**Infecciones Virales de las vías respiratorias altas**

*Fitoterapia*

-          Echinácea Arkocapsulas

o   2 cápsulas en desayuno, comida y cena.  7 días

-          Própolis Arkocapsulas

o   2 capsulas en desayuno y cena. 7 días

*Complementos  dietéticos*

-          Vitamina C 1000 mg. / 8 horas  durante 4 días

*Técnicas biomecánicas*

                Irrigación nasal cada 12 horas con solución salina (Rhinomer 3 ®)

*Alimentación*

                Caldo de pollo

|  |
| --- |
| **Estrategias preventivas:**  Consumir menos de 10 gramos de grasa saturada al día  Practicar ejercicio de manera regular sin sobreesfuerzos  Mantener relaciones sociales  Reducir el contacto con personas resfriadas  Reducir factores estresantes  Lavarse las manos con frecuencia |