**PREVENCE RESPIRAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ**

Starší batolata jsou náchylná na onemocnění horních a dolních cest dýchacích. Z tohoto důvodu jsme zavedli v jeslích Žirafka v Jundrově některé prvky, které pomáhají respiračním onemocněním přecházet, nebo je alespoň zmírnit:

1. **Inhalační a pitná terapie Vincentky**

Efekt terapie: regenerace poškození sliznic, usnadnění vykašlávání a uvolnění dýchacích cest, zlepšení plicní ventilace, posílení odolnosti proti infekci, zvýšení tělesné zdatnosti, psychická relaxace.

Chceme – li předcházet nemocem a dýchacím potížím, inhalujeme jednou denně.

1. **Výplach nosu konvičkou Rhino Horn**

Tato metoda je velmi účinná při prevenci a léčbě zánětu vedlejších nosních dutin a má rovněž pozitivní vliv při léčbě chronického zánětu nosních dutin, zmírňuje příznaky u osob trpících alergiemi na pyl a prach, přispívá k uvolnění tzv. zadní rýmy. Provedení nemá žádné vedlejší účinky.

1. **Střídavé nožní koupele**

Tato vodoléčebná procedura je založena na střídavém působení teplé a studené vody na dolní končetiny. Jde o aktivní přešlapování ve dvou malých vaničkách. Indikacemi k absolvování této procedury jsou: celkové posílení imunity, migrény, vegetativní poruchy, poruchy prokrvení dolních končetin, poúrazové a pooperační stavy, začínající křečové žíly, stavy po fyzickém vyčerpání, svalová únava dolních končetin.

1. **Dětská jóga, dechová cvičení – nácvik endogenního dýchání**

* Harmonizuje dech a zbavuje zábran
* Učí naplno dýchat
* Působí na správné držení těla
* Posiluje tělo
* Rozvíjí pozornost, pozitivitu, tvořivost a jasné myšlení
* Zvyšuje koordinaci a psychickou odolnost dětí
* Je vynikající prevencí nejrůznějších psychických i fyzických poruch