



Celeiro

**Não deixe
para amanhã
o que pode
reforçar hoje.**

Sugestões para manter
o sistema imunitário
forte e protegido!



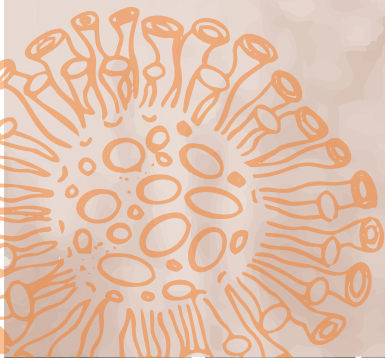
A adoção de um estilo de vida saudável, torna-se essencial na regulação das defesas do organismo e na prevenção do desenvolvimento de doenças no futuro.

Fatores que contribuem para um sistema imunitário mais forte:

- Assegurar uma alimentação completa, equilibrada e variada;
- Descansar adequadamente;
- Praticar atividade física regular

Contudo, a alimentação e os suplementos alimentares podem apoiar o nosso organismo a fortalecer o sistema imunitário através dos ingredientes que nos fornecem.

**Neste guia apresentamos-lhe várias opções,
escolha as que melhor se adequam
a si e à sua família!**



Lembramos a importância de ler as informações contidas nas embalagens dos produtos antes da sua utilização.



Sabia que...

O sistema imunitário tem como função a defesa do nosso organismo contra bactérias, vírus e outros agentes externos.

É um sistema complexo, que envolve a participação de vários órgãos, tecidos e moléculas que, em conjunto e de forma coordenada, respondem e nos protegem contra agentes infecciosos.

Desta forma, a resposta imunitária, divide-se em:

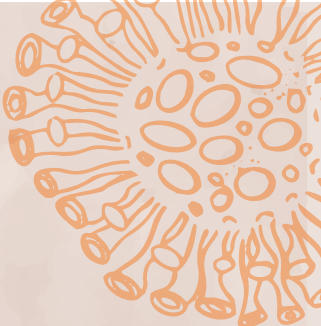
● **Imunidade inata:**

que constitui a primeira linha de defesa do organismo e se caracteriza pela rápida resposta ao agente infeccioso, independentemente de estímulo prévio.

● **Imunidade adaptativa:**

trata-se de uma linha de defesa específica que é adquirida após o contato com os agentes infecciosos, como por exemplo, através de vacinação.





Um sistema imunitário forte é a melhor proteção contra a **Constipação, Gripe e Covid-19.**


O que os distingue?

Constipação

Doença viral do trato respiratório superior, sendo causada geralmente por estirpes de rinovírus. Ocorre de forma gradual e mais ligeira. Afeta sobretudo o nariz, garganta, seios paranasais e laringe. Os sintomas de constipação costumam desaparecer passados alguns dias e, por vezes, sem tratamento específico. Raramente ocorre febre alta.

Gripe

Doença aguda viral resultante da infecção por vírus influenza, que circula na população há várias centenas de anos. É uma infecção menos frequente e com manifestações que podem durar mais tempo e ser mais intensas: incluem por vezes febre, dores no corpo e cansaço.





Covid-19

Doença causada pelo vírus SARS-CoV-2. A vacinação surgiu com o objetivo de prevenir o desenvolvimento de doença grave e as suas consequências, reduzindo a pressão exercida sobre os sistemas de saúde.

Os sintomas destas doenças podem incluir:

→ **Constipação**

- ♥ Congestão nasal
- ♥ Tosse
- ♥ Dor de garganta

→ **Gripe**

- ♥ Febre
- ♥ Arrepios
- ♥ Tosse
- ♥ Dor de garganta
- ♥ Congestão e/ou corrimento nasal
- ♥ Dores musculares
- ♥ Dor de cabeça
- ♥ Fadiga

→ **Covid-19**

- ♥ Febre
- ♥ Arrepios
- ♥ Tosse
- ♥ Dor no peito /dificuldade ao respirar
- ♥ Dores musculares
- ♥ Dor de cabeça
- ♥ Perda de olfato e/ou paladar
- ♥ Congestão e/ou corrimento nasal
- ♥ Náuseas e vômitos
- ♥ Diarreia





ABC das *Substâncias*

Vitamina C

A vitamina C é um micronutriente essencial com ação antioxidante que contribui para a defesa, apoiando várias funções celulares do sistema imunitário inato e adaptativo.

A vitamina C acumula-se nas células fagocíticas (células que protegem o corpo através da ingestão de partículas estranhas) e parece melhorar a capacidade de combate aos microrganismos. A vitamina C aumenta ainda a diferenciação e proliferação de células com funções importantes no sistema imunitário (1).

Vitamina D

A vitamina D contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, tem a capacidade de estimular a produção de células responsáveis pela eliminação de agentes patogénicos. Um estudo recente na população portuguesa aponta para que cerca de 66% da população adulta não apresenta níveis sanguíneos de vitamina D considerados adequados ou normalizados (2).

Zinco

O zinco é um mineral essencial para o funcionamento do sistema imunitário. Pode ser considerado um guardião, uma vez que todas as células imunes são altamente dependentes deste mineral para manterem a sua função adequada (3).

Óleo de Fígado de Bacalhau

Conhecido pelas quantidades significativas de vitamina D e A, o óleo de fígado de bacalhau é amplamente utilizado por aqueles que pretendem fortalecer o sistema imunitário.

O óleo de fígado de bacalhau é ainda uma fonte natural de ácidos gordos ómega-3 - na forma de EPA e DHA. Os ácidos gordos polinsaturados ómega-3 exercem alterações na ativação de células do sistema imunitário inato e adaptativo (4).

(1) Carr AC, Maggini S. Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*. 2017 Nov 5;9(11):1211.

(2) Duarte C, Carvalheiro H, Rodrigues AM, Dias SS, Marques A, Santiago T, Canhão H, Branco JC, da Silva JAP. Prevalence of vitamin D deficiency and its predictors in the Portuguese population: a nationwide population-based study. *Arch Osteoporos*. 2020 Mar 2;15(1):36.

(3) Wessels I, Maywald M, Rink L. Zinc as a Gatekeeper of Immune Function. *Nutrients*. 2017 Nov 25;9(12):1286.

(4) Gutiérrez S, Svahn SL, Johansson ME. Effects of Omega-3 Fatty Acids on Immune Cells. *Int J Mol Sci*. 2019 Oct 11;20(20):5028.

(5) Cerletti C, Esposito S, Iacoviello L. Edible Mushrooms and Beta-Glucans: Impact on Human Health. *Nutrients*. 2021 Jun 25;13(7):2195.



Cogumelos

Os cogumelos (reishi, shiitake e maitake, por exemplo) são, no geral, ricos em betaglucanos. Estes compostos são caracterizados pela sua capacidade de modular o sistema imunitário e pelos seus efeitos metabólicos e gastrointestinais (5).

Produtos da colmeia

Num estudo recente os produtos apícolas (que incluem a própolis, a geleia real, o mel e o pólen), e mais concretamente os seus constituintes bioativos, como os polifenóis, demonstraram potencial interessante na regulação da produção de mediadores inflamatórios e na diminuição da produção de espécies reativas de oxigénio. Além disso foi relatada melhoria na resposta imunitária *in vitro*, *in vivo* e em estudos clínicos (6).

Sabugueiro

O sabugueiro (*Sambucus nigra*) contém compostos fenólicos (antocianidinas e taninos), que se caracterizam por uma forte atividade antioxidante, com capacidade de neutralizar o stress oxidativo e que parecem desempenhar um papel importante no sistema imunitário (7).

Equinácea

Algumas espécies de equinácea mostram efeitos na regulação da função imunitária. Um estudo em concreto reportou que a utilização de um extrato de equinácea se mostrou benéfica para a prevenção da constipação (8).

Probióticos

A microbiota intestinal (flora intestinal) é capaz de influenciar a função do intestino associada ao sistema imunitário, já que uma mucosa intestinal adequada constitui uma barreira interna importante nas defesas do nosso organismo (9). Os probióticos ajudam, por isso, na manutenção de uma flora intestinal equilibrada. A sua utilização, devido à capacidade única de competição, modulando e regulando a resposta imunitária do hospedeiro (10) tem demonstrado na literatura resultados promissores contra vários agentes patogénicos presentes no intestino.

(5) Cerletti C, Esposito S, Iacoviello L. Edible Mushrooms and Beta-Glucans: Impact on Human Health. *Nutrients*. 2021 Jun 25;13(7):2195.

(6) El-Seedi HR, Eid N, Abd El-Wahed AA, Rateb ME, Afifi HS, Algethami AF, Zhao C, Al Naggas Y, Alsharif SM, Tahir HE, Xu B, Wang K, Khalifa SAM. Honey Bee Products: Preclinical and Clinical Studies of Their Anti-inflammatory and Immunomodulatory Properties. *Front Nutr*. 2022 Jan 3;8:761267.

(7) Mocanu ML, Amanietti S. Elderberries - A Source of Bioactive Compounds with Antiviral Action. *Plants (Basel)*. 2022 Mar 10;11(6):740.

(8) Rondanelli M, Miccono A, Lamborghini S, Avanzato L, Riva A, Allegretti P, Falva MA, Peroni G, Nichetti M, Perna S. Self-Care for Common Colds: The Pivotal Role of Vitamin D, Vitamin C, Zinc, and Echinacea in Three Main Immune Interactive Clusters (Physical Barriers, Innate and Adaptive Immunity) Involved during an Episode of Common Colds-Practical Advice on Dosages and on the Time to Take These Nutrients/Botanicals in order to Prevent or Treat Common Colds. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2018 Apr 29;2018:5813095.

(9) Joost Flach, M.B. van der Waal, A.F.M. Kardinaal, J. Schloesser, R.M.A.J. Ruijschop & E. Claassen | Faith Yildiz (Reviewing Editor) (2018) Probiotic research priorities for the healthy adult population: A review on the health benefits of *Lactobacillus rhamnosus* GG and *Bifidobacterium animalis* subspecies lactis BB-12. *Cogent Food & Agriculture*, 4:1.

(10) Pico-Monllor JA, Ruzafa-Costas B, Nohier-Dolegido E, Sánchez-Pellicer P, Paris-Berraco J, Navarro-Lopez V. Selection of Probiotics in the Prevention of Respiratory Tract Infections and Their Impact on Occupational Health: Scoping Review. *Nutrients*. 2021 Dec 10;13(12):4419.

Vitamina C

A nossa seleção...



ESTER C® PLUS 1000mg da Solgar

Suplemento alimentar que fornece uma forma de vitamina C não ácida, altamente absorvível. A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

1 comprimido tomado de acordo com o modo de tomar descrito contribui com a quantidade significativa do valor de referência diário de vitamina C para se obter o efeito benéfico descrito.

ESTER C® PLUS Immune Complex Vitaminas e Plantas da Solgar

Suplemento alimentar que combina vitaminas (A, C, B6, B12, D, Ácido fólico), zinco e plantas (sabuqueiro, equinácea e astrágalo). As Vitaminas A, C, B6, B12, D, ácido fólico e zinco contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

2 cápsulas moles tomadas de acordo com o modo de tomar descrito contribuem com as quantidades significativas dos valores de referência diário dos nutrientes mencionados para se produzirem os efeitos benéficos.



ESTER C® PLUS 1000mg da Solgar

Suplemento alimentar que inclui vitaminas do complexo B, vitamina C, zinco e magnésio. A vitamina C e o zinco contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

1 saqueta tomada de acordo com o modo de tomar descrito contribui com as quantidades significativas do valor de referência diário dos nutrientes mencionados (vitamina c e zinco) para se obterem os efeitos benéficos.



Camu camu e Acerola Bio em pó da Iswari

Mistura em pó de dois frutos – camu camu e acerola – que naturalmente fornecem vitamina C.



Acerola Vitamina C 2,45 mg da Superdiet

Suplemento alimentar com acerola, roseira brava e vitamina C. A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

1/4 de comprimido tomado de acordo com o modo de tomar descrito contribui com a quantidade significativa do valor de referência diário de vitamina C para se obter o efeito benéfico descrito*.



Propex Immuno da Ortis

Suplemento alimentar com andrographis, sabugueiro, zinco, selênio e vitaminas C&E. A andrographis e o sabugueiro fortalecem as defesas naturais. A vitamina C, o zinco e o selênio contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

2 comprimidos tomados de acordo com o modo de tomar descrito contribuem com a quantidade significativa do valor de referência diário de vitamina C, zinco e selênio para se obter o efeito benéfico descrito.

Vitamina C 1000mg da Vida Celeiro

A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.

1 comprimido por dia contribui com a quantidade significativa do valor de referência diário de vitamina C para se obterem os efeitos benéficos descritos.



É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

*Desaconselhado a mulheres grávidas e durante a amamentação. Um consumo excessivo pode ter efeitos laxativos.

Vitamina D

A nossa seleção...



Vitamina D Líquida Vegan 2000UI da Viridian

Suplemento alimentar líquido que fornece vitamina D3. A vitamina D contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e para níveis normais de cálcio no sangue e para a manutenção de ossos e dentes normais.

0,5 ml tomado de acordo com o modo de tomar descrito contribui com a quantidade significativa do valor de referência diário de vitamina D para se obterem os efeitos benéficos.

Vitamina D3 Vegan 4000UI da Vida Celeiro

Suplemento alimentar que fornece vitamina D3. A vitamina D contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e contribui para níveis normais de cálcio no sangue e para a manutenção de ossos e dentes normais.

1 cápsula ao dia, de preferência antes do pequeno-almoço, contribui com a quantidade significativa do valor de referência diário de vitamina D para se obterem os efeitos benéficos.



Vitamina D3 Líquida 2500UI da Solgar

Suplemento alimentar que fornece vitamina D3. A vitamina D contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e contribui para níveis normais de cálcio no sangue e para a manutenção de ossos e dentes normais.

0,5ml tomado de acordo com o modo descrito contribui com a quantidade significativa do valor de referência diário de vit.D para se obterem os efeitos benéficos.

Vitamina D3 4000UI da Solgar

Suplemento alimentar que fornece vitamina D3. A vitamina D contribui para a manutenção de ossos e dentes normais e para o normal funcionamento do sistema imunitário.

1 cápsula tomada de acordo com o modo de tomar descrito contribui com a quantidade significativa do valor de referência diário de vitamina D para se obter o efeito benéfico descrito.



É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

Sabugueiro

A nossa seleção...



Extrato de Baga e de Flor de Sabugueiro em Pó da Solgar

(*Sambucus Nigra*)

Suplemento alimentar produzido a partir de extrato estandardizado de baga de sabugueiro.

Gama Sambucol da Pharmacare

Suplementos alimentares com sabugueiro (*Sambucus Nigra*).

O sabugueiro ajuda no suporte ao sistema imunitário.

A gama Sambucol apresenta soluções para toda a família com opções especialmente pensadas para as crianças, como os suplementos em gomas.

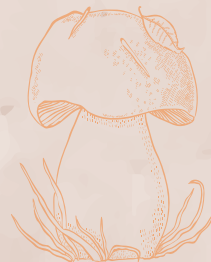


Disponível na versão de xarope, pastilhas efervescentes, gomas e pastilhas mastigáveis.

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

Cogumelos

A nossa seleção...



Extrato de Cogumelos Reishi, Shiitake e Maitake

Suplemento alimentar que reúne 3 cogumelos: Reishi (*Ganoderms Lucidum*), Shiitake (*Lentinus Endodes*) e Maitake (*Grifola Frondosa*).

Cogumelos Reishi em Pó

Cogumelos Reishi de agricultura biológica.



Cogumelos Reishi, Shiitake e Maitake Bio

Suplemento alimentar biológico à base de cogumelos: Shiitake, Reishi e Maitake.

Óleo de Fígado de Bacalhau

A nossa seleção...



Óleo de Fígado de Bacalhau

Suplemento alimentar que fornece óleo de fígado de bacalhau em cápsulas. O óleo de fígado de bacalhau é uma fonte natural de ácidos gordos ómega-3 e das vitaminas A e D. A vitamina A e a Vitamina D contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

1 cápsula tomada de acordo com o modo de tomar descrito contribui com a dose diária significativa de vitamina A e D para se obterem os efeitos benéficos descritos.

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

Zinco

A nossa seleção...



Immunix 3 da Otosan

Suplemento alimentar em xarope com sabor a tutti frutti. Com betaglucanos, vitamina D3, C, zinco, equinácea. Especialmente indicado para crianças acima dos 3 anos de idade.

Cálcio, Magnésio, Zinco e Vitamina D da Vida Celeiro

Suplemento alimentar com cálcio, magnésio, zinco e vitamina D. O Cálcio é necessário para a manutenção de ossos normais e para a manutenção de dentes normais. O Cálcio e o Magnésio contribuem para o normal funcionamento muscular. O Magnésio, a Vitamina D e o Zinco contribuem para a manutenção de ossos normais.

4 comprimidos fornecem a quantidade significativa do valor de referência diário de cálcio, magnésio, vitamina D e zinco, para se obterem os efeitos benéficos descritos. É importante seguir um regime alimentar variado, equilibrado e um estilo de vida saudável.



Picolinato de Zinco 22mg da Solgar

Suplemento alimentar que fornece 22mg de zinco por comprimido. O zinco contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

1 comprimido por dia, de acordo com o modo de tomar descrito contribui com a quantidade significativa do valor de referência diário de zinco para se obter o efeito benéfico descrito.

Sugestão...

Pratique uma alimentação colorida, rica em produtos frescos (fruta e legumes) que fornecem vitaminas e nutrientes antioxidantes.

Produtos de colmeia

A nossa seleção...



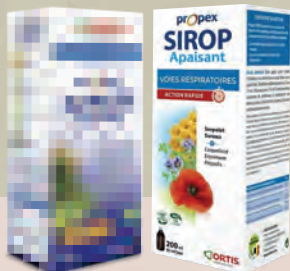
Geleia Real, Mel e Polén 3000mg da Superdiet

Suplemento alimentar à base de Geleia real, mel e pólen de origem biológica. Funcionamento do sistema imunitário.



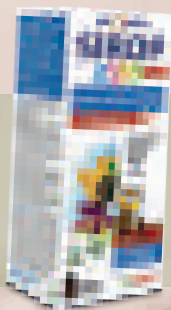
Gama Xaropes da Ortis

Suplementos alimentares com própolis em xaropes: apaziguante e fluidificante



Gama Kids Xaropes da Ortis

Xarope com própolis, sabugueiro e vitamina D3.



Gama Gotas da Ortis

Suplementos alimentares em gotas, à base de extratos alcoólicos de própolis.



Propex Express da Ortis

Suplementos alimentares à base de plantas (*Andrographis* e *Ginseng siberiano*), própolis, vitaminas e minerais.



Sabia que...

Manter um plano alimentar completo, variado e equilibrado fornece vitaminas e minerais importantes para manter o bom funcionamento do seu sistema imunitário.



Equinácea



A nossa seleção...



Extrato de Equinácea da Solgar

Suplementos alimentar que fornece extrato estandardizado da raiz de equinácea e partes aéreas da planta em pó (*E. Angustifolia* e *E. Purpurea*).

Extrato Líquido de Equinácea da Nature's Answer

Suplementos alimentar à base de extratos líquidos não alcoólicos de equinácea (*E. Angustifolia* e *E. Purpurea*).



Infusões Biológicas da Yogi Tea

Infusões ayurvédicas biológicas de equinácea e outras plantas e especiarias.

Lactobacilos e Bifidobactérias

A nossa seleção...



Advanced Multi Bilion Dophilus

Suplemento alimentar que fornece *bacterium lactis*, *Lactobacillus paracasei* e *Lactobacillus rhamnosus*.

Lactibiótica

Suplemento alimentar com 3 estirpes de células vivas: *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus* e *Bifidobacterium infantis*.



Celeiro

ESCLAREÇA TODAS AS SUAS QUESTÕES

com a nossa equipa constituída por
um médico e 5 nutricionistas

apoioaocliente@celeiro.pt

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável. Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar qualquer suplemento.