

## Советы доктора Пилюлькина. Бегом от простуды!!!!



В холодное время года и межсезонье дети часто простужаются. Что же делать?

**Закаливание** – это систематическая и направленная работа на повышение защитных сил организма, укрепление иммунитета. Для ребят это обязательные прогулки на свежем воздухе, и чем чаще, тем лучше. Не бойтесь «плохой» погоды (дождя, снега, тумана) – такая прогулка пойдет только на пользу! Закаливаться лучше летом, так как в это время года уменьшается возможность переохлаждения. Конечно, идеальный вариант – увести ребенка подальше от города: на море, на дачу, в деревню к бабушке. Если такой возможности нет, то запишите сына или дочь в спортивную секцию. А еще очень хорошее закаливающее влияние оказывают занятия в бассейне. Закаливание нужно начинать постепенно, особенно это касается детей дошкольного возраста. Можно начинать с растираний ручек или ножек охлажденным полотенцем, затем следует на несколько

градусов снижать температуру воды для купания. После того как организм привыкнет к данным процедурам, надо переходить к обливаниям, контрастному душу. Самым мощным закаливающим средством является парная баня – после хорошего прогревания ребёнок выходит на улицу и снова в парную.

**Укрепление защитных возможностей носа и горла** – Как уже сказано, нос – это входные ворота для вирусной инфекции. Поэтому лучшим методом укрепления защитных возможностей носовой полости является ее промывание. Для этого можно использовать афлубин или раствор морской соли, потому что в морской воде содержатся микроэлементы и вещества, способные нормализовать работу слизистых оболочек. Промывание носа по утрам приводит к удалению вирусов, бактерий. В периоды эпидемии количество промываний увеличивают до 2–3 раз в день. Помочь носу бороться с инфекцией могут специальные комплексы физических упражнений, которые содействуют развитию дыхания и повышению барьерной функции слизистой, улучшению ее кровообращения. Гимнастика для носа – это всего лишь 5–6 минут в день. Вторые входные ворота для простуды – горло. Поэтому его, так же как и нос, надо беречь и также закаливать. Для этого утром и вечером нужно полоскать горло водой различной температуры: вначале комнатной (3–4 дня), потом прохладной и через 10–12 дней – холодной. Полезно и так называемое контрастное закаливание горла с чередованием полоскания водой неодинаковой температуры, заканчивая процедуру теплой водой. Укрепляют слизистую горла и полоскания водой комнатной температуры с добавлением поваренной или морской соли (1 чайная ложка на 1 стакан). В сезон простуд, острых респираторных вирусных заболеваний и гриппа в воду для полосканий можно добавить 3 капли йода (если на него нет аллергии), или несколько кристалликов марганцовокислого калия (до получения слабо розового цвета раствора), либо 1 чайную ложку спиртового раствора календулы – все это на 1 стакан воды комнатной температуры.

**Природная аптека** – В русской традиции одними из главных борцов с такими заболеваниями считаются лук и чеснок. В этих продуктах содержится большое количество веществ, обладающих бактерицидными свойствами. А еще и лук, и чеснок содержат большое число витаминов, которые укрепляют иммунитет, особенно витамина С.

Такие же бактерицидные свойства проявляют многие растения, таких, как шалфей, чабрец (тимьян), мята, Melissa, поэтому отвары из этих трав обладают лечебными и профилактическими свойствами. Очень полезен для ребенка чай из плодов шиповника, в котором много витамина С. Засушенные ягоды нужно залить кипятком и оставить на всю ночь в термосе. Утром напиток уже можно употреблять. Таким же способом завариваются и ягоды калины, рябины. Давать настоянные чаи на травах можно детям с двух лет. Полезно также полоскать горло настоями ромашки, календулы, шалфея и отварами смеси ромашки, зверобоя, багульника, цветков бузины (из расчета 1 ст. ложка смеси трав на 1 стакан воды). Никак нельзя обойти стороной продукты пчеловодства. В мед, цветочную пыльцу, пергу входит огромное количество витаминов и микроэлементов, поэтому они великолепно укрепляют иммунную систему организма. Прополис, мед, маточное молочко содержат вещества, позволяющие подавлять жизнедеятельность болезнетворных организмов.