

Консультация «Как избежать простуды в осенне-зимний период»

Осенью и зимой можно сделать так, чтобы ребенок болел как можно меньше.

1. **Конец лета и начало осени - время, когда организм запасается витаминами.**
Конечно, "накопить" на зиму водорастворимые витамины **С, РР, группы В** не получится, их избыток выводится почками, но возместить образовавшийся за год дефицит вполне возможно. В августе-сентябре лучше отдать предпочтение яблокам и арбузам. Даже трехлетним малышам полезно устроить несколько разгрузочных дней, например, только арбуз, огромный, сладкий - и можно не давать никакой другой еды, если ребенок сам не попросит.
2. **Кишечник нуждается в нашей заботе** - салаты из сырых овощей восстановят его нормальную работу, помогут избежать запоров.
3. **Осенью дни короткие.** Недостаток света у малышей может привести к развитию рахита. У старших детей резко повышается утомляемость, снижается работоспособность. Существует даже термин "осенняя депрессия", которая развивается при укорочении светового дня. Дома неплохо заменить лампочки более яркими хотя бы в детской и ванной. Лучше, если они будут матовыми - яркий нерезкий свет поможет быстрее проснуться утром и бодрее себя чувствовать в течение дня, поднимет настроение, активизирует защитные силы организма.
4. **В это же время пора вводить в рацион поливитаминные препараты.**
Предпочтительнее использовать натуральные растительные формы, но и синтетические витамины тоже подойдут. Необходимо давать их ежедневно в течение месяца и повторять такие курсы 3-4 раза в зимне-весенний сезон. Американские врачи советуют давать витамины в таблетках круглый год. В их рассуждениях много весомых аргументов.
5. **В холодное время года можно пропить 2-3 курса растительных адаптогенов** - женьшеня, элеутерококка. Препараты принимаются один раз в день утром, а вечером для снятия дневного напряжения и улучшения сна нужно давать ребенку успокаивающие отвары трав - валерьянки, пустырника. Дозировку определит ваш лечащий врач. Адаптогены нормализуют биоритмы ребенка, задав им правильную волнообразную форму.
6. **Прививка против гриппа осенью защитит от этого заболевания.** Еще один метод нормализации работы организма - ароматерапия, с помощью которой можно поднять иммунитет и улучшить настроение, гармонизировать состояние человека. Ребенок выздоравливает, вдыхая запах сосны, пихты, эвкалипта, прополиса или апельсина. Если малыш заболел, эфирные масла применяют в виде ингаляций. Главное условие - масло должно быть натуральным, чистым, сертифицированным.
7. **Если ребенок в течение года часто болел, то летом его нужно обследовать** - сдать анализ крови, определить иммунный статус, показать лору и стоматологу. Если удастся найти очаг хронической инфекции и ликвидировать его, следующая зима обязательно пройдет легче.