

Профилактика простуды? Это просто

С приближением зимы возникает опасность стать жертвой простудных заболеваний. Особенно часто этому недугу подвергаются маленькие дети. Врачи, кстати, предупреждают, что внезапному заболеванию ребенка может предшествовать стрессовая ситуация, это касается даже гриппа или ОРЗ. Все мы знаем, как важно, чтобы у наших малышей не было особых нервных потрясений, теперь для этого есть ещё одна причина. Как же уберечься от простуды традиционными или народными методами?

Осенью родители запасаются не только шарфами, шапками и варежками для своих детей, также они держат наготове микстуры, термометры, таблетки, куда ж без них, и, конечно же, аэрозоли. Все эти чудо-средства традиционной фармакологической промышленности призваны обеспечить нам легкое избавление от симптомов заболевания и, в меньшей мере, направлены непосредственно на профилактику. Однако мало кто задумывается о действительной пользе сегодняшних профилактических препаратов. Многие из них не только не оказывают долгожданной помощи, но и могут нанести вред детскому здоровью. Подумайте сами - если никто не будет болеть, то кому же тогда будут нужны все эти новые, широко рекламируемые в качестве панацеи дорогостоящие лекарства? Поэтому в данной ситуации профилактика - это скорее дело рук самих нас. Как же одновременно не заболеть и избежать негативного воздействия тяжелой артиллерии лекарств?

Ученые подсчитали, что в периоды эпидемии гриппом и острыми респираторными заболеваниями болеет 60-70% населения. Преимущественно это дети, и чем они младше, тем тяжелее осложнения и больше вероятность заболевания. Поэтому соблюдение некоторых правил поможет вашему ребенку оказаться в числе тех, кому такая статистика не страшна.

Во-первых, выходя на улицу в холодное время года, обработайте ребенку слизистую носа дезсредством (специальные препараты продаются в аптеках) или хотя бы обычным детским кремом. Продезинфицированная и увлажненная таким образом слизистая оболочка носа не будет пересыхать при вдыхании холодного воздуха и воспаляться. Также это снизит возможность проникновения в неё вирусов.

Следующий совет касается уже не носа, а рук, потому как доказано, что большинство

Профилактика простуды

Автор: admin

12.11.2013 11:16 -

возбудителей попадают, прежде всего, на наши пальцы и ладони. Во время эпидемии особенно важно следить за личной гигиеной, необходимо как можно чаще мыть руки с мылом.

Будут очень нелишни и даже весьма полезны профилактические полоскания рта и носа. Раз в два-три дня заставляйте вашего сына или дочь проделывать такую процедуру. Использовать с этой целью можно отвары из лекарственных трав или раствор морской соли.

Вместо того чтобы наполнять организм вашего ребенка синтетическими добавками и антигриппозными препаратами сомнительного происхождения, можно использовать простейшее профилактическое народное средство. В мясорубке или блендере измельчите один лимон без кожуры и добавьте четыре чайных ложки меда. Тщательно перемешайте смесь и давайте ребенку три раза в день по чайной ложке.

Правильный режим дня, гигиена и правильное питание укрепляют иммунитет ребенка. В холодную пору года важно особенно помнить про витамин С. Больше всего его содержится в квашеной капусте, в лимонах, апельсинах. Однако, задолго до витамина С, репутацию врага инфекции приобрел витамин А. Младенцы, которые регулярно получают витамин А, реже болеют опасными респираторными вирусными заболеваниями. Много витамина А содержится в печени, в рыбьем жире, в яичном желтке, в цельном молоке и в сливках.

Все эти советы актуальны не только для детей, но и для взрослых. Соблюдайте их и никогда не болейте!

Автор - **Дарья Пирожкова**

[Источник](#)