Как укрепить иммунитет ребенка: 5 советов

Иммунитет человека — это сложная система, в ее функционировании принимают участие слизистые, кожа, легкие и бронхи, кишечник и почки, кровеносные системы. Поэтому укрепление иммунитета подразумевает укрепление здоровья всех органов.

1. Солнце, воздух и вода укрепляют организм

Загазованный воздух, недостаток солнечных лучей не прибавляет здоровья. Для укрепления иммунитета обязательно воспользуйтесь летним периодом, чтобы поправить здоровье. Идеальный оздоровительный отдых — не на жарком курорте, а на природе, где малыш может побегать босиком по травке, обливаться чистой водой, есть овощи прямо с грядки, а ягоды с куста, пить молоко из-под коровы. Месяц такого отдыха укрепит здоровье малыша.

2. Природные средства для усиления иммунитета

С началом осени ребенку в качестве профилактики можно давать иммуноукрепляющие средства. Витаминные комплексы подбирайте только те, что предназначены для детей. Начинать прием нужно до того как ребенок заболеет, с началом осени.

Но помимо аптечных витаминов не пренебрегайте проверенными народными средствами. Их тоже нужно давать, не дожидаясь пока малыш заболеет. Для детей рекомендуется готовить морсы и чаи из натуральных средств:

- Морс из черной смородины и шиповника — по 1 ст. ложке на литр кипятка.
- Чай из ромашки, мяты и мелиссы
- Отвар из ягод шиповника с медом
- Чай с добавлением лимона

В кровать ребенка положите подушечки с сушеными травами лаванды, мелиссы, зверобоя. Ароматерапия также способна противостоять микробам и вирусам.

3. В здоровом теле — здоровый дух

Доказано, что вялые, малоподвижные детки болеют гораздо чаще. Поэтому приучайте ребенка к спорту или хотя бы запишите в танцевальную студию. 2-3 раза в неделю ребенок должен заниматься активными физическими нагрузками. Самым лучшим для укрепления организма видом спорта считается плавание и велосипедные прогулки. Во время них активно работают дыхательная и кровеносная системы, работают почти все группы мышц, ускоряется обмен веществ. Но если по каким-то причинам плавание и велосипед вам не подходит — не расстраивайтесь, любой спорт полезен.

4. Приучайте ребенка к правилам санитарии и гигиены.

Чистота — залог здоровья. Соблюдая эти правила можно избежать заражения вирусами. Объясните, что перед едой и после туалета нужно мыть руки. Обязательно умывайте малыша и после прогулок. В детском саду дети часто дают друг другу попробовать сладости. Объясните, что откусывать чужое яблоко или конфету нельзя категорически.

5. Стрессы ослабляют иммунную защиту организма

Как это не покажется странным, но ослабляют иммунную систему и различные стрессы. Если малыш ходит в садик с радостью, у него нет проблем в общении со сверстниками и воспитателями, то вирусам сложнее справиться с его организмом. И наоборот, когда малышу в садике плохо, он мечтает заболеть, чтобы остаться дома. Поэтому старайтесь почаще устраивать малышу положительные эмоции, не отмахивайтесь от проблем ребенка в детском саду.