

V tejto časti prinášame prehľad rôznych prípravkov, ktoré sa mamičkám osvedčili tým, že ich deti bývajú choré menej často alebo tým, že prípadné choroby majú u nich ľahší a rýchlejší priebeh:

- » **Prírodné zdroje posilnenia imunity:**
 - čerstvá cibuľa,
 - čerstvý cesnak (odporúča sa nakrájať ho cca 10 minút pred konzumáciou, vtedy sú jeho účinky najlepšie, deti ho obyčajne bez problémov zjedia v rôznych nátierkách, menším môžeme cesnak nakrájať nadrobno alebo pretlačiť a „zamaskovať“ do guličiek zo striedky chleba alebo žemle),
 - kyslá kapusta (najvýraznejšie účinky má v surovom stave),
 - hľiva ustricová (veľmi vhodné je čerstvú hľivu usušiť, pomlieť a prášok po lyžičke pridávať do každého jedla – nie je ju vôbec cítiť a varom nestráca svoje vitamíny),
 - pravidelný pobyt na horách alebo pri mori.
- » **Kapsuly s obsahom oleja zo žraločej pečene (Bi-iomare caps)** – pre deti od troch rokov (deťom, ktoré nevedia prehltnúť kapsulu, je možné jej obsah vytlačiť na lyžičku), slúžia nielen na prevenciu a posilnenie imunity, ale pomáhajú aj zmierniť, resp. urýchliť priebeh chorôb hlavne z prechladnutia (ak je dieťa choré, je možné dávky zvýšiť až na dvojnásobok, resp. podľa odporúčania).
- » **Probiotiká** – podľa príslušnej vekovej skupiny dieťaťa, vo forme kvapiek alebo prášku rozpustného v tekutine, osvedčené účinky majú probiotiká Omniotic Panda, ktoré obsahujú aj colostrum.
- » **B-komplex** – vhodné je v prechodných obdobiach alebo v obdobiach zvýšenej chorobnosti zvýšiť jeho dávkovanie.
- » **Zinok** – okrem pozitívnych vplyvov na celý organizmus podporuje aj vstrebávanie inzulínu
- » **GSE** – výtlačok z grapefruitových jadierok, prírodné antibiotikum.
- » **Kvapky od Valoviča (J.V.Kvapky – IMUN)** – na posilnenie obranyschopnosti organizmu, prevenciu infekcií a viróz, zmiernenie prejavov ochorení a zmiernenie alergických reakcií.
- » **Sirup Imunoglukán (s výtlačkom z hľivy ustricovej)** – vhodný ako prevencia v obdobiach zvýšenej chorobnosti, pri nástupe detí do kolektívu, pri opakovaných infekciách horných dýchacích ciest, pomáha posilňovať prirodzenú obranyschopnosť organizmu.
- » **Preventan junior** – tabletky na cmúľanie, posilňujú obranyschopnosť detského organizmu, zmierňujú priebeh ochorení a skracujú dobu ich liečenia, zároveň sú podporným prostriedkom pri liečbe alergií.
- » **Echinacea, resp. výtázky z nej** – pri výrobkoch, ktoré obsahujú echinaceu, treba dať pozor, pretože na niektorých je uvedené, že nie sú vhodné pri autoimunitných ochoreniach, ku ktorým patrí aj diabetes mellitus 1.
- » **Šalviový sprej Florsalmin** – vhodný nielen pri bolesti hrdla, ale aj ako prevencia v chrípkových obdobiach (vďaka rozprašovaču je jeho aplikácia veľmi jednoduchá, preto je mimoriadne vhodný pre deti).
- » **Prírodné produkty zn. Just** – vhodné nielen pri prevencii, ale aj pri liečbe konkrétnych chorôb (nádcha, kašeľ, starostlivosť o pokožku...).