

# КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ

**ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ**



**НОРМАЛЬНЫЙ  
СОН**



**ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН**



Современные мамы прекрасно знают – чтобы малыш меньше болел, нужно укреплять иммунитет ребенка. Но как это делать правильно, знают далеко не все.

Увы, универсальной таблетки, которая повысит детский иммунитет, не существует, как и продуктов напрямую улучшающих защитные силы детского организма. ВОЗ и передовые врачи считают – для укрепления детского иммунитета и способности организма противостоять инфекциям, нужен комплексный подход и активная позиция родителей. А педиатр Евгений Комаровский в очередной раз напоминает **26 простых**

## **правил поддержания детского иммунитета.**

- 1.** Генеральная уборка дома – выкидываем большие мягкие игрушки, ковры, расхламляем свой дом по-максимуму!
- 2.** Влажную уборку в комнате следует осуществлять обычной водой, без добавления каких-либо моющих средств. Пылесос желательнее купить с HEPA-фильтром, лучше, чтобы это робот-пылесос, который надо запускать каждый день. Пыль, летая по дому, разносит вирусы, аллергены.
- 3.** Бактерицидные ультрафиолетовые лампы закрытого типа способны работать весь день в присутствии людей.
- 4.** Комнатные растения. Многие из них содержат большое количество фитонцидов, помогающих защитить дом от простудной заразы. Например, циперус снижает содержание бактерий в воздухе на 59%, бегония и пеларгония – на 43%, аспарагус – на 38%, а кофейное дерево – на 30%. Богаты этими полезными соединениями герань, азалия, аспарагус, диффенбахия пятнистая, фикус Бенджамина, все цитрусовые. Кстати, источаемые растениями эфирные масла не только очищают воздух, но и улучшают самочувствие всех живущих в доме, повышают их устойчивость к острым респираторным заболеваниям. Так что если вы еще не приобщились к комнатному цветоводству, советуем вам поскорее обрести «зеленого друга».
- 5.** Комнату нужно чаще проветривать – особенно утром, после ночи. Температура воздуха не должна превышать 20 градусов.
- 6.** Перед выходом на улицу смажьте слизистую носа ребенка мазью Виферон или оксолиновой мазью.
- 7.** Вернувшись домой, промойте малышу носик любым солевым раствором (Аквамарис, Физиомер). Можно просто закапать в нос раствор морской соли (1 ч.л. на стакан воды), а старшим детям (начиная с 3-4 лет) прополоскать раствором горло. Так вы вымоете возможные вирусы из носоглотки.
- 8.** Если вы или кто-то из близких простудились, не поленитесь надеть на себя (или другого заболевшего) специальную маску.
- 9.** Как можно больше гуляйте с ребенком. С самого рождения возьмите себе за правило находиться с малышом на воздухе не менее 4 часов в день. Исключением может стать только мороз (ниже 15 градусов) и сильный ветер – в эти дни можете сократить пребывание на улице до 30-40 минут, но дважды в день.
- 10.** Постарайтесь приучить ребенка к контрастному душу, его надо принимать ежедневно в одно время. Можно ограничиться лишь стопами, направляя на них попеременно то теплую, то холодную воду. Если же малышу понравится процедура, можете ополаскивать и все тело. Начните с небольшого перепада температур – от 25 до 38 градусов. Постепенно увеличивайте разницу за счет нижней границы, она может быть и 5 и 20 градусов – все зависит от восприимчивости ребенка. Заканчивать такой душ нужно теплой водой.
- 11.** Наиболее сложно родителям следовать режиму «легкой одежды». Мы привыкли кутать детей с рождения. Кажется, что малыш простудился именно потому, что замерз: побежал босиком по квартире или снял варежки на улице. На самом деле «морозоустойчивость» детей целиком зависит от нас. Если ребенок привыкнет с

рождения лежать в легкой пеленке, потом ползать по полу, ему будет не страшно выйти без лишней кофточки на улицу. Одевая малыша, особенно подростка, не забывайте, что он, как правило, всегда находится в движении. Чаще всего ему именно жарко, а не холодно.

**12.** Очень важен достаточный сон. Сколько ваш ребенок спит?

**13.** Питание. Выращивайте на подоконниках зелень. Чаще кушайте овощи всей семьей. Добавьте пробиотики и витамины. В больших количествах в еде должны присутствовать овощи и фрукты. В ежедневное питание нужно включить продукты в состав которых входят: витамины А, С, Е, группы В, Д, а также калий, магний, медь, цинк и йод. Ежедневно ребенок обязан получать вместе с едой минералы, белки и витамины. Следите за тем, чтобы в 5 лет ребенок пил травяные чаи и чёрные, зелёные чаи. Особо полезны свежевыжатые соки и соки с мякотью. В чае из шиповника содержится огромное количество витаминов, калия, магния и др. элементов, которые положительно влияют на качество иммунной системы ребенка.

**14.** Ни в коем случае нельзя кормить ребенка насильно: здорового иммунитета у перекормленного ребенка не бывает. А вот питье должно быть обильным. Это не относится к газированным сладким лимонадам. Ребенку нужно давать больше воды, негазированной минералки, чаю, морсов, компотов. Чтобы узнать потребности чада в жидкости, вес ребенка умножьте на 30. Полученное число и будет искомым.

**15.** Постарайтесь защитить ребенка от стресса. Он также негативно влияют на иммунную систему. Для гормонов стресса уже давно доказано иммуносупрессивное свойство.

**16.** Каждое утро стараемся начинать с активного образа жизни. Утром после лёгкого завтрака 5-10 минут следует посвящать зарядке. Ходьба босыми ножками по траве, гальке на море или просто в квартире положительно влияет на иммунную систему организма малыша.

**17.** С трех лет и по показаниям можно применять растительные иммуностимуляторы и адаптогены, поддерживающие работу иммунных клеток и выработку соединений, обладающих иммунной активностью. Такие средства как эхинацея, элеутерококк или женьшень может рекомендовать доктор курсами в межсезонье. Помогают в борьбе с инфекциями и профилактике простуд растения, содержащие фитонциды. Чеснок и лук можно добавлять к пище детей.

**18.** Постельное белье и одежда не должна быть яркой, поскольку содержит текстильные красители. Они могут быть дополнительными аллергенами. Белье лучше купить из натуральных тканей классического белого цвета. Стирать и пижаму, и постельное белье часто болеющего ребенка следует детским порошком при 60 градусах. Стоит также подвергать вещи дополнительному полосканию.

**19.** Важный совет: надо сделать ингаляцию, если начинается насморк. Это отличное средство для уничтожения вирусов, внедрившихся в слизистую носоглотки. В кастрюлю с горячей водой добавьте какое-нибудь бактерицидное эфирное масло (лаванда, гвоздика, бергамот, можжевельник, календула) или вьетнамский бальзам «Золотая звезда» (достаточно комочка размером со спичечную головку), или лекарственные растения (такие как лавровый лист, мята, ромашка, душица или лаванда).

**20.** Если чувствуете, что ребенок заболевает, нужно выполнить такую процедуру на ночь. Опускаем ноги и руки в горячую воду. Держим их приблизительно 5 минут, пока

не покраснеет кожа. Главное, чтобы не было «перебора», то есть ожога. В результате распаренная и порозовевшая кожа должна выглядеть, как «перчатки» на руках и «гольфы» на ногах. В хлопковый носок насыпаем сухую горчицу, надеваем его, а поверх натягиваем шерстяной носок. И всё – ложимся спать.

**21.** Теплый чай. Особенно важно в холодное время года. Это может быть малиновый чай с липой, имбирный с лимоном, чай с эхинацеей.

**22.** Любите свое ребенка! Если чувствуете, что детский сад приносит болезни, замените его собой или бабушкой, няней. Пусть у ребенка будет психологическая защита и понимание, что он растет в любви. Все мы знаем, что многие болезни имеют психосоматическую природу.

**23.** Давайте ребенку пробиотики. Штаммы полезных бактерий кишечника могут защитить от плохих видов. Полезные бактерии положительно воздействуют на иммунитет. Так, ребенок регулярно должен есть йогурты, кефир и квашеную капусту.

**24.** Витамины и минералы. Если ребенок часто болеет, улучшить работу иммунной системы можно цинком и витамином Д. Побольше давайте деткам чаи с противовоспалительными свойствами, чеснок и рыбий жир.

**25.** Нельзя увлекаться вакцинацией и антибиотиками. При чрезмерном использовании иммунитет разрушается, а вредные бактерии становятся устойчивыми и перестают реагировать на привычное лечение.

**26.** Научите ребенка правилам гигиены. После каждого посещения улицы и туалета, после игр с животными и перед едой ребенок должен мыть руки. Ежедневно надо обязательно чистить зубки два раза, принимать ванну. Кашляя и чихая, малыш должен прикрывать ротик платком.