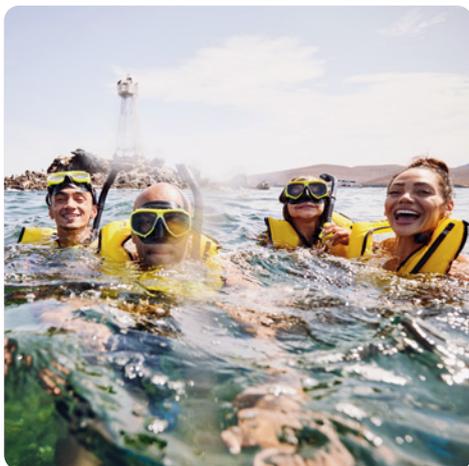


TRATAMENTO NATURAL EFICAZ.

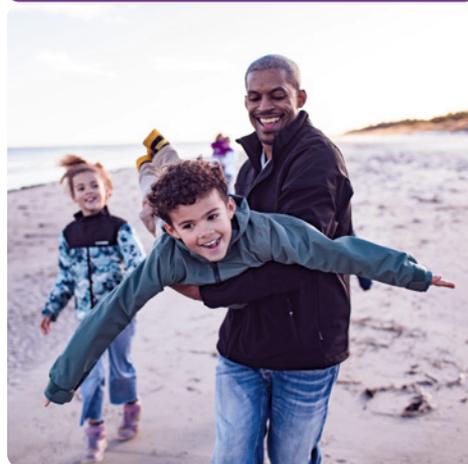


WELEDA

Seit  1921

VIAJANDO COM SAÚDE

Prevenindo a gripe em viagens



**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
Viajando com Saúde!

Ao embarcar em aventuras e explorar novos destinos, muitas vezes nos expomos a ambientes desconhecidos e a diferentes agentes patogênicos.

A gripe é uma das doenças mais comuns que podem afetar nossa saúde durante as viagens, e seus sintomas podem ser incômodos e impactar negativamente nossa experiência.

Neste miniebook você descobrirá como manter a saúde de toda a família e desfrutar de suas viagens com energia renovada, bem-estar e tranquilidade.

**Então fique conosco e aproveite
todo o conteúdo deste guia.**

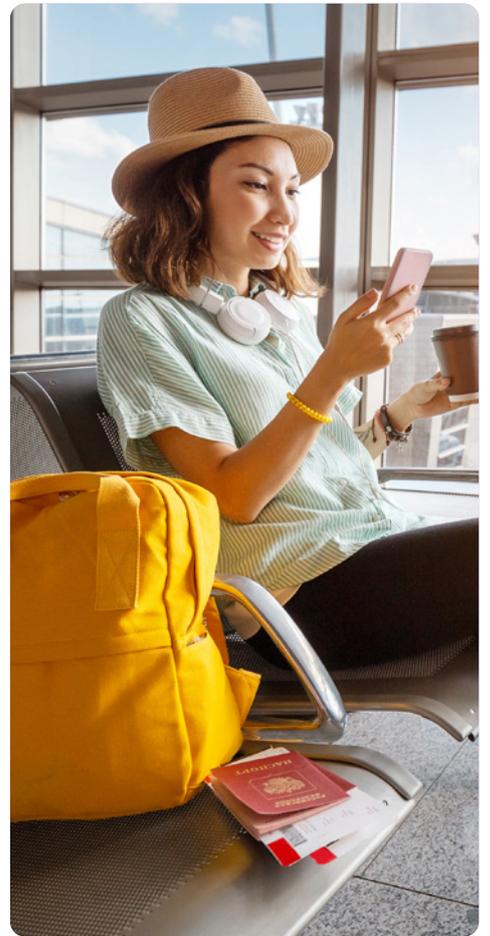


Dr. Michael Yaari CRM-SP 115282:
Médico antroposófico, médico de família e comunidade, especialista em geriatria e gerontologia, especialista em cuidados paliativos e também terapeuta comunitário.

*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.

COMO A MUDANÇA DE ROTINA IMPACTA O SISTEMA IMUNOLÓGICO?

Viajar é sempre muito prazeroso, principalmente quando estamos em família. Mas essa mudança na rotina pode ter um impacto significativo em nosso sistema imunológico.



Isso porque ele é altamente sensível ao ambiente e ao estilo de vida que levamos. E quando mudamos a rotina, podemos experimentar estresse, privação de sono, dieta desequilibrada e falta de exercícios físicos.

Entre outros fatores que afetam nossa saúde em geral, situações estressantes podem levar à liberação de hormônios do estresse, como o cortisol, que, em excesso, pode suprimir a resposta imunológica e deixar o corpo mais vulnerável a infecções.

Além disso, a falta de nutrientes adequados e a inatividade podem enfraquecer nossa imunidade, nos deixando mais expostos a possíveis gripes e resfriados.

Por outro lado, mudanças positivas na rotina, como a adoção de uma alimentação saudável, exercícios regulares e a redução do estresse, podem fortalecer nossos sistemas de defesa. Cuidar de nossa saúde física e mental é essencial para manter um sistema imunológico forte e o corpo saudável.

COMO MANTER A SAÚDE E PREVENIR GRIPES EM VIAGENS?

Indicado pelo
especialista

Ao viajar, buscamos escapar um pouco das nossas rotinas estressantes para encontrar descanso e diversão.

No entanto, muitas vezes esse momento de descontração é confundido com uma oportunidade para cometer excessos que, certamente, irão prejudicar o

bom funcionamento do nosso sistema imunológico.

Descubra os cuidados que você e sua família devem ter antes, durante e depois de realizar viagens, para manter a saúde em dia e poder aproveitar ao máximo esse momento tão especial. **Confira:**



1 Cuide do seu sistema imune e de toda a família

Antes mesmo de viajar, é necessário que todos estejam saudáveis e com a imunidade em dia. Assim, o corpo sofrerá menos impacto com a mudança de ambiente ou clima durante a viagem.



2 Quebrar a rotina é bom, mas primeiro você precisa ter uma

Sair da nossa rotina acaba sendo um desafio muito saudável para nosso corpo. Mas é necessário ter, primeiramente, hábitos regulares de sono, boa alimentação e exercícios físicos. Assim, nossa imunidade estará preparada para responder de maneira positiva a essas quebras de rotina.



3 Utilize roupas adequadas ao destino escolhido

Roupas leves e confortáveis para climas quentes possibilitam que o nosso corpo consiga transpirar e manter-se fresco. **Atenção especial para climas frios!** É recomendado manter o aquecimento corporal interno utilizando roupas robustas e aquecedores.



4 Hidrate-se sempre!

Não importa qual seja o destino, manter uma boa hidratação é essencial para o bom funcionamento de todo o corpo. Hidrate-se com água e chás não adoçados. Evite refrigerantes ou bebidas artificiais.



5 Evite excessos

Comidas altamente processadas, gordurosas e açucaradas, assim como bebidas alcoólicas, sobrecarregam o funcionamento do nosso organismo, afetando a nossa resposta imunológica contra agentes patógenos. Então, a palavra de ordem aqui é moderação! Podemos aproveitar tudo com equilíbrio e, o melhor, com saúde.



6 E lembre-se de que descansar é preciso

Virar a madrugada, dormir e acordar tarde irão bagunçar todo o funcionamento do organismo e, conseqüentemente, sua eficiência imunológica. Procure manter um ritmo de descanso, preferencialmente, despertando e indo dormir cedo. Afinal, depois de um dia de "farra", nosso corpo precisa se recuperar com uma boa noite de sono!



A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO FÍSICO E EMOCIONAL EM VIAGENS

Viajar pode ser emocionante, mas também pode ser estressante e cansativo, especialmente quando lidamos com fusos horários diferentes, mudanças climáticas e longas horas de deslocamento.



Cuidar do seu corpo e das suas emoções durante as viagens é essencial para aproveitar a experiência ao máximo. Ao equilibrar cuidado físico e emocional, você estará mais preparado para enfrentar os desafios das viagens e desfrutar de momentos memoráveis.

- ✓ **Faça algo que lhe dê alegria**
- ✓ **Aprenda algo novo**
- ✓ **Leia um livro ou escute suas músicas favoritas**
- ✓ **Mexa-se! Pode ser caminhando, praticando um esporte, exercício ou até mesmo dançando**
- ✓ **Medite e aproveite para descobrir mais sobre si mesmo**

E lembre-se de ouvir seu corpo, respeitar seus limites e encontrar o equilíbrio certo entre aventura e descanso.

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



Previgrip¹

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

Infludo² e Infludoron³

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



Erysidoron 1⁴

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

Pyrit-Zinnober⁵

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



Rinidon⁶ - Alívio da coriza, coceira e obstrução nasal.

Auxilia no tratamento da rinite aguda e crônica.

Sinudoron⁷ - Auxilia no tratamento da sinusite crônica e aguda e dos sintomas relacionados.

*Medicamentos antrospósóicos 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, antrospósóica 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** (Dissulfido 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 amigdalite, laringite e traqueite. **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

Você trata seu mundo.
Weleda. Grow together.