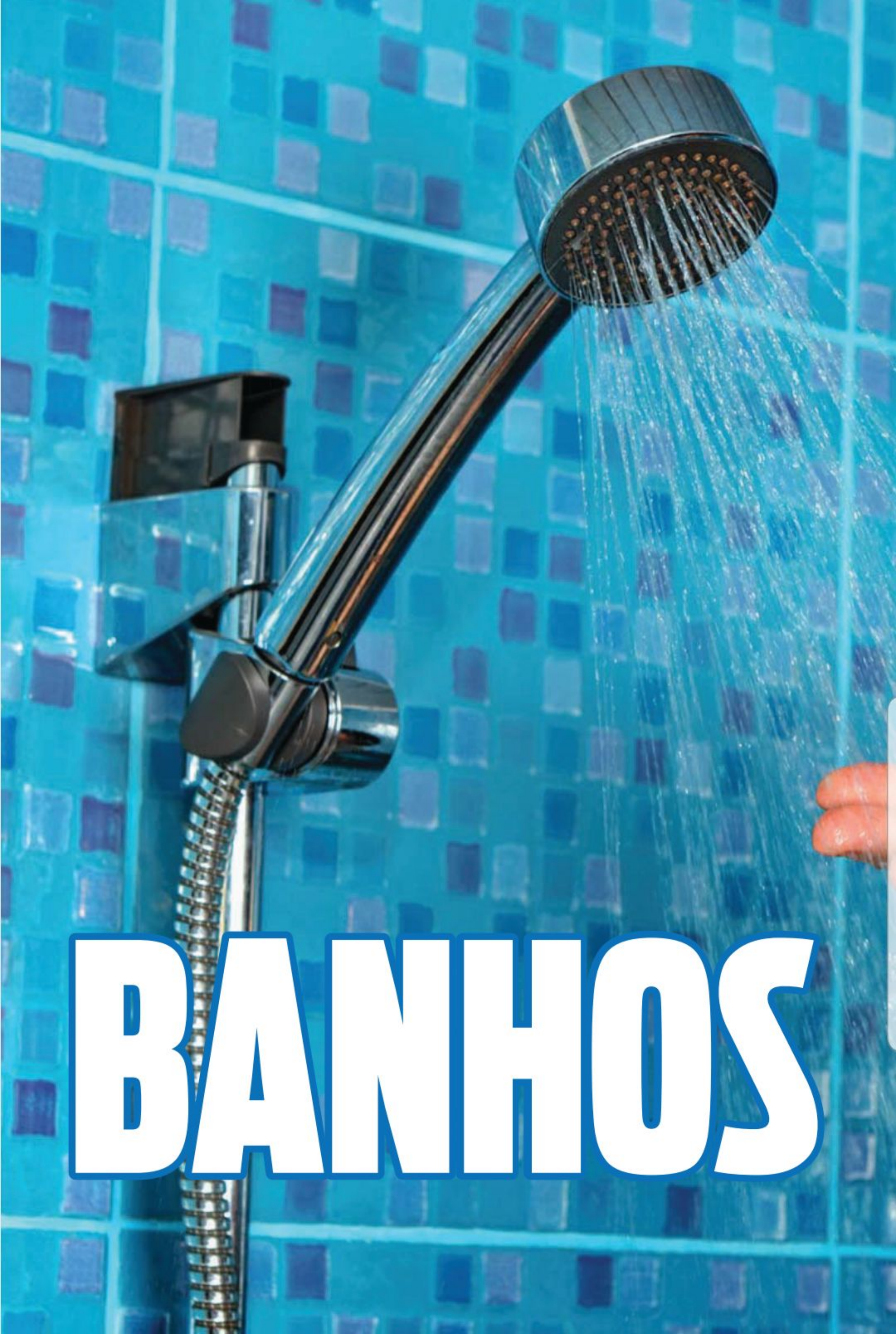
- Óleo da árvore do chá;
- Óleo de pinho;
- Óleo de ravenara;
- Óleo de canela;
- Óleo de tomilho;
- Óleo de lavanda.

Os óleos essenciais possuem propriedades expectorantes e antivirais, ajudando no tratamento contra a gripe, resfriados, bronquites, sinusites e em todas as doenças de inverno.

Como fazer

Coloque 2/3 do óleo em água fervente, cubra a cabeça com uma toalha ou touca (para que o vapor não se espalhe rapidamente) e inale a proporção com os olhos fechados. Repita esse processo de 2 a 3 vezes ao dia. Você também pode colocar algumas gotinhas do óleo em um lenço de tecido e inalar.





BANHOS



**Saiba como um banho
de ervas pode ajudar
nas doenças de inverno**

BANHO QUENTE

Tome banho em temperatura quente para o vapor espalhar-se pelo banheiro.

Um banho quente e cheio de vapor alivia o entupimento das vias aéreas, proporciona calor e relaxamento. A água deve estar tão quente quanto possível. Se você vai lavar o cabelo, seque-o bem após o banho, pois cabelos úmidos dispersam o calor do corpo que deveria ser preservado quando estamos doentes.

BANHO DE MOSTARDA

Coloque 250 g de sementes de mostarda em 1 litro de água já fervendo e dilua na água da banheira ou em um balde.

Caso não tenha banheira, após o banho comum, jogue a água quente com a mostarda sobre o corpo. Este banho trata os sintomas de gripe, bronquites, tosse e dores nas pernas.

BANHO DE EUCALIPTO

Coloque 5 gotas de óleo essencial de eucalipto em uma tigela com 1 litro de água fervente e jogue no corpo após o banho. Outra opção é ferver as folhas de eucalipto, colocar em um balde ou bacia e jogar no corpo após o banho normal. Se tiver banheira, pode deixar a água bem quente e colocar o óleo ou as folhas na água.

O banho de eucalipto faz efeito sobre a sinusite, bronquite e alivia os sintomas da gripe.

ATENÇÃO!

Os banhos de ervas são mais efetivos quando feitos com ervas frescas. Algumas ervas podem ser fervidas junto com a água para que se faça a decocção dos seus princípios ativos.

DICAS

O professor e infectologista Ricardo Moreira, dá dicas de como evitar as doenças que se agravam no inverno.

Chás

Os remédios caseiros, como chás, podem contribuir na manutenção da hidratação adequada do paciente, pois auxiliam na fluidificação das secreções respiratórias e na melhora mais rápida dos quadros virais.

Otites

Evite molhar o canal do ouvido, e sempre que isso acontecer, seque-o precocemente. A otite é uma infecção no ouvido causada, geralmente, pelo acúmulo de água no local.

Pele ressecada

Devido a redução da umidade relativa do ar e o hábito de tomar banhos muito quentes no inverno, doenças de pele, como a dermatite atópica, podem aparecer. Procure tomar banhos um pouco mornos e passar hidratante diariamente.

Sinusite e Rinite

Esses quadros podem agravar no inverno devido à redução de umidade do ar, aumentando a umidade das vias aéreas. O uso de umidificadores pode reduzir os sintomas da rinite e sinusite.

Asma

Evite exposição à poeira, pelo de animais, cheiros fortes, ambientes muito frios, cigarro, fumaça de cigarro etc.

Cuidados gerais

Beba bastante água, evite lugares muito fechados e com acúmulos de pessoas e mantenha a alimentação adequada.

**PASSE O INVERNO
COM SAÚDE!**



EDICASE
Gestão de Negócios

CONTEÚDO DE TODAS AS FORMAS

Revistas Impressas, Revistas Digitais e Portal de Conteúdo: tudo com a maior diversidade de segmentos do Brasil.

EDI
assessoria

EDI
publicações

EDI
europa

EDI
digital

EDI
op. Brasil

