



JOÃO BELES
Naturopata,
professor no Instituto
de Medicina
Tradicional de Lisboa



«A INGESTÃO DE COGUMELOS AJUDA O ORGANISMO A DEFENDER-SE DA GRIPE?»

Existem vários cogumelos que estimulam o sistema imunitário e alguns deles são mais indicados para prevenir e tratar a gripe: o cogumelo do Sol (*agaricus blazei*), o *cordyceps* e o *maitake*. Possuem constituintes com ação imunostimulante, especialmente polissacáridos que aumentam os linfócitos T, as células NK e os macrófagos, alguns dos "policías" do nosso organismo contra vírus e bactérias. Para além de aumentarem a imunidade, ajudam a combater a gripe pois promovem o aumento da capacidade respiratória, funcionam como expectorantes e anti-inflamatórios das vias respiratórias. As dosagens são 500 mg, duas a seis vezes ao dia, consoante a gravidade da situação, sob a forma de comprimidos à venda em ervanárias.

Para complementar a ação destes fungos recomendo, na alimentação, o alho, o limão, os orégãos e o própolis. Pode, ainda, recorrer a plantas medicinais, especialmente a equinácea que, segundo estudos científicos, reduz a duração da gripe para metade dos dias; o sabugueiro, com uma forte ação na redução da febre; e o eucalipto, famoso pelo seu óleo essencial antibiótico que pode ser inalado por vaporizações.



DRA. MARIA JOÃO QUINTELA
Presidente da Associação
Portuguesa de Psicogerontologia

«A depressão é comum na terceira idade?»

A depressão é frequente nas pessoas idosas, mas não é uma situação normal do envelhecimento. A depressão na terceira idade, muitas vezes, não é valorizada ou porque quem dela sofre pode não estar tão disponível para falar sobre o luto e a sua tristeza ou porque há outros sintomas, provocados por outras situações, que podem mascarar o problema. Certas medicações para situações de carência de vitamina B12, viroses e doenças da tiroide podem provocar sintomas semelhantes aos da depressão, pelo que o idoso com sintomas deve referir ao seu médico toda a medicação que está a tomar. As formas de tratamento mais frequentes são os fármacos, mas muitas pessoas idosas preferem começar por fazer tratamentos de psicoterapia e terapia de comportamento do que juntar mais medicamentos aos muitos que já tomam e, através deste tratamento, conseguem melhorar muito a sua qualidade de vida e a forma de lidar com os seus problemas. Em geral, a combinação de medicação com fármacos antidepressivos e psicoterapia tem demonstrado ser eficaz em pessoas idosas.