



## *ИММУНИТЕТ РЕБЁНКА –*

### *ПЯТЬ ШАГОВ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА!*

#### **Закаливание как средство повышения иммунитета.**

Эффективным средством повышения иммунитета у детей и взрослых считается закаливание.

Закаливание детей следует проводить в виде игры. Ни в коем случае нельзя принуждать ребенка к закаливанию или проводить процедуры против его воли. Закаливание начинают с утренней гимнастики. Очень важно чтобы на момент занятий ребенок был бодрым и выспавшимся. Одновременно с ребенком упражнения должны делать и родители (ребенок учится у родителей). После 10-15 минут легких общеукрепляющих упражнений можно перейти к водным процедурам: растирание торса, рук и шеи водой в течение 1-2 минут. Сначала для водных процедур используют воду комнатной температуры.

Затем температуру воды постепенно снижают (до +18). После растираний водой кожу насухо промокают полотенцем и растирают до появления чувства теплоты. Во время водных процедур следует следить, чтобы ребенок не замерз. После водных процедур оденьте ребенка в теплую одежду (лучше всего подойдет негрубый шерстяной свитер).

Самое подходящее время для укрепления иммунитета – лето. Путь к крепкому здоровью не так сложен, как может показаться на первый взгляд. Предлагаем вам пять основных шагов, которые приведут – к сильному иммунитету и крепкому здоровью.

### **ШАГ ПЕРВЫЙ—ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ**

Если в течение года ребенок часто болел, летом необходимо показать малыша педиатру, гастроэнтерологу, иммунологу, ЛОРу и стоматологу. Если благодаря всестороннему обследованию удастся найти очаг хронической инфекции и ликвидировать его, то в следующем году чадо не будет так часто болеть. **ШАГ ВТОРОЙ—ВНИМАНИЕ НА КИШЕЧНИК!** Большинство полезных веществ, поступающих в организм вместе с пищей, всасывается именно в кишечнике. Там же в нем проживает огромное количество иммунокомпетентных лимфоидных клеток, постоянно ведущих борьбу за наше здоровье. Чтобы кишечник был в норме, старайтесь, чтобы ребенок пил больше минеральной воды без газов, кисломолочных продуктов и употреблял пищу, богатую клетчаткой. Для повышения иммунитета у ребенка со стороны кишечника летом полезно пропить месячный профилактический курс отвара овса. Давать овсяный отвар ребенку нужно перед едой. Вкус у этого "лекарства" приятный и малыш вряд ли будет скандалить. Но не забывайте, что овес слабит, поэтому посоветуйтесь со своим педиатром и он подберет малышу индивидуальный вариант дозировки.

### **ШАГ ТРЕТИЙ — ВИТАМИНЫ ЗДОРОВЬЯ**

Активными стимуляторами иммунитета у детей являются антиоксиданты: витамины С, Е, бетакаротин, глутатион-6, селен, цинк, медь, марганец и аминокислота L-цистеин. Этими веществами богаты зерновые культуры, бобовые, свежие овощи и фрукты, а также растительные масла. Но, к сожалению, неблагоприятная экологическая обстановка, некачественная вода, термическая обработка пищи и прочие достижения цивилизации приводят к тому, что натуральные продукты не способны обеспечить суточную потребность человека в витаминах и минеральных веществах. Поэтому даже летом, когда в избытке свежих овощей и фруктов, не стоит отказываться от поливитаминных комплексов.

### **ШАГ ЧЕТВЁРТЫЙ—ИММУНОУКРЕПЛЯЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ**

К ним относятся препараты на основе эхинацеи, женьшеня, элеутерококка, корня солодки, лимонника, радиолы розовой. Используемые в профилактических целях, они способствуют укреплению иммунитета у

детей. Естественно, подбирать препарат, схему профилактического курса и дозировку должен врач. Кроме того, для профилактики простудных заболеваний очень полезно приучить ребенка к бактерицидному питью – отвар ромашки, календулы, зверобоя или дать малышу специальный детский чай (из шиповника, мяты, ромашки). После еды такой чай или настой смывает остатки пищи с миндалин и бактерицидно воздействует на слизистые.

## **ШАГ ПЯТЫЙ — ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА**

Специальные приемы лечебной гимнастики способны надежно защитить ребенка от простудных заболеваний, тем самым укрепить его иммунитет. Когда малыш чистит зубы или умывается, попросите его достать кончиком языка до подбородка и подержать его так от 3 до 10 секунд. Такая поза напряжения языка и дужек глотки улучшает кровоток, лимфоток, глотка saniруется, эвакуируются застойные слизи и казеозные пробки – плацдарм, на который садятся "нежелательные" гости, вызывая ангины и другие проблемы. Очень полезно разминать каждое утро шею. Медленными вращениями головы вправо и влево. Это упражнение действует на заушные лимфатические железы и защищает их от воспаления. Научите малыша мягко поколачивать себя по грудной клетке на выдохе руками, сложенными в кулачки, со звуками "а", "о", "у". Такой самомассаж грудной клетки развивает естественные защитные силы бронхо-легочной системы.