

# Как повысить иммунитет у ребенка?

Осень и зима — время первых простуд, за три месяца лета дети слишком привыкли ходить в открытой одежде и принимать солнечные ванны. Поэтому первые холода застают наших деток врасплох. Как повысить иммунитет у ребенка — этим вопросом задается едва ли не каждый родитель. В настоящий момент около 75% детей до семи лет имеют ослабленный иммунитет, особенно это касается жителей мегаполисов, где натуральные продукты, содержащие витамины — редкость. Поэтому приходится обходиться аптечными витаминами или народными средствами для повышения иммунитета ребенка.

Давайте для начала разберемся, что же это за зверь такой — иммунитет?

Иммунитет — это естественная сопротивляемость организма различным инфекциям. Иммунитет — результат труда иммунной системы, которая вырабатывает множество факторов, блокирующих развитие инфекции на самой ранней стадии попадания в организм. Иммунитет бывает двух видов: специфический и неспецифический. Проще говоря, специфический — это иммунитет, выработанный организмом самостоятельно, «на собственном опыте», в результате перенесенных болезней или прививок. Его особенность в том, что он противостоит только одному виду инфекции, который её и выработал.

Неспецифический иммунитет, наоборот, защищает организм от многих неспецифичных микробов (множество бактериальных инфекций, вызванных патогенными микробами: отит, ангина, бронхит, пиелонефрит).

У детей иммунная система не так сильно развита, как у взрослых, поэтому и болеют они чаще.

## От чего зависит иммунитет ребенка?

**Состояние внутренних органов.** Чем слаженней работают внутренние органы ребенка, тем выше его иммунитет. Иммунная система не может развиваться, если поражен хотя бы один внутренний орган малыша. Все силы организма будут затрачены на поддержание этого органа в рабочем состоянии, а не на повышение иммунитета.

**Питание ребенка** должно приносить в его организм витамины, минералы и микроэлементы. Недостаток того или иного вещества подрывает защитную силу иммунитета. Качественное питание — правильное и разнообразное. Больше круп, овощей, мяса, птицы.

**Психологическая атмосфера.** Качество жизни ребенка определяется эмоциональной атмосферой в семье, школе, детском саду. Если психологическое состояние ребенка нестабильно, то о крепком иммунитете не может идти и речи. Здоровый ребенок — это ребенок, который получает ласку и любовь своих родителей в полном объеме.

# Как поднять иммунитет ребенку, не прибегая к лекарственным средствам?

1. **Хороший сон.** Недосып подрывает иммунитет и отражается на самочувствии, мозговой и физической активности. Спать ребенок должен не меньше 9-10 часов.
2. **Движение — жизнь.** В первую очередь — зарядка. Кроме того, запишите ребенка в бассейн, в спортивную секцию, на танцы — не важно куда! Активным и бодрым не страшны никакие болезни.
3. Возьмите за правило каждый вечер заваривать домашним **травяной чай**. В таких травах, как зверобой, душица, мята, ромашка, липа очень много полезных веществ. Более того, они помогают нормализовать сон.
4. **Пешие прогулки.** Свежий воздух при ходьбе обогащает кровь кислородом, укрепляет нервную систему, снимает напряжение.
5. **Контрастный душ** прекрасно улучшает кровообращение и повышает иммунную систему ребенка. Обратите внимание на противопоказания: заболевания сердца и крови, высокое давление. Чередовать следует холодный душ с горячим каждые 10 секунд в течении пары минут. После процедуры нужно растереть кожу полотенцем докрасна.
6. **Овощи и фрукты.** Каждый день в рацион вашего ребенка должен входить хотя бы один овощ и один фрукт. Думаю, не стоит повторять про массу витаминов и полезных веществ. В сезон простуд увеличьте количество фруктов, содержащих витамин С (лимон, апельсин, мандарин).
7. **Баня и сауна** (при отсутствии противопоказаний) издавна считаются лечебным и профилактическим средством от многих болезней. Баня улучшает циркуляцию крови, расширяет сосуды, что помогает организму выводить токсины и повышать иммунную систему.
8. **Закаливание.** Определенно, начинать закалять ребенка следует с 3-4 лет, это того стоит. Во время проведения процедур закаливания необходимо строже следить за питанием ребенка, обеспечивая его свежей и здоровой пищей. Для организма начинающего моржа закаливание — стресс и ему нужны силы, которые он берет из еды. для того, чтобы противостоять и укреплять иммунную систему.