

Общая программа профилактики простудных заболеваний

В детском саду Hagward School

Дома вечером после садика – носики промыть Физиомером , ванна с аромамаслами: Анис, Тимьян, Эвкалипт, Пихта.

На ночь дома - открыть форточку, включить увлажнитель воздуха, зажечь АГАР 31 (Тибетское благовоние), в носик капли Виватон или спрей противопростудный Крымский, паровая баня или хамам – 1 р/нед.

Профилактика в садике:

1. Каждому ребенку на входе ожерелье - измельченный чеснок в киндер-сюрпризе и кулон с чайным деревом, орошение одежды на выбор: Дыши спрей, Эукабал, Ментоклар, Аромодоктор (Крым) или др. готовые ароматические композиции для профилактики ОРВИ. Точечно Долорон ролик на активные точки на лице.
2. При приеме детей медсестра осматривает на педикуллез, а также горло и носики.
3. На завтрак: свежий морс (брусника, клюква, смородина, малина, облепиха). Заряд витаминов на весь день.
4. В 11-00 перед прогулкой – фруктово-ягодная тарелка обязательно!
5. 2 раза в день Цитросепт в возрастной дозировке (уточнение аллергии на цитрусовые) 2 недели (в периоды массовых заболеваний курсами)
6. Пихтовый экстракт или флорентинная вода – месяц курсами 4 р/год.
7. Перед прогулкой – всем детям глоток холодной воды!
8. На сон – на стопы ОУФД-1. 10 минут. Начать с 3 минут.
9. После этой процедуры на стопы Ом бальзам или Долорон мазь и надеть на сон носочки.
10. После сна умывание всех детей лицо и руки.
11. Во время еды - 3 раза в день Нормофлорин-Л по чайной ложке курсами.
12. После обеда ежедневно - отвар корня солодки и ройбуш (крайне полезно для всего, и еда переварится, и сон будет хороший, и фитоиммуноадаптоген).
13. На полдник - натуральный кисломолочный напиток (типа тибетского кефира).
14. Свежая зелень во все блюда и салаты.
15. Чеснок в суп ежедневно (припарить, чтобы не жег желудки).