

## Как уберечь детей от простуд?

Цель: довести до сознания родителей о необходимости закаливания детей в домашних условиях.

У маленьких детей простудные заболевания бывают во много раз чаще, чем у взрослых. Причиной тому является не выработанный иммунитет к вирусам, которые способны проникнуть в организм даже через клетки кожи. Эти вирусы повышают восприимчивость носоглотки к микробам и вызывают многие простудные заболевания.

В медицине прочно обосновался термин ЧБД — часто болеющие дети. Как же мы можем уберечь их от простуды, ну, хотя бы пресечь ее нескончаемые волны?

Ясно, что без закаливания нам не обойтись, но давайте попробуем подобрать для себя и своего ребенка наиболее приемлемый способ, сохраняя главный принцип — постепенность и постоянство. Самый традиционный и простой метод — это ножные ванны с понижением температуры воды с 37 до 18 градусов на один градус в течении 3-х дней. Это займет около двух месяцев.

Выбираем время относительного затишья заболеваний в семье или самый «хвост» очередной респираторной инфекции, покупаем лук, чеснок, шиповник, аскорбинку, поливитамины и приступаем к закаливанию.

1. На ночь, после вечернего чая, завариваем 2 зубчика чеснока на стакан кипятка, добавляем туда пол чайной ложки соли и дышим над паром одну-две минуты. Особенно это необходимо в дни подъема заболеваний. Чеснок можно заменить луком.
2. Всей семьей принимаем аскорбиновую кислоту. 50 мг два раза в день (летом перерыв).
3. На ночь завариваем шиповник в термосе (30-40 плодов поместить в марлевый мешочек, растолочь, залить 0,5 литра кипятка). Пить вместо чая.
4. Всей семьей, собрав волю в кулак, заключаем договор с холодом.

Сначала снимаем с ребенка колготки и шерстяные носки, оставляем в простых носочках (на 3 дня). Потом снимаем носочки и оставляем на всю оставшуюся жизнь либо в легких домашних тапочках, либо босиком (зависит от условий в квартире). первой реакцией любого ребенка, пришедшего с улицы, должно быть избавление от колготок.

Через 3-5 дней (у кого и больше), после того, как ребенок начал бегать босиком по квартире, начинайте вводить постоянные водные процедуры. если ребенок ослаблен, то все ножные процедуры заканчиваем быстрым погружением ног в теплую воду (38 градусов).

Еще очень важно — свобода действий ребенка, отсутствие давления на него (не пей холодную воду, не промочи ноги и т. д.). Ведь все это не только унижает его, но и снижает защитные силы организма.

Смело начинайте и у вас все получится!

**Предлагаю несколько рецептов с использованием соков, которые позволят справиться с несколькими болезнями:**

1. Морковный сок — 200г, сметана — 20г, мед — 10г. Пить, рассасывая, при фарингитах, тонзилите, пародонтозе по 1/3 стакана 2-3 раза в день.
2. Морковный сок — 150г, сок шпината — 50г, кефир — 200г. При дисбактериозе, запорах по 1/2 стакана за 30 минут до еды три раза в день.
3. Морковный сок — 100г, сок петрушки — 5г, кефир — 200г. При анемии, весенней слабости по 1/2 стакана 1 раз в день. Курс лечения 1 месяц.
4. Морковный сок — 70г, сок салата — 70г, томатный сок — 80г, растительное масло — 5г, сметана — 5г. При раздражительности, бессоннице, плохом аппетите — 1/2 1 раз в день (1-2 раза в неделю).
5. Томатный сок — 25г, сок кольраби — 25г, капустный сок — 50г, сок корня сельдерея — 100г, сок чеснока — 5г, натертый лимон. При вялом пищеварении, вздутии живота — по 1/2 стакана в день за 20-30 минут до еды.

Доброго здоровья!