# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

# Как быстро повысить иммунитет ребенку

# Народные средства и методы

 Каждый родитель знает, что иммунитет отвечает за восприимчивость организма к заболеваниям. Он очень важен для здоровья ребёнка, т.к подрастающему организму нужно не только бороться с вредоносными бактериями, но и тратить силы на правильный рост и развитие.

 Также сбои в иммунной системе могут быть вызваны стрессом, неблагоприятными условиями проживания, неправильным питанием и образом жизни, а также хроническими заболеваниями.

 В наше время мало кто может похвастаться прекрасным здоровьем. Частые простудные заболевания у детей уже давно стали нормой. Говорят, что во всём виновата экология, погодные условия и уровень общего качества жизни. Однако сложившаяся ситуация – не повод опускать руки и пускать здоровье подрастающего поколения на самотёк. Скорее наоборот, она должна стимулировать родителей искать способы, которые помогут повысить иммунитет ребёнку очень быстро.

**Что же нужно делать, чтобы ваш ребёнок был полон сил и радовался жизни?**

**1.Правильное питание.**

 Самый простой способ позаботиться о здоровье вашего малыша – это обеспечить его рацион максимально полезными продуктами, которые будут обеспечивать организм полезными веществами. Для полноценного роста и развития нужно составить режим питания ребёнка, в который будет входить необходимое количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. ****

**Продукты, содержащие витамины для поднятия иммунитета**

**Фрукты, овощи**

 В них содержится повышенное содержание витаминов, клетчатки и минералов. Наиболее благоприятно влияют на иммунитет цитрусовые и яблоки, которые обогащены витамином С, а яблоки ещё помогают поддерживать здоровую микрофлору кишечника и нормализуют пищеварительный процесс. Также рекомендуется употреблять: ГРАНАТЫ, ПОМИДОРЫ, КЛЮКВУ, БЕЛОКАЧАННУЮ КАПУСТУ, ГРЕЙПФРУКТЫ (благотворно влияют не только на иммунитет, но и на сердце), МОРКОВЬ, ТЫКВУ, БРОККОЛИ (обладает противовоспалительными свойствами).



**Цельно зерновые каши**

 Каши являются хорошим источником витаминов и микроэлементов. Для увеличения содержания витаминов в каше, рекомендуется добавлять в неё ягоды или фрукты (сухофрукты).

**Мёд**

 Лучше всего выбирать пчелинный мёд.

**Лук и чеснок**

Лук и чеснок издавна являются самым лучшим народным средством очень быстро повышающим иммунитет. Их можно давать ребёнку просто так, с хлебом или другой едой. Но не все дети любят лук и чеснок из-за горького вкуса. В этом случае лук можно мелко нарезать и добавить в тарелку с супом, а чесноком натереть гренку. Их летучие свойства можно использовать как защиту. Нарежьте лук и чеснок на тарелку и разместите не далеко от места, где ребёнок находится часто.



**Продукты обогащённые витамином Д**

 К ним относятся: морская рыба, растительные масла и молочные продукты. Витамин Д проникает в организм через кожу с солнечными лучами. Зимой содержание этого витамина значительно снижается, поэтому его нужно восполнять употреблением пищи, богатой витамином Д. витамин Д исчезает при жарке и варке, поэтому лучше готовить на пару или потушить без масла.

**Орехи**

 Можно использовать все орехи в качестве повышения иммунитета.

**Свежевыжатые соки и их польза**

##  Овощи и фрукты полезны для организма. Они содержат множество биалогически активных веществ, принимающих участие в работе всего организма. Но каждый сок влияет на организм по-разному, поэтому стоит разобраться во всех видах соков, которые можно и нужно пить вашему ребёнку.

* **Абрикосовый**. Оказывает благотворное влияние на печень и кожные покровы, улучшает зрение;
* **Апельсиновый**. Содержит большое количество витаминов С, В1, В5, В12. Рекомендуется при простуде и стрессе;
* **Березовый**. Тонизирует, активизирует обмен веществ, улучшает работу пищеварительного тракта;
* **Виноградный**. Рекомендован детям, богат железом, тонизирует;
* **Гранатовый**. Является кроветворным, улучшает иммунитет, благотворно влияет на работу практически всех органов, содержит много витаминов, минеральных солей, сахаров, клетчатки;
* **Грейпфрутовый**. Содержит витамин С, нормализует обмен веществ и кровяное давление;
* **Грушевый**. Препятствует ожирению;
* **Капустный**. Быстро усваивается, богат хлором, серой и йодом, улучшает состояние волос, кожи и ногтей;
* **Лимонный**. Источник витамина С и множества других полезных веществ, улучшает нервную и кровеносную системы;
* **Морковный**. Содержит калий, фолиевую кислоту и каротиноиды, которые образовывают витамин А. Этот витамин отвечает за состояние кожных покровов и слизистых оболочек;
* **Облепиховый**. Содержит витамины — А, В1, В2, В3, С, Е, микроэлементы — бор, железо, марганец, растительные антибиотики и органические кислоты;
* **Персиковый**. Богат солями калия, укрепляющими сердечные мышцы;
* **Свекольный**. Содержит кальций, натрий, хлор. Улучшает состояние нервной системы, почек, желчного пузыря и сосудов. Рекомендуется пить по прошествии нескольких часов после приготовления;
* **Томатный**. Богат натуральными сахарами, витамином С, органическими кислотам. Улучшает память, работу сердца, обмен веществ, состояние нервной системы, обладает антиоксидантными свойствами;
* **Тыквенный**. Улучшает кровообращение, работу кишечника и печени. Очищает от токсинов, борется с простудой и стрессами;
* **Сок черной смородины**. Повышает иммунитет;
* **Сок шиповника**. Улучшает обмен веществ, аппетит, сопротивление инфекциям, повышает выносливость;
* **Яблочный**. Богат железом, калием и бором.

**Обратите внимание!** Детям до трех 3 лет рекомендуется разбавлять сок водой 1:1. Пить его лучше всего свежеприготовленным, мелкими глотками или через трубочку, за 30-40 минут до еды. После выпитого сока, попросите ребенка прополоскать рот водой, чтобы сохранить эмаль в нормальном состоянии. 

## Молочные продукты для устранения микробов и восстановления микрофлоры кишечника

Кишечник играет важнейшую роль в формировании иммунитета, т.к. именно в нем работает наибольшее количество клеток иммунной системы.

Снижение иммунитета происходит из-за дисбактериоза (снижение нормального количества пребиотиков в кишечнике). **Пребиотики вырабатывают большую часть витаминов, а также они отвечают за выведение токсинов** и препятствуют размножению вредоносных бактерий.

Для поддержания нормальной микрофлоры кишечника нужны лактобактерии и пребиотики. На данный момент в магазинах существует не мало «обогащенных» и «витаминизированных» напитков. Но лучше действовать проверенным методом, чтобы повысить иммунитет ребенку очень быстро.



**Народные средства — кефир, ряженка и натуральный йогурт**— действуют лучше тех, что вы видите на прилавках. Обычно эти напитки пьют вечером (перед тем, как лечь спать) но многие врачи рекомендуют использовать и утром.

Исследованиями было доказано, что если ваш ребенок употребляет кисломолочные продукты два раза в день, то значительно снижается риск развития ОРВИ и гриппа (особенно это относится к детям в возрасте от 3 до 7 лет). В случае заболевания, у детей, которые регулярно употребляют кисломолочные продукты, менее выражены симптомы и значительно снижается продолжительность болезни.

## Режим дня

Чтобы ребенок рос здоровым и активным ему необходим правильный распорядок дня, который должен включать зарядку, прогулку, график приема пищи и сна, а также гигиенические процедуры.

Утренняя зарядка

Начинать день лучше всего с зарядки, которая помогает взбодриться, привести мышцы и сосуды в тонус, что оказывает не малое влияние на умственную деятельность.



**При условии, что ребенок регулярно делает утреннюю зарядку, у него улучшается аппетит**, кровоснабжение, работа мозга, снижается риск заболеваний и быстрого переутомления.

## Прогулки и закаливание

Хороший способ повысить иммунитет ребенку очень быстро — народные средства, такие как: свежий воздух и закаливание. Заниматься закаливанием ребенка нужно начинать с самого младенчества. В первую очередь не стоит повторять ошибку многих — чрезмерно кутать ребенка и держать его в жарком и душном помещении.

**Важно помнить!** Ребенок адаптируется под окружающую среду в течении первых 2-ух недель жизни. Это значит, что если вы сразу приучите ребенка к нормальной температуре воздуха (18 — 22°C), то в последующем он не будет все время мерзнуть.



Одевайте ребенка исключительно по погоде. Забудьте о старом выражении «жар костей не ломит». Уже давно доказано, что перегрев организма хуже, чем переохлаждение. То же самое касается ножек: стопа человека создана для того, что бы ходить по прохладной поверхности. В стопах нет жизненно важных органов, которые можно обморозить, поэтому слегка прохладная ножка у ребенка является абсолютной нормой.

Также как и укутывание, очень вредны горячие ванны. **Вода для купания ребенка должна быть 37 — 38°C.** Для закаливания ребенка, рекомендуется постепенно снижать температуру воды для купания.

Выводите вашего малыша на прогулку, желательно два раза в день. Они очень важны для здоровья ребенка, т.к. в доме он дышит пылью (даже если вы прибираетесь несколько раз в день, она все равно останется), спертым воздухом (особенно в отопительный период).

Находясь дома ребенок не получает достаточного количества кислорода, который насыщает каждую клетку организма, что может привести к недомоганиям. Если у вас нет возможности вывести его на улицу, то проветривайте помещение как можно чаще.

## Отдых и сон

Ни какие народные средства не помогут повысить иммунитет вашего ребенка, если он не получает полноценного отдыха. Дети, особенно маленькие, очень быстро переутомляются, а сон помогает восполнить потраченные силы. Ребенок до 7 лет нуждается в дневном сне.

**Если он не будет его получать, то происходит перегрузка нервной системы**, что может пагубно повлиять на дальнейшее развитие. Кроме отдыха мышц и мозга, во время сна происходит обогащение организма кислородом (в момент глубокого сна раскрываются легкие, а дыхание становится глубоким). 

За несколько часов до ночного сна, нужно играть с ребенком в тихие игры (можно читать книжки). Это позволит ему успокоиться, что необходимо перед сном. Для полноценного отдыха организма, ночной сон должен начинаться не позднее 22.00. Перед сном обязательно проветрите комнату, в которой спит ребенок. Также можно сходить на прогулку.

## Рекомендуемая продолжительность сна и бодрствования детей 1,5 мес- 3 лет

В режиме дня младших (3-4 года) и средних (4-5 лет) групп детского сада предусматривается 12-12,5 ч на сон, из них 2 ч на одноразовый дневной сон. Для детей старшей (5-6 лет) и подготовительной (6-7 лет)



групп на сон полагается 11,5 ч (10 ч ночью и 1,5 ч днем).

**Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет:**

* в 7-10 лет — 11-10 ч;
* в 11-14 лет — 10-9 ч;
* в 15-17 лет — 9-8 ч.

## Гигиена и чистота в доме

Дети, особенно до 3-ех лет, изучают мир. Они везде ползают и заглядывают в каждый угол. Они могут ползать по полу, а уже через секунду потянуть руки в рот. Поэтому, для поддержания здоровья ребенка, важно поддерживать чистоту в доме. Ежедневно выделяйте время на уборку (в нее должна входить и влажная).



Если у вас маленький ребенок, то повремените с домашними животными. Также стоит избегать большого количества мягких игрушек и книг в комнате, где находится ребенок, т.к. они собирают много пыли.

**Гигиена ребенка не менее важна для полноценного развития**. Дети очень активные, а соответственно часто пачкаются и потеют. Поэтому необходимо мыть руки после игр и перед приемом пищи, принимать ежедневный душ и, естественно, соблюдать утренний туалет. Не позволяйте детям есть грязные овощи и фрукты, а также поднимать что-то на улицах. Это может привести к различным заболеваниям.

## Особенности укрепления иммунитета ребенка после болезни

Если ваш ребенок недавно перенес болезнь, то вам нужно знать, как повысить иммунитет ребенку очень быстро. Народные средства помогут восстановить силы и не окажут отрицательного воздействия на организм. Сделать это можно с помощью витаминных смесей (рецепты описывались ранее) и различных полезных чаев, настоек и отваров.

**Рецепты чаев и настоек для укрепления иммунитета:**

#### 1. ****«Четвёрка трав»****. Для приготовления возьмите зверобой, бессмертник, ромашку и березовые почки (в равных количествах), залейте их кипятком и оставьте на ночь в термосе. Употреблять 1 раз в день за 30 мин до еды.

|  |
| --- |
| Отвар шиповника — самый полезный способ укрепления иммунитетаШиповник содержит огромное количество витаминов А, С, В, К, и Е, минералов (калий, магний, марганец, железо, фосфор и кальций), органических кислот, биологических пигментов и полифенолов.Как быстро повысить иммунитет ребенку. Народные средства и методыОн улучшает зрение, укрепляет волосы и ногти, восстанавливает обменные процессы в печени, обладает мягким желчегонным эффектом, нормализует пищеварительный процесс.Отвар из плодов шиповника является хорошим народным средством для повышения иммунитета. Он без труда сможет очень быстро поставить ребенка на ноги после болезни.Как приготовить и употреблять отвар**Возьмите 4 ст. ложки измельченных плодов шиповника, залейте их 1 л. воды и поставьте вариться.** Как только вода закипит, убавьте огонь и варите на протяжении 10-15 мин. После того, как напиток будет приготовлен, остудите его и процедите. Для усиления вкуса отвара допустимо добавление меда, сахара или изюма.Чтобы максимально сохранить полезные свойства шиповника, вы можете прибегнуть к другому способу приготовления — залейте 3 ст. ложки ягод 3 стаканами кипятка и оставите настаиваться в термосе на 2 часа.**Отвар из шиповника разрешено давать детям с 6 месяцев — по 100 мл. в сутки.** Норма для ребенка 1-3 года — 200 мл, а в возрасте 3-7 лет — 400 мл. Более старшим детям разрешено увеличить количество до 600 мл.Как быстро повысить иммунитет ребенку. Народные средства и методыИз предоставленных способов укрепления иммунитета, вы можете выбрать несколько наиболее понравившихся вам. Только помните, что успех зависит от регулярности.Поэтому рекомендуется вспоминать об этих способах, не только когда ребенок заболел, но и заниматься профилактикой болезней.Рациональное питаниеРодители должна проследить, чтобы малыш ежедневно получал с пищей следующие витамины и минералы:***витамин А****— содержится в моркови, капусте, огородной зелени, печени, морской рыбе, молоке, сливочном масле, яичном желтке;****витамин С****— входит в состав цитрусовых, свежей и квашеной капусты, плодов шиповника, черной смородины и т.д.;****витамин Е****— содержится в растительном масле, шпинате, листовом салате, брюссельской капусте, брокколи, цельнозерновом хлебе, проращенной пшенице и т.д.;****витамины группы В****(В1, В2, В6, В9, В12) — входят в состав бобовых, свеклы, томатов, зеленого горошка, гречки, овсянки, печени, творога, сыра, дрожжей, яичного желтка, икры, говядины;****витамин Д****— содержится в коровьем молоке и морской рыбе, а также в аптечном рыбьем жире;****калий****— входит в состав бахчевых, цитрусовых, бобовых, огурцов, помидоров, редиса, чернослива, изюма, печеного картофеля;****магний****— пополнить его запасы в детском организме можно за счет грецких орехов, тыквы, моллюсков, креветок, сои, гороха, огородной зелени;****медь****— содержится в фундуке, гречке, овсе, сладком красном перце, картофеле, землянике, помидорах;****цинк****— входит в состав семечек подсолнечника, фундука, грецких орехов, мяса, круп, пшеничных отрубей.*[***йод***](https://www.baby.ru/pharmacy/iod/)*— поступает в организм с морской капустой, морепродуктами, рыбой, свеклой, грибами, редисом, дыней, луком, зеленым горошком.* |

#### 2. ****«Листья грецкого ореха»****. З ст. ложки листьев заливаем 3 стаканами кипятка и настаиваем ночь. Пить 1 мес.

#### 3. ****«Чай монастырский»****. На литр воды берем по 1 ст. ложке шиповника и кусочков корней девясила, кипятим 20 минут и настаиваем час. После, в таких же количествах, добавляем зверобой и душицу, доводим до кипения и настаиваем 2 часа.

#### 4. ****«Иван-чай, мята, цветки каштана, мелисса»****. Смешать ингредиенты в равном количестве. На 2 столовые ложки надо 0.5 л кипятка. Настаиваем и употребляем в малых количествах на протяжении дня.

#### 5. ****«Брусничный чай»****. Ингредиенты: засушенные брусничные листья — 12г., сахар — 10 г. Листья брусники залить кипятком и заваривать 10 мин. Добавить сахар и пить свежезаваренным.

*6.****«Чай из рябины»****. Состав: малина сушеная — 5г., сушеные листья черной смородины — 2 г., рябина — 30 г. Залейте кипятком на 7-10 минут. Налейте в кружку, разбавляя кипятком.*

## Рецепты вкусных витаминных смесей

Полезные продукты можно принимать как вместе с пищей, так и в качестве биоактивной добавки. Если вы не успеваете заранее составлять меню для вашего чада на длительный период, то можно регулярно давать ему вкусное народное средство — витаминные смеси. Они без труда помогут очень быстро повысить иммунитет ребенка. Ниже приведено несколько таких рецептов.

## Рецепт 1: полезной витаминной смеси

**Для приготовления поливитаминной смеси вам понадобится:** 1 лимон, 50 г. инжира, и по 100 г. изюма, кураги, меда и арахиса либо грецких орехов. Перед приготовлением тщательно вымойте лимон под горячей водой. Натрите его цедру на терке.



Затем измельчите в блендере орехи, изюм, курагу, инжир и соедините их с цедрой. В приготовленную смесь выдавите сок лимона и добавьте жидкий мед. Получившийся состав оставьте на 48 часов в темной посуде. После давайте ребенку 1-2 ч. ложки 3 раза в сутки за час до приема пищи. 

## Рецепт 2: на яблоках

**Для изготовления лекарства возьмите:** 3 яблока, 1 стакан грецких орехов, 0.5 стакана воды и по 0.5 кг. клюквы и сахара. Затем разомните ягоды и нарежьте небольшими кубиками яблоки.

Смешайте все ингредиенты, залейте их водой и на медленном огне доведите до кипения. Охладите полученную смесь. Принимать следует по 1 ч. ложке два раза в сутки.

## Рецепт 3: смесь из сухофруктов

**Для приготовления смеси из сухофруктов вам понадобится:** 1 лимон и по 250 г. изюма, меда, грецких орехов, чернослива и кураги. С лимоном делаем все то же самое, что и в первом рецепте.



Сухофрукты перебираем, моем и просушиваем. Все ингредиенты, за исключением меда, перемалываем блендером или перекручиваем в мясорубке. Затем заливаем медом и перекладываем в стерильную баночку. Давать ребенку надо по 1 ч. ложке за 30 мин. до еды 3 раза в сутки.

## Поливитаминные препараты

Если же иммунитет очень сильно ослаблен или у вас нет возможности обеспечить ребенка необходимым количеством витаминов, которые будут поступать через пищу, то стоит обратиться к средствам, продающимся в аптеках.

Если у вашего малыша нет каких-то особых указаний врача, то лучше всего выбирать поливитаминные препараты. **Они содержат все необходимые витамины и микроэлементы, которые ребенок должен получать ежедневно**.

При выборе витаминов для ребенка стоит учитывать его возраст и другие индивидуальные особенности, т.к. от этого зависит суточная норма потребления необходимых веществ.

Если вы этого не сделаете, то у вас есть шанс выбрать неправильную дозировку, что приведет к неблагоприятным последствиям. При подборе витаминного комплекса для вашего малыша, лучше всего проконсультироваться с педиатром или хотя бы с фармацевтом в аптеке.

## Рецепты лекарства из меда, чеснока, лимона

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рецепты из меда, чеснока, лимона** | **Ингредиенты** | **Приготовление** |
| **Рецепт 1** | чеснок — 4 головки, пчелиный мед — 300-400 г., лимон — 6 шт. | Разрежьте лимон и выберите все косточки, очистите чеснок. Затем измельчите лимон с чесноком в блендере до консистенции каши.Полученную смесь перемешайте с медом и поставьте отстаиваться. После того как она отстоится, слейте сок.Перелейте его в темную посуду из стекла и храните 10 дней на холоде. |
| **Рецепт 2** | чеснок — 3 головки, пчелиный мед -1 кг., лимон -4 шт., льняное масло — 1 стакан. | Очистите лимоны и чеснок, измельчите их. Добавьте к смеси мед и масло.Получается довольно густая масса. Хранить нужно в холодильнике. |

## Прополис для восстановления иммунитета

**Прополис одно из лучших антивирусных и противомикробных средств.** Он содержит минеральные вещества, которые способны активировать и модулировать защитные функции организма. Благодаря чему повышение иммунитета происходит за несколько часов.

Хорошим лекарством является мед с прополисом. 

Для его изготовления вам нужно взять мед и чистый прополис в пропорции 4:1 и растопить на водяной бане. После чего тщательно перемешать.

Давайте ребенку по ½ ч. ложки. Также настойку прополиса можно добавлять в молоко (1-2 капли). Лучше всего молоко с прополисом пить перед сном.