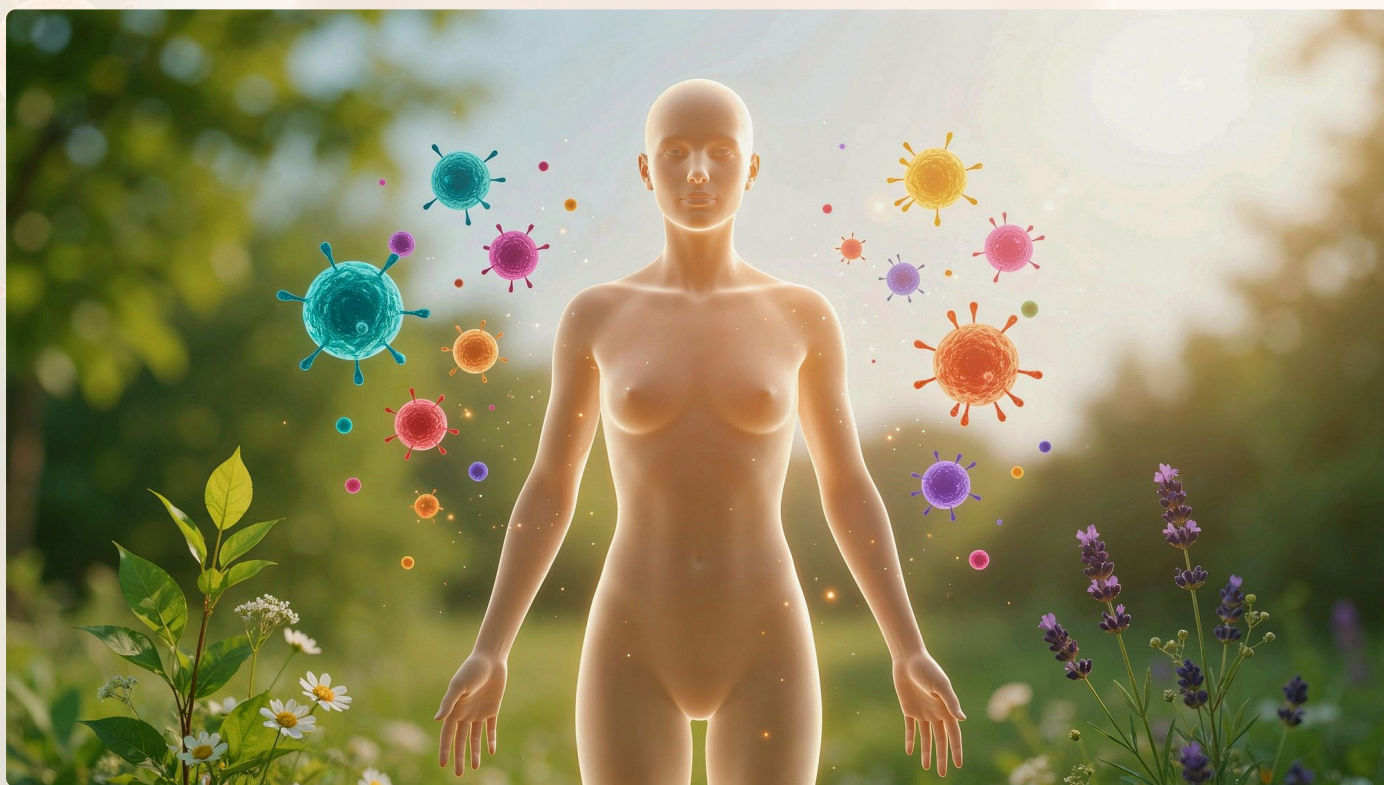


Reforç del sistema immunitari

De 0 a 99 anys, etapa per etapa

Aquesta guia és el resultat de la mirada conjunta d'un equip multidisciplinari format per especialistes en naturopatia, dermatologia i psiconeuroimunologia (PNI). L'objectiu és oferir una visió completa i integradora de com entendre i enfortir el sistema immunitari en cada etapa de la vida, des del naixement fins a la vellesa. Explorem com l'intestí, l'alimentació i la fitoteràpia (naturopatia), la pell com a primera barrera de defensa (dermatologia), i la relació entre la ment i les defenses (PNI) treballen junts per mantenir la salut i la vitalitat any rere any.



Naturopatia

Intestí, alimentació i
fitoteràpia

Dermatologia

La pell, la primera frontera

PNI

La ment parla amb les
defenses

Unes defenses fortes no es construeixen en un dia: es cuiden any rere any, des de dins i des de fora.

Un escut que es construeix cada dia, no d'un dia per l'altre

Hola! Des de Farmanova 73 ens agrada mirar el sistema immunitari com el mirem de veritat: no com un mur que cal blindar amb un xarop quan arriba el fred, sinó com un **ecosistema viu** que es va formant, aprenent i adaptant-se durant tota la vida.



Naturopatia

Bona part de la resposta comença a l'intestí, en com d'equilibrada està la nostra microbiota.



Dermatologia

La pell és la primera frontera, el primer «sistema immunitari» que toca el món exterior.



PNI

La ment, les emocions i l'estrès conversen constantment amb les nostres defenses.

Per això aquesta guia no és un únic consell per a tothom: és un **mapa per etapes de vida**, perquè el que necessita un nadó de 3 mesos no té res a veure amb el que necessita algú de 70 anys. Vine, fem aquest viatge junts, etapa per etapa.



0-2 ANYS

Els fonaments: quan el sistema immunitari aprèn a llegir el món

Un nadó no neix amb les defenses "llestes": neix amb un sistema immunitari verge, a punt per aprendre. I aprèn, sobretot, a través de tres portes d'entrada: l'intestí, la pell i el vincle amb qui el cuida.



Naturopatia

La lactància materna aporta anticossos i prebiòtics naturals; si s'alimenta amb fórmula, també es pot acompanyar molt bé.



Dermatologia

La pell del nadó és una barrera immadura: emolients suaus en lloc de sabons agressius, i un cert contacte raonable entrena les defenses.



PNI

El contacte pell amb pell i la calma de qui l'acompanya redueixen l'hormona de l'estrès del bebè, afavorint la maduració de les defenses.



Consell de la farmàcia → Vitamina D en gotes (sempre segons el pediatra), cura d'emolients si apareix pell atòpica i, si el pediatra ho recomana, probiòtics infantils per acompanyar la introducció d'aliments nous.





Què podem fer per ajudar



Alimentació

- Lactància materna el màxim possible
- Si fórmula: triar-ne una amb prebiòtics (GOS/FOS)
- Introducció d'aliments variada a partir dels 6 mesos
- Evitar sucres afegits i ultraprocesats



Productes recomanats

- Nutergia: Ergybiol Bébé (probiòtic infantil)
- Theracience: Physiomance Vit D3 gotes (vitamina D)
- Àboca: Fitonasal Biopomada (nas irritat) + Propol2 spray oral (gola i defenses, a partir de 3 anys)
- Farline: emol·lient de nadó sense perfum



Estil de vida

- Contacte pell amb pell diari
- Exposició solar moderada (vitamina D natural)
- Entorn tranquil i rutines de son estables
- Evitar tabac passiu i ambients molt contaminats



Rutina diària recomanada



Matí

Lactància o biberó +
exposició solar suau (10-15
min)



Bany

Neteja suau amb productes
sense perfum + crema
emol·lient



Migdia

Contacte pell amb pell + son
reparador (2-3 h)



Tarda

Joc tranquil a terra + aire
fresc si fa bon temps



Nit

Rutina de son estable: bany,
llum tènue, silenci (12-16 h
de son total)

3-6 ANYS

La «llar d'infants» i el peatge (normal) dels virus

Si el teu fill comença l'escola bressol o P3 i sembla que no para de refredar-se, respira: és el preu d'entrada a la vida social. Un infant se pot passar entre **6 i 8 processos vírics l'any** en aquesta etapa, i cada un és una "classe" que el seu sistema immunitari va superant.



Microbiota primer

No precipitar-se amb antibiòtics davant de cada mocs: la majoria són virus, i els antibiòtics alteren la microbiota que tant costa de construir.



Hidratació diària

Brots de dermatitis atòpica per la suor, la llana o el clor de la piscina: hidratar cada dia, no només quan hi ha brot, és la millor prevenció.



Rutines estables

L'ansietat de separació «baixa les defenses». Unes rutines d'acomiadament curtes i segures ajuden més del que sembla.



 **Consell de la farmàcia** → Rentat de mans com a joc (no com a càstig), rutina de son estable i, si encadena moltes infeccions seguides, valorem amb tu un reforç puntual tipus Ergybiol (Nutergia), ric en zinc i coure.





Què podem fer per ajudar



Alimentació

- Plat de colors: fruita i verdura a cada àpat
- Llegums 3 cops per setmana (fibra i zinc)
- Reduir sucres envasats, galetes i cereals ensucrats
- Iogur natural sense sucre com a berenar habitual



Productes recomanats

- Nutergia: Ergybiol (zinc + coure + probiòtics)
- Theracience: Physiomance Vit D3 (tardor-hivern)
- Àboca: Grintuss Pediàtric (tos i mucositat) + Propol2 spray oral (gola i defenses)
- Farline: xarop de propòlis i equinàcia per a temporades de moltes infeccions



Estil de vida i exercici

- Mínim 1 hora de joc a l'aire lliure cada dia
- 10-13 hores de son per nit
- Rentat de mans com a hàbit (no com a càstig)
- Limitar pantalles abans de dormir



Rutina diària recomanada



Matí

Esmorzar complet (fruita + proteïna + hidrats) + rentat de mans



Berenar

Fruita fresca o iogur natural (res de galetes ensucrades)



Nit

Sopar lleuger + rutina de son a hora fixa (10-13 h de son)



Escola

Activitat física a l'esbarjo (mínim 30 min a l'aire lliure)



Tarda

1 hora de joc a l'exterior sense pantalles

Infantesa escolar: les rutines que construeixen defenses

Aquesta és l'etapa de **consolidar hàbits per a tota la vida**. El sistema immunitari ja està força més entrenat, però els ritmes moderns hi juguen en contra: menys hores de joc a l'exterior, més pantalles i, sovint, més sucres amagats en berenars "ràpids".



Naturopatia

El plat de colors (fruita i verdura variada = fibra = bona microbiota) i reduir els sucres ràpids, que afavoreixen la inflamació de baix grau.



Dermatologia

Comencen els primers canvis cap a una pell més grassa abans de la pubertat — no cal fer-hi res encara, només observar.



PNI

Un infant que dorm poc i viu amb ansietat sostinguda es refreda més sovint. L'estrès escolar no s'ha de subestimar.



Consell de la farmàcia → Almenys una hora de joc a l'aire lliure cada dia, 9-11 hores de son, i vitamina D sobretot a la tardor i l'hivern, quan el sol escasseja.





Què podem fer per ajudar



Alimentació

- Esmorzar complet: proteïna + fruita + hidrats complexos
- Fruita sencera en lloc de suc (fibra intacta)
- Peix blau 2-3 cops per setmana (omega-3 antiinflamatori)
- Reduir sucres ràpids i ultraprocesats del berenar



Productes recomanats

- Nutergia: Ergyimmun (complex immunitari amb beta-glucans)
- Theracience: Physiomance Vit D3 (octubre a abril)
- Àboca: ImmunoMix Plus (equinàcia + saüc, reforç de defenses) + Grintuss (tos i mucositat quan cal)
- Farline: omega-3 infantil en perles o líquid

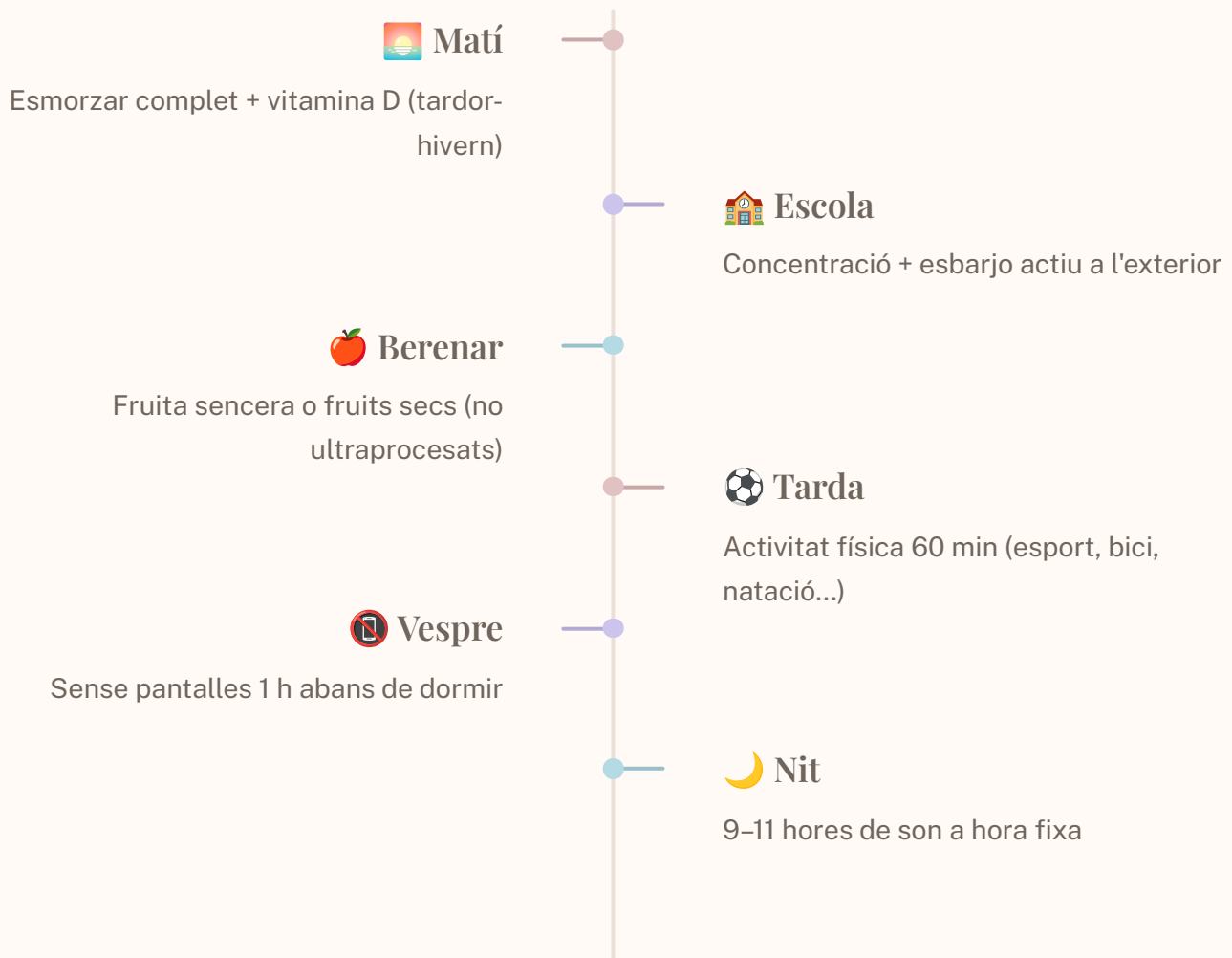


Estil de vida i exercici

- Activitat física diària: esport, bici, natació, ball...
- 9-11 hores de son per nit (no negociable)
- Temps a l'exterior sense pantalles cada dia
- Gestió de l'estrès escolar: parlar-ne en família



Rutina diària recomanada



13-18 ANYS

Adolescència: hormones, pell i estrès en majúscules

Els canvis hormonals de la pubertat alteren la producció de sèrum a la pell (hola, acne) i, alhora, la pressió acadèmica, les xarxes socials i les nits curtes disparen el cortisol — i el **cortisol crònic no és amic de les defenses ni de la pell**.



Dermatologia: pell amb seny

No atacar l'acne amb productes agressius que ressequen i trenquen la barrera cutània: millor una rutina suau i constant que respecti el microbioma de la pell.



Naturopatia: nutrients clau

Edat clau per assegurar zinc, vitamina A i omega-3 (peix blau, fruits secs), que ajuden tant la pell com les defenses.

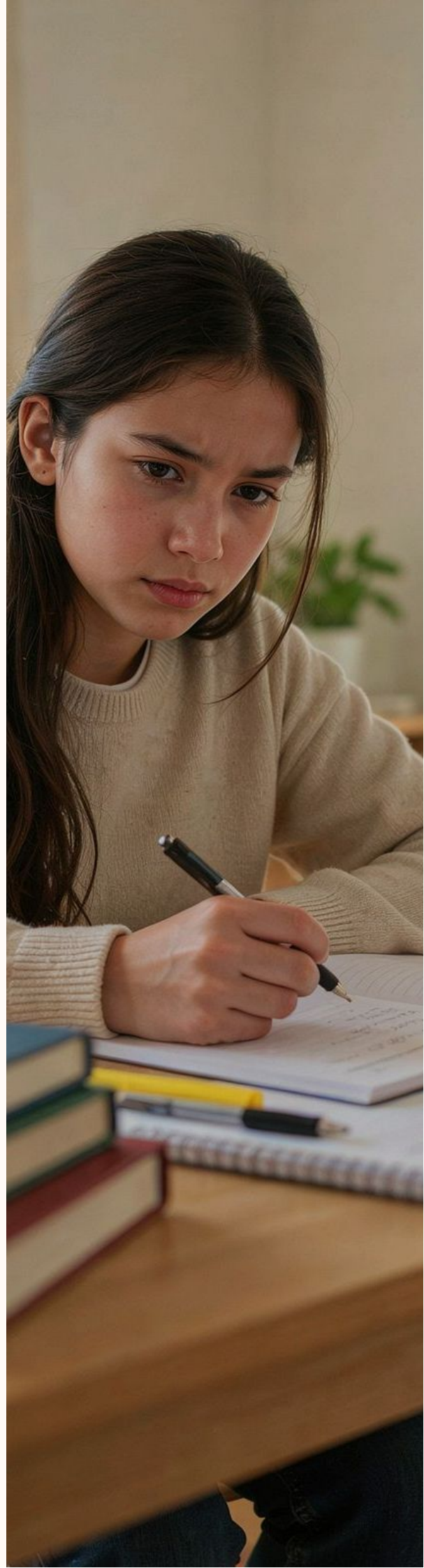


PNI: parlar-ne, obertament

Dormir menys de 7 hores i viure amb estrès sostingut es nota directament en la freqüència de refredats i en com «florix» la pell.



 **Consell de la farmàcia** → Prioritzar el son per davant de la pantalla, moviment regular (l'esport és un antiinflamatori natural) i, si la pell pateix molt, vine'ns a veure abans de provar «cures miracle» d'internet.





Què podem fer per ajudar



Alimentació

- Proteïna de qualitat a cada àpat (ou, llegums, peix, carn)
- Zinc: llavors de carbassa, fruits secs, marisc
- Omega-3: peix blau, nous (pell i defenses)
- Reduir lactis grassos i sucres si hi ha acne actiu



Productes recomanats

- Nutergia: Ergypur (depuratiu suau, ajuda la pell)
- Theracience: Physiomance Zinc + Vit C (defenses i pell)
- Àboca: ImmunoMix Plus (defenses, equinàcia + saüc + ungla de gat) + Sedivitax (son i relaxació si hi ha estrès)
- Farline: omega-3 en càpsules + melatonina 0,5 mg si hi ha problemes de son



Estil de vida i exercici

- Esport regular: 60 min/dia d'activitat moderada-intensa
- 8-10 hores de son (prioritat sobre pantalles)
- Tècniques de gestió de l'estrès: respiració, mindfulness bàsic
- Parlar obertament de com es troben (família, tutor, professional)



Rutina diària recomanada



Matí

Esmorzar amb proteïna (ou, iogur, fruits secs) + hidratació



Berenar

Fruita + proteïna (no l·laminadures ni sucres envasats)



Vespre

Pantalles off 1 h abans de dormir + rutina facial (neteja + hidratació)



Escola

Pauses actives entre estudi (cada 45 min, aixecar-se)



Tarda

60 min d'activitat física (esport d'equip, gimnàs, ball...)



Nit

8-10 hores de son (prioritat absoluta)

Joventut adulta: quan la vida s'accelera

Estudis, primera feina, horaris irregulars, sortides, potser viatges... el cos té una capacitat de recuperació envejable, però és precisament ara quan es sembren els **hàbits (bons o dolents)** que es notaran d'aquí vint anys.



Microbiota en risc

L'alcohol, el tabac i el «menjar de qualsevol manera» entre setmana passen factura directa a la microbiota intestinal, el nostre gran aliat immunitari.



Estrès que es cronifica

L'estrès laboral es cronifica sovint sense que ens n'adonem — i un cortisol constantment elevat acaba «adormint» parts de la resposta immunitària.



Resposta ràpida

La bona notícia és que el cos respon molt ràpid quan li dones el que necessita. Cada canvi petit compte.



Consell de la farmàcia → Si notes cansament sostingut, caiguda de cabell o refredats de repetició, a la farmàcia et podem fer un **OligoCheck** per veure si hi ha algun dèficit real (ferro, magnesi, zinc...) abans de prendre suplement a l'atzar.





Què podem fer per ajudar



Alimentació

- Dieta mediterrània com a base: verdura, llegums, peix, oli d'oliva
- Fermentats habituals: iogur, kefir, miso (microbiota)
- Hidratació: mínim 1,5-2 L d'aigua al dia
- Reduir alcohol, tabac i ultraprocesats



Productes recomanats

- Nutergia: Ergyphilus Plus (probiòtic multisoques per a microbiota)
- Theracience: Physiomance Magnésium (estrès i son)
- Àboca: ImmunoMix Plus (reforç de defenses en temporades de risc) + Vitamin C Naturcomplex (vitamina C natural d'acerola, antioxidant)
- Farline: complex de vitamines del grup B per a energia i sistema nerviós



Estil de vida i exercici

- 150 min/setmana d'exercici aeròbic + 2 sessions de força
- Rutina de son regular (mateixa hora d'anar a dormir)
- Tècniques antiestress: meditació, ioga, temps a la natura
- OligoCheck a la farmàcia si hi ha cansament o caiguda de cabell



Rutina diària recomanada



Matí

Esmorzar real (no saltar-se'l) + 1 got d'aigua en llevar-se



Migdia

Dinar complet i sense pantalla — menjar amb consciència



Vespre

10 min de desconexió real: respiració, lectura o natura



Feina

Pausa activa cada hora: aixecar-se, estirar i respirar



Tarda

30-45 min d'exercici aeròbic o de força, alternant



Nit

7-8 hores de son a hora regular, cada dia la mateixa

Adultera amb càrrega: cuidar els altres, oblidar-se un mateix

És l'etapa "sandvitx": fills que creixen, pares que comencen a necessitar més atenció, feina exigent. El deute de son s'acumula i, sovint, **un mateix passa a l'últim lloc de la llista de cures**.



PNI: inflammaging silencios

Una inflamació de baix grau i sostinguda, alimentada per l'estrès crònic i la falta de descans, que amb els anys desgasta les defenses.



Canvis hormonals

En les dones sol començar la perimenopausa; en els homes, un descens gradual de testosterona. La barrera cutània es torna una mica més feble.



El missatge clau

No és «fes-ho tot», és «tria alguna cosa petita cada dia». Deu minuts de desconexió real (sense pantalla) al dia sumen més del que sembla.



Consell de la farmàcia → Si arrossegues cansament, val la pena revisar la vitamina D i, si cal, un suport hepàtic suau per alleugerir la digestió.





Què podem fer per ajudar



Alimentació

- Proteïna a cada àpat per mantenir massa muscular
- Antiinflamatoris naturals: cúrcuma, gingebre, peix blau
- Fibra abundant: verdures, llegums, fruita sencera
- Reduir sucres i farina refinada (inflamació de baix grau)



Productes recomanats

- Nutergia: Ergyslim o Ergystress (adaptogen per a estrès crònic)
- Theracience: Physiomance Vit D3 + K2 (ossos i immunitat)
- Àboca: ImmunoMix Plus (defenses) + Vitamin C Naturcomplex (antioxidant natural) + Aliviolas (trànsit intestinal si cal)
- Farline: omega-3 d'alta concentració + complex hepàtic si hi ha digestió pesada



Estil de vida i exercici

- Exercici de força 2–3 cops/setmana (clau per a immunitat i hormones)
- Caminar 30 min/dia com a mínim
- Prioritzar 7–8 hores de son (no recuperable el cap de setmana)
- 10 min de desconexió real al dia (sense pantalla)



Rutina diària recomanada



Matí

Esmorzar amb proteïna + suplementes (Vit D, magnesi si cal)



Àpats

Proteïna + verdura + greixos bons a cada àpat principal



Vespre

10 min de desconexió real sense pantalla



Migdia

Caminar 20–30 min (aprofitar la pausa del dinar)



Tarda

2–3 cops/setmana: sessió de força (30–45 min)



Nit

7–8 hores de son (hora fixa, habitació fosca i fresca)

Maduresa activa: la gran transició hormonal

Amb la menopausa o l'andropausa ja instal·lades, el sistema immunitari comença una remodelació gradual (l'**immunosenescència**) i la inflamació de baix grau que es va covant des de fa anys comença a notar-se més.

Dermatologia: hidratació protectora

La pell es torna més fina i triga més a reparar-se: la hidratació deixa de ser estètica per ser una qüestió de barrera protectora real.

Naturopatia: proteïna i fibra

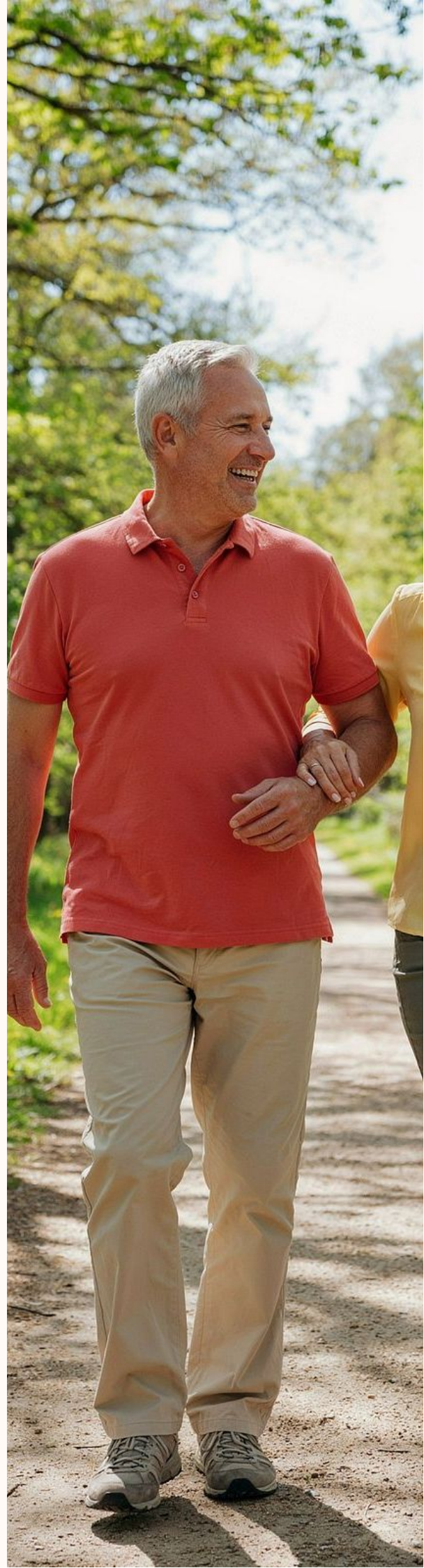
Proteïna suficient a cada àpat i fibra, perquè la diversitat de la microbiota tendeix a reduir-se amb l'edat. La massa muscular és clau per a les defenses.

PNI: connexió social com a medicina

La connexió social i tenir un propòsit protegeixen les defenses tant com un bon àpat. La soledat sostinguda, en canvi, eleva marcadors d'inflamació de manera mesurable.



Consell de la farmàcia → No et saltis les vacunes de temporada, fes exercici de força dos cops per setmana i mantén una vida social activa: és, literalment, **medicina immunitària**.





Què podem fer per ajudar



Alimentació

- Proteïna en cada àpat (ou, llegums, peix, carn magra) per preservar massa muscular
- Aliments rics en vitamina D: peix blau, ous, bolets
- Fibra i fermentats per mantenir diversitat de microbiota
- Hidratació activa: beure sense esperar tenir set



Productes recomanats

- Nutergia: Ergyimmun + Ergyphilus Confort (immunitat + microbiota)
- Theracience: Physiomance Vit D3 + K2 + Magnésium (trinomi clau en aquesta etapa)
- Àboca: ImmunoMix Plus (defenses, equinàcia + saüc) + Sedivitax (son i relaxació) + Vitamin C Naturcomplex (antioxidant natural)
- Farline: col·lagen marí hidrolitzat + omega-3 per a pell i articulacions



Estil de vida i exercici

- Exercici de força 2-3 cops/setmana (preserva massa muscular i immunitat)
- Caminar 45 min/dia a bon ritme
- Vida social activa: quedar, participar, connectar
- Vacunes al dia: grip, pneumococ, herpes zòster



Rutina diària recomanada



Matí: Esmorzar i suplement

Esmorzar complet + suplement (D3+K2, magnesi) + hidratació activa



Matí: Caminada

30-45 min a bon ritme, a l'exterior si és possible



Migdia: Dinar equilibrat

Proteïna + verdura + llegums (fibra per a la microbiota)



Tarda: Exercici de força

2-3 cops/setmana: peses, pilates o ioga suau



Tarda/Vespre: Vida social

Quedar, trucar, participar en activitats de grup



Nit: Descans i cura de la pell

7-8 hores de son + crema corporal rica (rutina de pell nocturna)

Gran longevitat: cuidar l'escut amb delicadesa

En aquesta etapa, el sistema immunitari respon més a poc a poc i costa més recuperar-se d'una infecció. No és motiu d'alarma, és **motiu de cura fina**: petits ajustos que marquen una gran diferència.



Nutrició i hidratació

La desnutrició, encara que sigui lleu, és un dels factors que més debilita les defenses a aquesta edat, igual que la deshidratació, molt més freqüent del que sembla.



Pell fràgil

La pell es torna molt fràgil (prima, amb menys greix protector): la cura diària i evitar ferides i nafres és tan important com qualsevol suplement.



Companyia és medicina

L'aïllament social i la tristesa no són «normals de l'edat»: es poden mesurar en la sang com a inflamació. Una visita, una trucada o companyia regular cuida les defenses.



Consell de la farmàcia → Seguiment

farmacèutic proper (com el nostre servei de SPD, la dosificació personalitzada), vacunes al dia i, sobretot, no renunciar a la companyia. A la farmàcia sempre tenim temps per parar i xerrar un moment.





Què podem fer per ajudar



Alimentació

- Àpats petits i freqüents, rics en proteïna i fàcils de mastegar
- Sopes, purés i guisats amb llegums i verdures (nutrició + hidratació)
- Evitar dietes restrictives sense supervisió
- Hidratació constant: aigua, infusions, caldos



Productes recomanats

- Nutergia: Ergyimmun + Ergyphilus Confort (immunitat i microbiota)
- Theracience: Physiomance Vit D3 + K2 + Magnèsium (trinomi essencial)
- Àboca: ImmunoMix Plus (defenses) + Sedivitax (son i relaxació) + Aliviolas (trànsit intestinal, molt freqüent a aquesta edat)
- Farline: col·lagen hidrolitzat + servei SPD (dosificació personalitzada de medicació)



Estil de vida i exercici

- Caminar cada dia, a ritme confortable
- Exercicis d'equilibri i força suau (prevenen caigudes)
- Connexió social regular: visites, trucades, activitats de grup
- Seguiment farmacèutic proper (SPD i revisió de medicació)



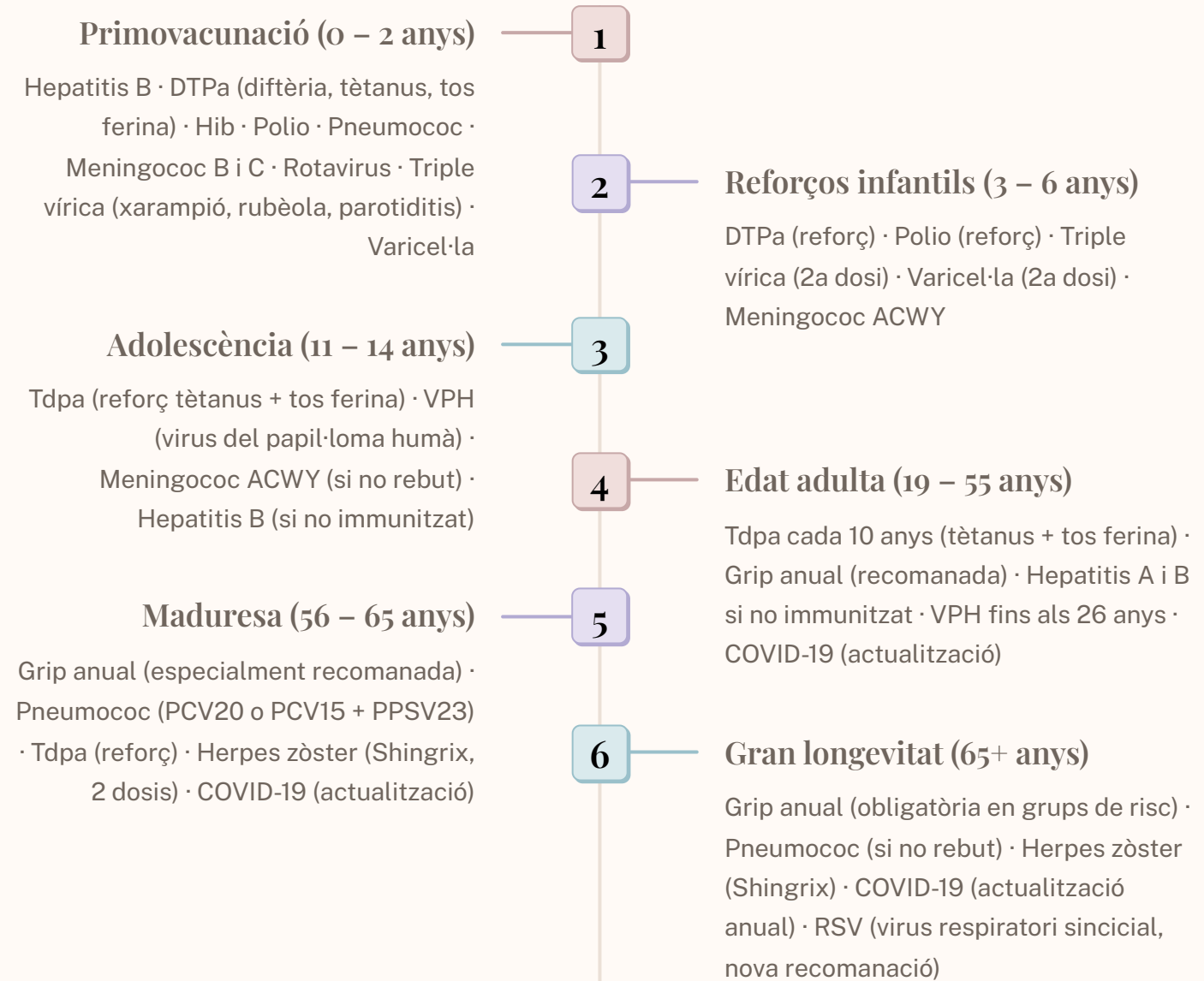
Rutina diària recomanada





Calendari de vacunació recomanat

Les vacunes són una de les eines més efectives per protegir el sistema immunitari al llarg de tota la vida. Aquí tens un resum de les principals vacunes recomanades per etapa, incloent les del calendari oficial i les recomanades per a adults i gent gran.



i Aquest calendari és orientatiu. Consulta sempre el teu metge o farmacèutic per adaptar-lo al teu historial personal. A Farmàcia Nova 73 podem ajudar-te a revisar el teu estat vacunal.

El fil que ho uneix tot

Si hi ha un missatge que ens agradaria que et quedessis d'aquesta guia, és aquest: a qualsevol edat, les defenses es cuiden des de **tres llocs alhora — l'intestí, la pell i la ment**. No cal fer-ho tot perfecte ni tot alhora; n'hi ha prou de triar, en cada etapa de la vida, un parell de coses petites i sostenir-les.



L'intestí

Microbiota equilibrada,
fibra i probiòtics quan cal.
La base de tot.



La pell

Primera frontera. Hidratació
diària i rutina adequada a
cada etapa.



La ment

Estrès, son i connexió
social. Tan real i mesurable
com qualsevol suplement.

I si en algun moment no saps per on començar, no ho decideixis sol o sola: vine a Farmanova 73 i ho mirem junts, segons la teva etapa, el teu historial i el que et demana el cos ara mateix.

Amb carinyo, l'equip de Farmanova 73 · Ctra. Nova, 73, La Garriga

On trobar-nos

Carretera Nova, 73 · 08530
La Garriga

Horari complet

Farmàcia (atenció habitual):
Dl-Dv 9:00–20:30 · Ds 9:00–
13:30

Guàrdia: Dl-Dv 8:30–20:30 ·
Ds, Dg i festius 9:00–20:30

Contacte

Tel. 931 35 21 70 ·
farmanova@farmanova73.co
m



[Reserva la teva visita → farmanova73.com](https://farmanova73.com)