

TRATAMENTO NATURAL EFICAZ™



**WELEDA**

Seit  1921

# OS DESAFIOS DO TEMPO SECO

Cuidados essenciais para a saúde



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



# QUE BOM TER VOCÊ POR AQUI!

Bem-vindo(a) ao nosso miniebook sobre **TEMPO SECO**.  
É um prazer compartilhar com você esse material  
tão especial!

Neste miniebook, falaremos um pouco sobre os desafios  
do tempo seco, analisando seu impacto em nossa saúde.  
Exploraremos os efeitos do ar seco em nossas vias  
respiratórias, pele e mucosas, assim como nas emoções  
e estado de ânimo.

Abordaremos desde cuidados com a hidratação adequada  
até a adoção de práticas saudáveis para manter a  
umidade do ambiente e a saúde respiratória. Também  
apresentaremos alternativas naturais e terapias  
complementares que podem auxiliar no alívio dos  
sintomas e no fortalecimento do nosso bem-estar geral.

Então fique conosco e aproveite todo o conteúdo  
deste guia.



**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.

# AFINAL, O QUE CARACTERIZA O TEMPO SECO E COMO PERCEBER SEUS EFEITOS EM NOSSO CORPO?

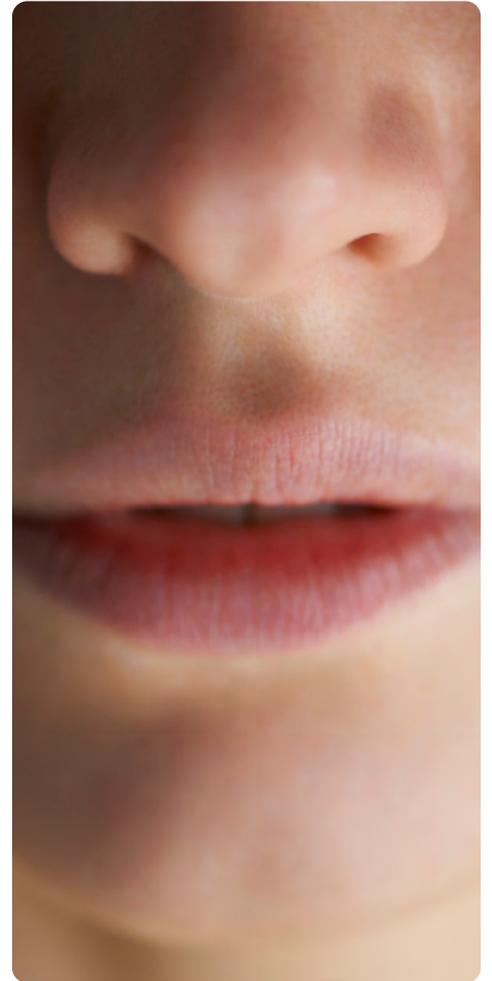
O tempo seco é caracterizado pela baixa umidade do ar, ou seja, quando existe pouca quantidade de partículas de água presentes na atmosfera.

O outono costuma apresentar essa característica de ter o tempo seco, mas existem algumas regiões em que essa condição climática pode aparecer em diferentes épocas do ano ou até mesmo como resultado de fenômenos naturais.

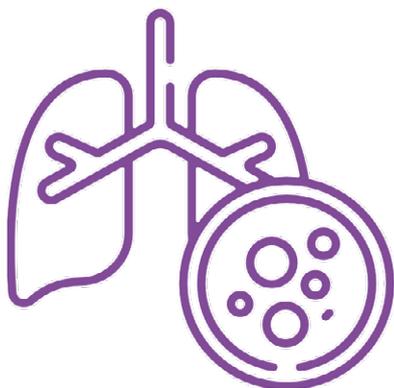
Nosso corpo reage ao tempo seco apresentando alguns sinais:

- **Secura na garganta**  
Podendo causar pigarros e tosse.
- **Secura das vias aéreas**  
Causando irritação nasal e até sangramentos.
- **Maior concentração de secreção no nariz**
- **Ressecamento das mucosas e da pele**

Tratar esses sintomas é imprescindível para evitar gripes e resfriados, além de promover a melhora do bem-estar e da qualidade de vida nessa época do ano.

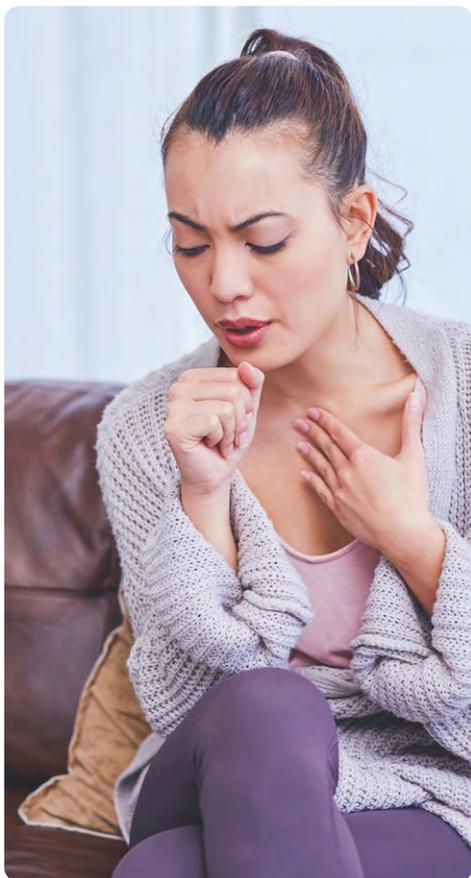


# QUAL A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DAS VIAS RESPIRATÓRIAS NESSE MOMENTO?



Nosso sistema respiratório é completamente revestido por células ciliares. Essas células possuem cílios que produzem e movimentam o muco como em uma esteira industrial. Essa esteira movimenta o muco desde a periferia pulmonar, passando pelo centro dos pulmões, brônquios, traqueia e laringe, chegando em nossa garganta.

Ao respirarmos, levamos para dentro do nosso organismo, através das vias nasais, sujeiras, bactérias e vírus. Quando inspiramos, o ar é levado para dentro do nariz, que funciona como um "filtro", em que os agentes externos são detidos através da esteira do muco, onde ficam "grudados".



Esse muco, posteriormente, é levado para dentro do nosso trato digestivo pela saliva. Ao chegar no estômago, ele é recebido por ácidos digestivos que neutralizam qualquer tipo de ameaça invasora.

Por isso, nosso sistema de defesa funciona o tempo inteiro, neutralizando essas possíveis invasões ao nosso organismo.

## MAS O QUE ACONTECE NO TEMPO SECO?

Esse movimento ciliar é diminuído ou paralisado. Com a esteira parada, o muco, juntamente com outras impurezas, começa a acumular. Esse muco parado ou não eliminado é um grande responsável pela proliferação de bactérias, resultando no que conhecemos como catarro, podendo também causar outras doenças respiratórias.

Por isso, é essencial ter **cuidados específicos** no **tempo seco!**

# 6 DICAS MANTER A SAÚDE NO TEMPO SECO

Indicado pelo especialista



## 1. Use aquecedores

Assim como nosso corpo precisa estar aquecido, é essencial que o ar que nós respiramos também esteja quentinho. Para isso, indico que utilize os aquecedores de cerâmica ou a óleo.



## 2. Invista em umidificadores

Ao umidificar o ar, minimizamos os impactos do tempo seco em nosso corpo, além de respirar melhor.



## 3. Difusores são fortes aliados

Utilizá-los com óleos essenciais puros, como o de Copaíba e o de Eucalipto, é excelente opção para auxiliar no trato respiratório.



## 4. Lave as vias nasais com soro

Esse tipo de lavagem também pode ser feita com sprays de soro fisiológico, que auxiliam na limpeza do muco nasal e na diminuição das inflamações locais.



## 5. Cuidado com ambientes fechados

Se você passa muito tempo em ambientes fechados, procure manter entradas para a circulação e renovação do ar.



## 6. Higienize bem roupas e cobertores

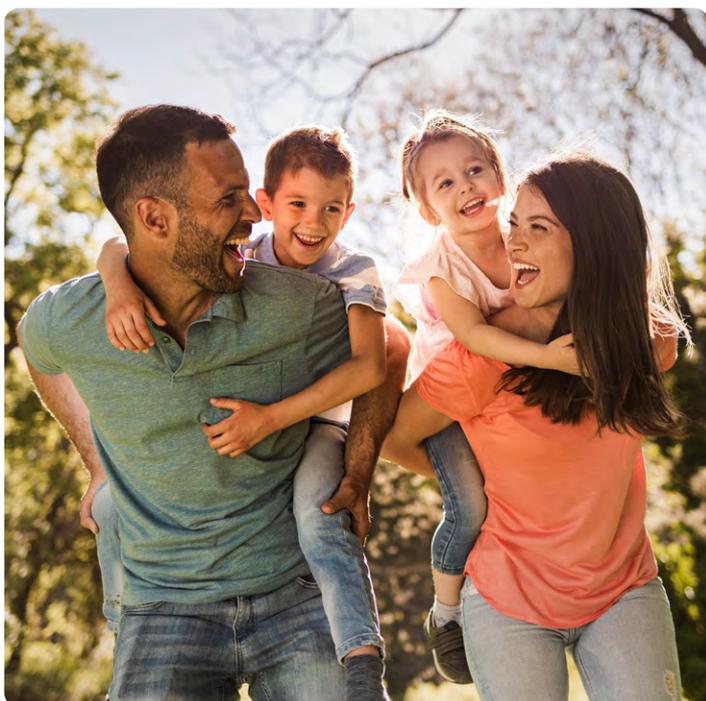
Geralmente esse tipo de roupa costuma passar muito tempo guardada, acumulando ácaros e poeira no fundo do armário. Logo, nosso nariz não vai gostar muito disso! Antes de utilizá-los, higienize-os e deixe secar por completo.



Além disso, é preciso manter nosso organismo sempre forte e saudável, adotando um ritmo de vida equilibrado.

Ter uma dieta balanceada, praticar exercícios físicos regulares e ter uma boa rotina de sono são essenciais para o bom funcionamento do nosso sistema imunológico, responsável pela manutenção e defesa do nosso organismo.

Você pode conferir tudo sobre **IMUNIDADE** no primeiro miniebook que enviamos para você. **Não deixe de conferir!**



## É lembre-se:

Escolhas conscientes e equilibradas nos proporcionam uma vida mais tranquila, com saúde física, mental e emocional para aproveitar todos os instantes com vitalidade!

# 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 da 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 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. 1. PREVIGRIP (Ferriam 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 D2 + Associação). 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 D2). 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 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 amibalite, 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. Julho/2023.

**WELEDA**  
Seit 1921

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

Siga nossas redes sociais



[weleda.com.br](https://www.weleda.com.br)

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