



## Укрепляем иммунитет ребенка!!!

Как известно, иммунитет маленьких детей намного слабее, чем у взрослого человека. «С чем это связано, и как в таком случае должно происходить укрепление иммунитета у детей? Какие существуют препараты для укрепления иммунитета ребенка?» — вполне вероятно спросите вы. На эти вопросы мы и постараемся дать ответ в сегодняшнем материале.

К сожалению, об иммунитете мы задумываемся либо уже во время болезни (констатируем факт его отсутствия), либо в разгар заболеваемости ОРВИ (нужно срочно его укреплять). А иммунитет — это такая вещь, приобрести которую мгновенно нельзя. Так чтобы раз, выпил таблетку — получил иммунитет. Хотя фармакологические компании с экранов телевизоров ежедневно утверждают обратное. Но если бы все было так просто, то простуженных детей, наверное, не было бы и вовсе. Поэтому мы предлагаем вам узнать, как повысить сопротивляемость организма к болезням без медикаментов.

### Укрепление иммунитета ребенка народными средствами

1. Начать, пожалуй, нужно с коррекции питания малыша. Исключите из рациона ребенка все вредные продукты (жвачки, кола, чипсы, сухарики и т.п.). Во-первых, такая еда не несет ничего полезного для растущего организма, а во-вторых, она ослабляет защитные силы вашего чада. Намного лучше, если ребенок будет употреблять пищу, богатую витаминами — это и цитрусовые, и свежие овощи (белокочанная капуста, болгарский перец, брокколи и т.д.), и фрукты-ягоды, а также молочные продукты.
2. Вспомните о таком чудесном растении, как шиповник. Он содержит большое количество витаминов, для укрепления иммунитета у детей. Для его приготовления вам понадобится свежий или сушеный шиповник, вода и термос. Засыпьте в термос предварительно вымытые ягоды, залейте их кипятком. Настаивать в течение 10-12 часов (оптимально настаивать всю ночь). В день ребенку необходимо выпивать не менее 100 мл настоя шиповника на 10 кг веса. Но обращаем ваше внимание, что шиповник является мочегонным средством, и учащенное мочеиспускание не должно вас напугать. Настой шиповника абсолютно безвреден, но если ребенок имеет заболевания почек, то предварительно нужно проконсультироваться с врачом. Также не стоит постоянно употреблять напиток из шиповника, периодически следует делать перерывы. Также можно выработать определённый график — пить через день, либо неделю пьем — неделю пропускаем.
3. Ругаете ребенка, когда он ходит без тапочек? А вот и зря! Стимуляция биологически активных точек, расположенных на ступнях у ребенка, способствует укреплению иммунитета. Поэтому летом очень полезно ходить босиком по земле, песку, гальке. А зимой можно ходить дома без тапочек и носков (если температура в комнате выше, чем 22 градуса). Но и не стоит впадать в крайность, не спешите снимать с ребенка носки прямо сейчас. Все должно происходить постепенно. Лучше начинать закалять подобным образом ноги еще летом, чтоб снижение температуры происходило постепенно.
4. И, наконец, последнее. В летний период не жалейте времени и денег на оздоровление ребенка. Если у вас есть возможность повезти его к морю — прекрасно! А если нет, то можно поехать в деревню к бабушке, или же по выходным отвозить малыша к водоему. Водные процедуры в сочетании со свежим воздухом являются самым эффективным средством укрепления иммунитета у детей.