

ЗИМА БЕЗ ПРОСТУД



Одни родители ждут зимнюю пору с радостью, а другие – с тревогой. Как ребёнок будет её проводить – катаясь на лыжах и санках, или лёжа с температурой под одеялом?

Собственно, еще не успевают наступить зима календарная, а многие уже наверняка «смогли отметить» кашлем, насморком, температурой и прочими «прелестями» ОРВИ или гриппа. И порою кажется, что спрятаться от простуды невозможно: если только отбыть на какой-нибудь южный остров, где всегда тепло.

Но на самом деле прятаться и не нужно. Да, осенью и зимой воздух вокруг нас буквально кишит возбудителями простудных заболеваний, различных видов которых, кстати говоря, насчитывают более двухсот. Но не лучше ли не бояться их, а создать для себя и для своих близких надежную защиту?

При симптомах простуды принимайте меры, но не возводите недомогание в ранг чрезвычайного происшествия. И настраивайтесь поскорее опять быть здоровыми. Ведь ничего сложного в этом нет, все работающие способы и средства у нас под руками!

Высыпайтесь. Главный «противовирусный оборонительный рубеж» организма – это наш иммунитет, а главное средство укрепления надежности

этого рубежа – именно сон. А что нужно делать, чтобы выспаться? Конечно, соблюдать режим дня.

Больше отдыхайте. Лучше всего отдыхайте активно: даже простая прогулка даст организму нужную подзарядку.

Больше свежего воздуха. Гуляйте и проветривайте воздух дома.

Больше чистоты. Еще один естественный способ устранения возбудителей ОРВИ из окружающей среды – регулярная влажная уборка. Даже регулярное мытье рук уже снижает риск заражения ОРВИ. Сюда же отнесем полезную привычку промывать нос солевым раствором после возвращения домой и перед сном.

Полноценно и разнообразно питайтесь. Разнообразная пища – источник белков, витаминов и других важных «кирпичиков», из которых иммунитет строит рубежи обороны. Некоторые витамины воздействуют на иммунитет напрямую, в первую очередь это витамин С. Но, например, витамины группы В способствуют укреплению нервной системы: меньше стрессов, а значит – и здесь польза для иммунитета! Из белков иммунная система получает аминокислоты для синтеза антител. Из углеводов и жиров – энергию.

Для профилактики простуд вместо чая регулярно, например, по вечерам, давайте ребёнку отвар шиповника, оказывающего общеукрепляющее действие.

Если у ребёнка нет аллергии на мёд, добавляйте его в питьё – это прекрасное средство для профилактики заболеваний

Правильно одевайтесь. Причем «правильно» совершенно не означает «максимально тепло». Как раз во «взмокшем» состоянии простудиться на ветру проще простого. «Правильно» в данном случае означает в соответствии с текущей погодой, а не с требованиями моды. Оптимальное решение – многослойная одежда, которая дает возможность быстро отрегулировать теплообмен с окружающей средой, сняв (или надев) один из слоев.

Улыбайтесь. Просто чаще улыбайтесь. Хорошее настроение обеспечит дополнительный синтез «гормонов счастья», которые тоже необходимы нашему иммунитету.

Так что провести зиму без простуд на самом деле возможно. Всё в наших собственных руках.

