ЧЕМ ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЁНКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Осень вступила в свои законные права, и не за горами сезон бесконечных простуд, вирусов и инфекций. Каким бы крепким ни был иммунитет ваших детей, ему необходима поддержка в этот непростой период.

Для того, чтобы организм ребенка (да и взрослого тоже) был крепким и мог за себя постоять в случае нападения всяких паразитов, ему необходимы:
 правильное сбалансированное питание;
 активный образ жизни, спорт и утренняя зарядка;
 здоровый полноценный сон;
 отсутствие стрессовых ситуаций.

Самый простой способ поддержать иммунитет в сезон повышенного риска (впрочем, в любой сезон не помешает) — витамины. Конечно, можно приобрести любой витаминный комплекс в виде таблеток в аптеке. Однако природа богата естественными источниками витаминов и полезных веществ, нужно только знать, где искать.

 МЁД — кладезь витаминов и полезных веществ, обладающий антибактериальным, противовирусным и противогрибковым воздействием. Ребенку достаточно 1 чайной ложки в день. Главное условие — мед должен быть натуральным. Однако его с осторожностью следует употреблять аллергикам, так как возможны случаи индивидуальной непереносимости.

 ЛИМОН, помимо различных витаминов и минералов, содержит огромное количество аскорбиновой кислоты, благодаря которой этот кислый фрукт является отличным борцом с простудными заболеваниями. Чтобы вирусы разбегались в испуге, достаточно приучить ребенка пить воду, в которую добавлены несколько капель лимонного сока.

 АЛОЭ, благодаря бесконечному списку полезных характеристик, издавна применяют в лечении различных заболеваний. Им можно полоскать горло, закапывать нос, его сок обладает противовирусными и иммуномодулирующими свойствами.

 Способность ШИПОВНИКа укреплять иммунитет была обнаружена отцом ботаники Теофрастом еще в IV в. до н.э. Отвар, приготовленный из шиповника, насытит организм витаминами и микроэлементами, укрепит его и придаст тонус. Поэтому чай или компот из свежих или засушенных ягод должны стать постоянной частью рациона ребенка.

 ИМБИРЬ не только повышает иммунитет и борется с простудными заболеваниями, он также улучшает аппетит и пищеварение. Можно попробовать добавить молотый имбирь в различные блюда, а чай с имбирем приобретает очень пикантный аромат, согревает и улучшает самочувствие.

 КЛЮКВА — конкурент лимону по количеству аскорбиновой кислоты. Кроме того, в ней много витамина Е и витаминов группы В. Заморозив или засушив эту ягоду, в холодное время года вы получите незаменимый источник сил для ослабленного иммунитета, лекарство при простуде или воспалении, средство для улучшения аппетита и пищеварения.

 ЧЕСНОК и ЛУК издавна считаются незаменимыми помощниками в истреблении вирусов и бактерий. Если дети не любят их есть в сыром виде, можно добавлять в блюда, делать с ними вкусные бутерброды или даже мелко нарезать и просто разложить в комнате.

 НАСТОИ и ЧАИ из липы, зверобоя, мяты, чабреца и других трав способны заменить многие таблетки из аптеки. Они благотворно влияют на организм человека и его самочувствие. Такие сборы можно приобретать в готовом виде или собирать и сушить самостоятельно. Сборы трав — это зеленая аптека прямо у вас дома.

 О пользе РЫБЬЕГО ЖИРА известно каждой заботливой маме. В нем в концентрированном виде собраны все необходимые для здоровья человека элементы, в том числе полиненасыщенные кислоты омега-3 и омега-6, которые человеческий организм не способен вырабатывать самостоятельно. Этот комплекс улучшает работоспособность всех систем организма, делая его здоровым и устойчивым к различным заболеваниям. Рыбий жир получают из печени трески, так что этот продукт обязательно должен входить в рацион ваших детей.

Многие вкусные (и не очень) продукты, которые наверняка есть у вас дома, являются еще и безумно полезными. А если употреблять их с удовольствием — польза станет двойной. Приучайте своих детей к правильной и здоровой пище!