

Профилактика простудных заболеваний осенью

Осень – это период межсезонья, когда погода не только переменчива, но и обманчива. Недаром в эту пору увеличивается количество простудных заболеваний, особенно среди детей. Промочил ноги, снял шапку во время прогулки и на следующий день уже температура, насморк, кашель. Обеспокоенные родители вызывают врача, скупают разрекламированные микстуры, вспоминают о народных методах лечения. Удивительно, но подобная ситуация во многих семьях повторяется из года в год. Хотя давно существует такое понятие, как профилактика простуды, благодаря которой можно не только сократить количество заболеваний, но и вовсе не заболеть.

Профилактика простуды и гриппа заключается в простом комплексе оздоровительных мер, направленных на укрепление и поддержание иммунитета. Эффективная профилактика простуды – это здоровый образ жизни:

- 1.Режим дня.
- 2.Гигиена.
- 3.Правильное питание.
- 4.Прогулки на свежем воздухе.
- 5.Закаливание.

Соблюдайте режим. Организм, особенно детский, приученный к режиму дня, испытывает меньше стрессовых нагрузок и энергетических затрат. Его иммунная система работает слаженно, без лишних сбоев и напряжения. А, значит, снижается вероятность того, что вредные бактерии и вирусы застанут иммунитет врасплох и будут вовремя ликвидированы.

Уделяйте время личной гигиене. Самая эффективная профилактика простуды у детей – это привычка мыть руки с мылом (до еды, после туалета или прогулки). Ведь большинство болезнетворных микробов мы приносим с улицы именно на руках. Полезно также приучать ребенка пользоваться влажными салфетками, одноразовыми носовыми платками.

Правильное меню. Рацион должен быть разнообразным – с достаточным количеством жиров, животных белков и витаминов. Особый акцент в питании сделайте на овощах и фруктах, содержащих витамин С. А также на молочных продуктах, печени, яйцах. При этом постарайтесь ограничить употребление сахара, который излишне перегружает организм. И желательно вовсе исключить из семейного меню пищу, содержащую усилители вкуса и искусственные добавки. Взамен пусть на вашем столе появится хорошее профилактическое средство от простуды – вкусная смесь, приготовленная из очищенного лимона и меда. Трех чайных ложек в день достаточно для того, чтобы защитить организм от простудных заболеваний.

Проветривайте и увлажняйте комнаты. Регулярное проветривание помещений и поддержка влажности губительно воздействует на вирусы. Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом,

больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Пребывание на свежем воздухе повышает настроение, улучшает здоровье, наполняет энергией, улучшает сон, улучшает работу мозга.

Закаливание – это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, хорошее настроение, защищает от простуды и гриппа. Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Водные процедуры необходимо принимать каждый день. Делать зарядку по утрам в одних трусиках при комнатной температуре 15 – 20 минут. Чаще быть на солнышке.

Соблюдайте все правила здорового образа жизни, и простудные заболевания будут обходить вашу семью стороной.

Растения, содержащие аллицин, который блокирует особые ферменты, способствующие распространению вирусов в организме.



Лук и чеснок



герань



цитрусовые



клюква



бегония



мирт