**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 díaPracticar ejercicio de manera regular sin sobreesfuerzosMantener relaciones socialesReducir el contacto con personas resfriadasReducir factores estresantesLavarse las manos con frecuencia |