



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ОСЕННИЕ ВИТАМИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Инструктор по
физической культуре:
Казанцева А.А.

После летнего тепла большинство людей с трудом перестраиваются на осеннюю погоду, которая, зачастую, непредсказуема и коварна. С утра термометр может показывать +17-19 градусов тепла, а после обеда температура может опуститься до +13-12 градусов. В течение дня резко может меняться не только температура воздуха, но также внезапно появиться дождь или ветер. А если в течение нескольких дней одеваться не по погоде, то вполне можно поймать простуду или грипп.



Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире.

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер впрочем, высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма. Поэтому крайне важно увлажнять воздух в квартире: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха. Также рекомендуется промывать носик ребёнка солевым раствором.



Ароматерапия.

Ароматерапия как известно повышает иммунитет и способна привести организм в норму. Используйте только натуральные эфирные масла без примесей. Подойдут масло сосны, лимона, лаванды, мяты, апельсина, чайного дерева и другие.



Частые прогулки на улице.

Гулять с ребенком на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя весна – не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.



Закаливание.

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья ребенка. Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водой.



Витамины.

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить ребенка однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит. Вообще старайтесь давать ребенку как можно меньше лекарств и никогда не занимайтесь самолечением. А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья), отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.



Топ-10 защитников организма от простуды

Какие продукты стоит включить в свой рацион, чтобы не заболеть

1 Чеснок



Укрепляет иммунную систему, помогает организму бороться с вирусами

Зубчик чеснока нужно разжёвывать или резать – при разрушении его клеток образуется бактерицидный антибиотик аллицин, обеззараживающий полость рта и кишечник

Чеснок эффективен как до и во время простуды, так и после: помогает избежать некоторых осложнений. При этом достаточно употреблять всего один зубчик в день

2 Красный болгарский перец



Содержит больше витамина С, чем цитрусовые, и укрепляет иммунитет

3 Брокколи



Источник витаминов А, С, Е, стимулирует иммунную систему

4 Шиповник



Источник витамина С, обладает противовоспалительным и противоинфекционным действием

5 Клюква



Содержит витамины А, В, С и К, обладает противовоспалительными свойствами

6 Мёд



Обладает потогонным действием, повышает сопротивляемость организма

7 Морковь



Содержит витамин А, повышает устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям

8 Йогурт и кефир



Укрепляют микрофлору организма, стимулируют иммунитет

9 Вода



Увеличивает сопротивляемость организма, регулирует обмен веществ

10 Морская рыба и морепродукты



Содержат цинк, помогают бороться с первыми симптомами простуды