

Подготовил воспитатель Бельдиева В.Н.

«Как повысить иммунитет ребенка во время сезонной простуды»

Осеннее и весеннее обострение простудных заболеваний известны почти всем, а особенно если в вашей семье есть дети. Многие мамы уже смирились, что ребенок посещающий детский сад обязательно должен переболеть раз в три, а то и в два месяца ОРВ, ОРЗ, гриппом или простудой. Современная медицина предлагает много новых или давно известных лекарств от того или иного недуга. Но давайте вспомним наших прабабушек и бабушек, как они спасались от простуды и гриппа. Ведь помимо таблеток многие из нас забыли о природных методах (народных средствах) лечения ОРЗ простуды или гриппа.

Начнем с того, что лучше всего профилактика болезни, нужно рацион семьи и ребенка включать как можно больше витаминных продуктов, заранее обезопасив себя и ребенка от простуды, не говоря о том, если кто-то уже болен.

При борьбе с простудой и гриппом особенно важно потребление витамина С. Витамин С, укрепляет иммунную систему организма и, значит, борется со всеми сезонными болезнями. Богаты витамином С - лимон, шиповник, смородина.

Итак, на что обращаем внимание в питании ребенка и всей семьи: мед, лимон, шиповник, смородина, облепиха. Это будет не только полезно, но и вкусно даже малыш: Чай с лимоном, смородиновый компот.

**При гриппе и простуде рекомендуется:
Пить чай с мёдом.**

Мёд богат разнообразными биологически активными веществами, витаминами и минералами. Лечебные свойства мёда проявляются при ОРЗ, гриппе не только жаропонижающим эффектом, но и противовоспалительным. Отмечено выраженное противомикробное действие мёда.

Добавлять в пищу чеснок.

Он убивает микробы, которые в сезоны обострений заболеваний гриппом и простудой начинают нас атаковать со всех сторон. Чеснок - натуральное природное лекарство против большинства болезней, в нем содержится более 400 полезных и нужных веществ: белки, жиры, витамины (А, В, С, Е) микроэлементы и макроэлементы (йод, калий, натрий, магний, фосфор, кальций) антикоагулянты, антиоксиданты .

Чеснок отличный иммуноповышающий препарат, он многократно усиливает природные защитные силы организма, делает его устойчивым к основной части различных бактерий и патогенных микроорганизмов .

Действие чеснока можно сравнить с действием антибиотиков широкого спектра действия, от него погибают вирусы, грибки, бактерии.

Если в вашей семье кто-то простудился, заболел гриппом, ОРЗ или ОРВИ:

Разложите по квартире в блюдах нарезанные дольки свежего чеснока. Выделенные эфирные масла чеснока способствуют уничтожению болезненных бактерий.

Обязательно проветривайте все помещение в квартире. Резкая смена температуры воздуха в помещении убивает болезнетворные бактерии. Так в вашем доме не будут скапливаться болезнетворные бактерии.