Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым!

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Но, к сожалению, наступают холода, а вместе с ними нас и наших детей начинают одолевать простуды. Каждая мама знает, как нелегко бывает справиться с простудой, и насколько сложно переносится детьми ангина или грипп, да и простой насморк никому не доставляет удовольствия.

Что же можно предпринять в сезон простуд? На самом деле это очень просто, нужно только составить небольшой план профилактических мероприятий для вашего ребенка, а еще лучше включиться в их выполнение всей семьёй.

Итак, с чего начнём? Первый пункт нашего плана – совмещаем приятное и развлекательное с полезным. Понятно, что в городской жизни времени и условий для закаливания и пребывания на свежем воздухе не много. Но совсем не сложно пару раз в неделю съездить или сходить с ребенком в бассейн. Плавание – это универсальное закаливание для всех. Оно не только прекрасно закаливает и повышает иммунитет, для растущего организма оно является практически незаменимым, так как развивает мышцы, способствует росту и нормализует состояние вегето-сосудистой системы ребенка, которая в период активного роста выдерживает высокие нагрузки.

Второй пункт нашего плана – совмещает вкусное и полезное. В настоящее время выпускается масса детских медикаментозных и витаминизированных средств для профилактики простудных заболеваний. Однако, как бы не были они безопасны, все же не каждый захочет пичкать ребенка лекарственными препаратами. Куда лучше и полезнее включить в меню всей семьи знакомые и очень эффективные в плане профилактики вирусных заболеваний, продукты.

Если вы заведете правило ежедневно пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой, приучите ребенка к чесноку, который необязательно есть в чистом виде, а можно просто мелко нарезать в тарелку с супом, натереть хлеб. Кроме того, будет очень здорово, если возле кровати ребенка или в комнате, где он играет, Вы поставите блюдце с мелко нарезанным чесноком. Для вдыхания фитонцидов чеснока можно использовать полотняный мешочек или

другую фигурку пластиковую с отверстиями, которая вешается на шею ребенка и носится в течение дня.

Фитонциды, которые выделяет чеснок, способствуют выработке интерферона. Интерферон не дает вирусу залезть внутрь клетки и начать размножаться. Микроб бесславно гибнет и удаляется из организма с помощью, например, простого «Ап-чхи!».

Можно мелко нарезать чеснок (или лук), ошпарить кипятком заварочный чайник, бросить туда чеснок, закрыть крышку и вдыхать пары. Вот вам и ингаляция!

И еще приобретите в аптеке сироп шиповника, богатый витамином С. Добавляйте его в чай, или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя его в тёплой воде.

Отличное народное средство для профилактики простуд – облепиха. Сделайте из нее пюре с сахаром, ребенок съест его с удовольствием – и вкусно, и полезно.

Третий пункт нашего плана – учим ребенка заботиться, о своем здоровье. Вирусные инфекции легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но все же подсказать ему, как уберечься от вирусных инфекций можно и нужно. Объясните ребенку, что лучше не целоваться при встрече с друзьями. Мыть руки, прежде чем отправлять что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не пользоваться чужими предметами личной гигиены. При кашле и чихании прикрывать рот ладошкой и иметь в наличии носовой платок. Научите детей очищать нос. Отправляя малыша в детский сад, или на прогулку не забудьте смазать наружные отделы носовых ходов оксолиновой мазью.

И четвертое. Чтобы избежать простудных заболеваний, прежде всего надо исключить их возможные причины.

Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование, чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и тёплыми, и потому хорошая обувь – залог здоровья вашего ребенка.

Отправляя малыша в детский сад можно наклеить ему на ступни снизу, между пятками и пальцами перцовый пластырь. Сильно жечь он не будет, зато будет стимулировать рефлекторные зоны ступни, вызывая приток крови. Ноги мерзнуть не будут. На ночь, пластырь снимайте.

Если ребенок кислый, и вы чувствуете, что вот-вот он заболеет, хорошо намазать ступни йодом, сделать йодную сетку (и между пальчиками тоже).

Ну, вот и все премудрости. Сложно? Нет! Но самое главное, конечно, в профилактике заболеваний – это позитивный настрой, хорошее настроение и здоровый образ жизни. Не забывайте родители, что дети смотрят на вас!

Здоровье без лекарств!