



María Arcas Sanz
Fisioterapeuta pediátrica nº 3952
Naturópata

Pequeños consejos:

Desde mañana, debido a la excepcional situación, ya no hay guardería, así que os mando un pequeño resumen de cosas que se pueden hacer (desde el punto de vista de la naturopatía) para subir el sistema inmune:

1. Lavarse las manos es lo más importante, pero si no hay un grifo cerca se puede llevar un spray casero de aceites esenciales: bote de 100 ml limpio y seco, 25 ml de alcohol y 60 gotas de aceites esenciales (30 de ravintsara y 30 de árbol del té). Mover bien y rellenar con agua deslizada o filtrada. Puede producir sequedad en la piel, así que crema hidratante.
2. Se puede subir el sistema inmune tanto de los peques como de los padres, Factores de transferencia de 4 life (adultos)
 - a. Aceite de ravintsara en el ionizador de casa
 - b. Miconeo vir para los adultos (2 al día)
 - c. Miconeo SI para los peques
 - d. DR Rei de hisfas da Terra para los peques
3. Vit C, además de la fruta se puede complementar con vit C de laboratorios como Solgar, (min 2 gr/día), en herbolarios.
4. Lo principal es seguir con la higiene, si hay mocos se realizan lavados, ventilar 2 o 3 veces al día la casa, cuidado las temperaturas por la noche, no abrigar demasiado a los peques, lavarse las manos....

Un saludo a todos

María Arcas