

СПИСОК ДОБАВОК для взрослых и детей

1. Biocidin

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/635576111212-biocidin-broad-spectrum-liquid-form-ula-3> - пропить 1 флакон.

- Детям можно с года. 1 капля на каждые 4.5 кг веса — разделить общую дозу на 2 приема в сутки
- Взрослым этот препарат 5 капель 3 раза в сутки, повышать дозу постепенно, начиная также с 1 капли.

2. Орегано

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/992731065182-oreganol-p73-60s>

- Детям с 5 лет 1 капсулу через 20 минут после завтрака. В сильных случаях добавить еще 1 капсулу 30 минут после обеда.
- Взрослым по 1 капсуле 2 раза в сутки между едой.

3. Пробиотик

- Детям ежедневно на ночь, капсулы можно открыть и размешать в йогурте, смузи и пр.
<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/747818104312-multi-strain-biotic-for-all-30s>
- Пробиотик взрослым и с 16 лет
<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/926888316472-gi-nutra-pro-bio-mega-30s>

4. Мультивитамин

- Детям с 3 мес. до 2 лет - 1 мл в сутки
<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/712878523292-multi-vitamin-drops-for-infants-amp-chil>
- Детям с 2 лет — принимать 2 месяца
<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/263807135402-multivitamin-viridikid-90s>
Возраст 2 to 6 years – 1 капсула в сутки
Возраст 7 to 14 years – 2 капсулы в сутки
Если ребёнок ещё не глотает капсулы, их можно открыть и высыпать например в кокосовый йогурт.
- Либо с 4 лет можно этот мультивитамин
<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/998416600352-green-child-living-multivitamin-100s> С 15 лет перейти на взрослый.
- Мультивитамин с 16 лет и взрослым
<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/902717047322-one-multivitamin-60s>

5. Рыбий жир

- Для детей до 16 лет
<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/436167272442-action-heroes-pure-omega-3-100ml>
Для детей старше 6 месяцев — 0,5 мл в день
Для детей старше 1 года— 1-5 мл в день.

Лучше всего принимать во время еды. Шприц для удобства использования. Можно смешивать с холодными жидкостями (например, смузи, хумус, йогурт, сок)

- Для взрослых и детей с 16 лет
<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/915198767952-life-amp-soul-pure-omega-3-60s>

6. Витамин Д3/К2

- Для детей до 10 лет
<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/869679434962-vitamin-d3-with-k2-30ml>
До года — 2 капли в сутки,
С года — 3 капли в сутки,
С 4 лет — 6 капель в сутки.
- В 10 лет перейти на этот — 3 спрея в сутки.
<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/381600320322-d3000-k2-daily-oral-spray-12ml>

Если уровень витамина Д у ребёнка совсем низкий, то нужно увеличивать дозу, но только после консультации с нутрициологом.

- Для взрослых и детей с 16 лет
<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/tproduct/185918780472-beam-amp-balance-vitamins-d3-k2-unflavoured>

7. Мазь для кожи

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/431975699822-intensive-dry-skin-rescue-60g>

Если вы не в Великобритании, можно заказать либо с сайта выше, либо с iHerb там вы можете воспользоваться моим кодом BEZ6988 на 5% скидку.

1. Biocidin

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/635576111212-biocidin-broad-spectrum-liquid-formula-3> - пропить 1 флакон.

Можно с года. 1 капля на каждые 4.5 кг веса - разделить общую дозу на 2 приёма в сутки

Взрослым этот препарат 5 капель 3 раза в сутки, повышать дозу постепенно, начиная так же с 1 капли.

С 5 лет можно капсулы **Орегано** -

<https://www.iherb.com/pr/north-american-herb-spice-oreganol-60-gelcaps/7710> - 1 капсулу 20 минут после завтрака. В сильных случаях добавить еще 1 капсулу 30 минут после обеда.

2. Пробиотик

<https://www.iherb.com/pr/nature-s-way-primadophilus-reuteri-probiotic-powder-ages-2-3-billion-cfu-5-oz-141-75-g/4676> -

до 2 лет 1/2 чайной ложки между приемами еды

после 2 лет - 1 чайную ложку, нужно его в чём-то размешать, например в кокосовом йогурте, или в растительном молоке. Давать между основными приемами пищи.

С 10 лет -

<https://www.iherb.com/pr/renew-life-ultimate-flora-everyday-care-probiotic-15-billion-cfu-60-delayed-release-vegan-capsules/54409> - 1 капсулу на ночь

3. Мультивитамин

С 2 месяцев -

<https://www.iherb.com/pr/naturesplus-source-of-life-animal-parade-baby-plex-sugar-free-multivitamin-liquid-drops-natural-orange-flavor-2-fl-oz-60-ml-discontinued-item/21500> - младенцам: медленно выдавить на внутреннюю сторону щеки с помощью вложенной пипетки. После использования вымыть пипетку. Можно смешать с питьем или едой. Прием: 1 мл ежедневно.

Начиная с возраста, когда они умеют уверенно жевать.

<https://www.iherb.com/pr/naturesplus-animal-parade-gold-children-s-chewable-multivitamin-supplement-cherry-grape-orange-120-animal-shaped-tablets/40504> - 2 таблетки в сутки

4. Рыбий жир

С 6 мес до 4 лет:

<https://www.iherb.com/pr/wiley-s-finest-wild-alaskan-fish-oil-for-kids-beginner-s-dha-strawberry-watermelon-4-23-fl-oz-125-ml-discontinued-item/69649> - 1/2 ч.л в сутки

С 4 лет:

<https://www.iherb.com/pr/wiley-s-finest-wild-alaskan-fish-oil-for-kids-elementary-epa-mango-peach-4-23-fl-oz-125-ml-discontinued-item/69650> - 1 чайную ложку в сутки

5. Витамин Д3/К2

<https://www.iherb.com/pr/thorne-vitamin-d-k2-1-fl-oz-30-ml/23517> - 1 капля в сутки до года, 2 капли в сутки до 4 лет, для более старших 2 капли 2-3 раза в сутки в зависимости от уровня.

6. Крем для кожи

<https://www.iherb.com/pr/aveeno-eczema-therapy-nighttime-itch-relief-balm-fragrance-free-11-oz-312-g/71212>