

«Как быстро повысить
иммунитет ребенку.
Народные средства и
методы»



Инструктор по физкультуре
Поляченко И.В.

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.

- фрукты, овощи;
- цельно зерновые каши;
- мёд;
- лук и чеснок;
- продукты, обогащённые витамином Д;
- орехи;
- свежевыжатые соки;
- молочные продукты – ряженка, кефир, натуральный йогурт.

2. Режим дня.

3. Утренняя зарядка.

4. Прогулки и закаливание.

6. Отдых и сон.

7. Гигиена и порядок в доме.

Отвар шиповника – самый полезный способ укрепления иммунитета.

Шиповник содержит большое количество витаминов А, В, С, К и Е, минералов (калий, магний, марганец, железо, фосфор и кальций), органических кислот.

Он 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 ребёнка на ноги после болезни.



Как приготовить и употреблять отвар

Взять 4 ст. ложки измельчённых плодов шиповника, залить их 1л. воды и поставить вариться. Как только вода закипит, убавить огонь и варить 10-15 мин. После того, как напиток будет приготовлен, остудить его и процедить. Для усиления вкуса отвара допустимо добавление мёда, сахара или изюма.

Чтобы максимально сохранить полезные свойства шиповника используйте следующий способ приготовления – залить 3 ст. ложки ягод 3 стаканами кипятка и оставить настаиваться в термосе на 2 часа.

Норма для ребёнка 1-3 года – 200мл; в возрасте 3-7 лет – 400мл; более старшим детям – до 600 мл.



Рациональное питание.

Родители должны проследить, чтобы ребёнок 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, чёрной смородины и т.д.;**
- ВИТАМИН «Е» - содержится в растительном масле, шпинате, листовом салате, брюссельской капусте, брокколи, цельнозерновом хлебе, пророщенной пшенице и т.д.;**
- ВИТАМИН ГРУППЫ «В» (В1, В2, В6, В9, В12) – входят в состав бобовых, свёклы, томатов, зелёного 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, печёного картофеля;**
- МАГНИЙ – грецкие орехи, тыква, моллюски, креветки, соя, горох, огородная зелень;**

- **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** – поступает в организм с морской капустой, морепродуктами, рыбой, свёклой, грибами, редисом, дыней, луком, зелёным горошком.

Рецепты чаев и настоек для укрепления иммунитета

1. «Четвёрка трав». Для приготовления взять зверобой, бессмертник, ромашку и берёзовые почки (в равных количествах), залить их кипятком и оставить на ночь в термосе. Употреблять 1 раз в день за 30 минут до еды.
2. «Чай монастырский». На 1 литр воды берём по 1 ст ложке шиповника и кусочков корней девясила, кипятить 20 мин и настаивать час. После, в таких же количествах, добавляем зверобой и душицу, довести до кипения и настаивать 2 часа.
3. «Иван-чай, мята, цветки каштана, Melissa». Смешать ингредиенты в равном количестве. На 2 столовые ложки надо 0,5 л кипятка. Настаивать и употреблять в малых количествах на протяжении дня.
4. «Брусничный чай». Ингредиенты: засушенные брусничные листья – 12г.; сахар -10 г. Листья брусники залить кипятком и заваривать 10 мин. Добавить сахар и пить свежесваренным.
5. «Чай из рябины». Состав: малина сушёная – 5 г., сушёные листья чёрной смородины – 2г., рябина – 30г. Залить кипятком на 7-10 мин. Налить в кружку, разбавляя кипятком.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

