

TRATAMENTO NATURAL EFICAZ\*



**WELEDA**

Seit  1921

# FORTALECENDO A IMUNIDADE

Um guia prático para uma vida mais saudável



**Você trata seu mundo.  
Weleda. Grow together.**

\*Medicamentos antroposóficos fabricados a partir de ingredientes ativos de origem 100% natural para tratamento auxiliar das condições indicadas em bula. As indicações terapêuticas desses medicamentos foram definidas conforme dados publicados na literatura homeopática, antroposófica ou anti-homotóxica.



# QUE BOM TER VOCÊ POR AQUI!

Bem-vindo(a) ao miniebook  
sobre a **IMUNIDADE!**

É um prazer compartilhar com você esse material tão especial! Nele, vamos explorar a importância da imunidade para nossa saúde e nosso bem-estar e como podemos fortalecer o sistema imunológico para enfrentar os desafios diários.

## Um guia para sua saúde

Então fique conosco e aproveite um guia completo, prático e com dicas valiosas para que você se torne o guardião da sua própria imunidade e de toda a sua família. Vamos juntos nessa jornada de fortalecimento da imunidade e descoberta de uma vida plena e saudável!



**Dr. Michael Yaari CRM-SP 115282:**

Médico antroposófico, médico de família e comunidade, especialista em geriatria e gerontologia, especialista em cuidados paliativos e também terapeuta comunitário.

---

\*Todas as informações que constam neste miniebook vieram de uma entrevista com o médico Dr. Michael Yaari em parceria com a Weleda e a agência de comunicação SOLO.



## MAS, AFINAL, O QUE É A IMUNIDADE E COMO ELA FUNCIONA?

---

Quando falamos sobre imunidade, estamos nos referindo ao funcionamento do **sistema imunológico** do nosso organismo.

### Sistema Imunológico

O sistema imunológico tem como principal objetivo estabelecer a melhor adaptação do nosso organismo ao meio em que ele está inserido, fornecendo as defesas necessárias, sempre que preciso, como uma resposta biológica contra a invasão de microrganismos estranhos.

A antroposofia acredita que o sistema imunológico é influenciado por uma variedade de fatores, incluindo o estado de saúde geral da pessoa, sua biografia individual, bem como ambientes físico, social e espiritual.

É o que acontece quando existe um **desequilíbrio nesse sistema?**  
Geralmente, ficamos com a **imunidade enfraquecida.**

# O QUE CAUSA O ENFRAQUECIMENTO DO NOSSO SISTEMA IMUNOLÓGICO?

Diversos fatores podem contribuir para o enfraquecimento do nosso sistema imunológico, entre eles:

- Estilo de vida
- Hábitos alimentares
- Sono
- E até mesmo o estresse, pensamentos e emoções



É preciso compreender que o nosso **corpo necessita de uma rotina estável**, constante e que priorize algumas atividades que contribuem para a melhora da nossa saúde.

Ao fazer as escolhas certas, o seu corpo agradece, tornando-se mais forte e resistente.

## COMO RECONHECER OS SINTOMAS DE BAIXA IMUNIDADE?

Você pode reconhecer se sua imunidade está fraca quando existe:

- ✓ **Recorrência:** você fica doente com frequência;
- ✓ **Gravidade:** o que deveria ser uma doença simples se agrava, deixando seu organismo debilitado.

# FORTALECENDO A SUA IMUNIDADE

Indicado pelo  
especialista

Dicas práticas para você adotar agora mesmo!



## 1. Alimentação saudável

Priorize legumes, vegetais, frutas e grãos, a famosa “comida de verdade”, todos os dias. Ao comer, mastigue bem e busque estar atento ao processo de se alimentar.

Você já ouviu falar sobre a atenção plena? **Mindfulness**: ela pode ser incorporada nas nossas práticas de alimentação.



## 2. Mexa-se!

A prática de exercícios físicos regulares melhora o condicionamento do corpo, ajuda a regular o nosso humor e auxilia no desempenho cardíaco.



## 3. Tenha uma rotina de sono regular

Nosso corpo precisa de descanso. Procure dormir cedo e acordar cedo. Ao deitar, afaste-se de telas ou aparelhos que dificultem a chegada do sono.



## 4. Cultive bons pensamentos

A neurociência comprova a existência de uma ligação fundamental entre o nosso intestino e o cérebro. A microbiota intestinal é essencial para o bom funcionamento do nosso sistema imunológico, cultivando microrganismos que auxiliam na defesa contra corpos estranhos. As alterações emocionais, portanto, podem interferir na dinâmica desse funcionamento e, assim, enfraquecer nossa imunidade.



## DICAS EXTRAS PARA BEBÊS E CRIANÇAS

- Exponha os pequenos ao ar livre;
- Permita que brinquem na areia, na grama ou no parquinho, seus corpinhos precisam desenvolver anticorpos;
- Bebês e crianças devem ter o ritmo do sol, ou seja, levantar quando ele nasce e dormir quando ele se põe;
- Cuidado! A assepsia em excesso pode ter um efeito contrário ao desejado, enfraquecendo as defesas dos pequenos e não desenvolvendo os anticorpos necessários para combater futuras doenças.

## BENEFÍCIOS DE OPTAR POR MEDICAMENTOS NATURAIS



- ✓ Normalmente, as fórmulas com ingredientes de origem natural são mais bem aceitas pelo nosso organismo
- ✓ Não possuem relatos de causar dependência
- ✓ Em sua maioria, podem ser utilizadas por todas as faixas etárias com segurança
- ✓ Auxiliam na promoção da saúde do organismo, inclusive através da autocura

Esses medicamentos foram desenvolvidos para um tratamento integral da sua saúde, promovendo não apenas a melhora dos sintomas e tratamento das causas de uma patologia específica, mas auxiliando e proporcionando uma melhora significativa na qualidade de vida.

# CONHEÇA MAIS SOBRE A LINHA WELEDA CUIDADO GRIPAL

Com fórmulas exclusivas e ingredientes ativos de origem 100% natural, a Linha de Cuidado Gripal da Weleda foi desenvolvida especialmente para você e sua família! Não há relatos de dependência e podem ser utilizados em conjunto com outros medicamentos.



# WELEDA

Seit 1921



## Previgrip<sup>1</sup>

Ideal para o fortalecimento e a prevenção de gripes e resfriados, auxiliando no alívio dos primeiros sintomas.

## Infludo<sup>2</sup> e Infludoron<sup>3</sup>

Tratamento auxiliar e alívio dos primeiros sintomas de gripes e resfriados.



## Erysidoron 1<sup>4</sup>

Tratamento auxiliar para quadros em que existe a persistência dos sintomas inflamatórios acompanhados de febre.

## Pyrit-Zinnober<sup>5</sup>

Ajuda no tratamento de inflamações de garganta, quadros de laringite, traqueíte e amigdalite.



## Rinidon<sup>6</sup> - Alívio da coriza, coceira e obstrução nasal.

Auxilia no tratamento da rinite aguda e crônica.  
Sinudoron<sup>7</sup> - Auxilia no tratamento da sinusite crônica e aguda e dos sintomas relacionados.

\*Medicamentos antrospósóficos fabricados a partir de ingredientes ativos de origem 100% natural para tratamento auxiliar das condições indicadas em bula. As indicações terapêuticas desses medicamentos foram definidas conforme dados publicados na literatura homeopática, antrospósófica ou anti-homotóxica. 1. **PREVIGRIP** (Ferrum sidereum D10 + Phosphorus D5 + Prunus spinosa D1). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0072. INDICAÇÕES: Indicado no tratamento auxiliar de infecções recorrentes, na prevenção de gripes, como estímulo ao sistema imunológico, na convalescença, esgotamento, fadiga crônica, déficit de concentração, como estímulo do metabolismo anabólico, sobretudo em doenças dos órgãos do sistema rítmico, por exemplo, asma brônquica e pneumonia. PREVIGRIP É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 2. **INFLUDO** (Eucalyptus globulus D3 + Bryonia alba D3 + Aconitum napellus D3 + Eupatorium perfoliatum D3 + Phosphorus D6). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0022. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento de gripes e enfermidades respiratórias inflamatórias agudas, coriza aquosa com obstrução nasal, dor de cabeça congestiva com febre, prostração durante a gripe, laringite com rouquidão e dor, afonia, sangramento nasal e dengue. INFLUDO É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 3. **INFLUDORON** (Ferrum phosphoricum D6 + Aconitum napellus D4 + Bryonia alba D2 + Eucalyptus globulus D2 + Eupatorium perfoliatum D2). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0042. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento de gripes e resfriados, de enfermidades respiratórias inflamatórias agudas, na predisposição a resfriar-se, na coriza aquosa com obstrução nasal, cefaleia congestiva com febre, prostração durante a gripe e dengue. INFLUDORON É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 4. **ERYSIDORON 1** (Apis mellifica D3 + Atropa belladonna D3). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0017. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento das inflamações agudas, geralmente febris, como otite, laringite, irritação da traqueia, coriza com tosse, inflamação aguda da garganta, das amígdalas e erisipela. ERYSIDORON 1 É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 5. **PYRIT-ZINNOBER** (Disulfeto Ferroso (Pyrites) D3 + Mercurius sulphuratus ruber (Zinnober) D6). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0067. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento dos casos de inflamação das vias respiratórias acompanhadas de secreção, como amigdalite, laringite e traqueíte. PYRIT-ZINNOBER É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 6. **RINIDON** (Hydrastis canadensis D4 + Quercus robur TM). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO. MS 1.0061.0093. INDICAÇÕES: Indicado como auxiliar no tratamento da rinite, coriza e obstrução nasal. RINIDON É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. 7. **SINUDORON** (Argentum nitricum D20 + Atropa belladonna D6 + Berberis vulgaris D2, Hydrastis canadensis D4 + Silicea D20). USO ORAL - USO ADULTO E PEDIÁTRICO ACIMA DE 6 MESES. MS 1.0061.0055. INDICAÇÕES: Indicado no tratamento auxiliar da sinusite aguda ou crônica. SINUDORON É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC 0800 055 32 66. Junho/2023.

**WELEDA**  
Seit 1921

DESPERTE E RESGATE  
A SAÚDE DO CORPO EM  
CADA FASE DA GRIPE

Siga nossas redes sociais



[weleda.com.br](http://weleda.com.br)

**Você trata seu mundo.**  
Weleda. Grow together.