

## Профилактика ОРВИ

Так уж повелось, что снижение температуры воздуха у нас непременно ассоциируется с приходом гриппа. Лишь только появился кашель, насморк или поднялась температура, многие начинают утверждать, что заболели гриппом, совершенно забывая о том, что само переохлаждение способствует снижению защитных сил организма к ОРВИ.

Сейчас уже известно, что эту группу инфекций вызывает более 200 различных вирусов. Среди них самые частые наши гости - аденовирусная и риновирусная инфекции. Но никак не грипп. Именно они одолевали детвору в период похолодания и дни каникул, когда дети посещали утренники, гулянья на площади. Тем более, что большинство родителей, уходя на работу, вынуждены на весь день предоставлять своим чадам полную свободу. Где уж тут хорошенько одеться и застегнуться - скорей бы к друзьям на улицу.

Что же можете сделать вы для себя и своих детей, чтобы оставаться здоровыми?

Даже сейчас можно проводить закаливание. Сон при открытой форточке, обязательная утренняя зарядка, умывание и обтирание водой комнатной температуры - это же совсем не сложно! А прогулки - они просто необходимы! И не менее 3-4 часов в день. Естественно в удобной и свободной одежде по сезону. Если же ребенок замерз или промочил ноги, его следует сразу согреть теплой ванной, горячим чаем или молоком, переодеть в сухое белье.

В качестве закаливания можно проводить контрастное обливание стоп, конечно же, если в квартире плюсовая температура. Схема обливания стоп для здоровых детей школьного возраста - 38-18-38°-18°, для ослабленных, часто болеющих: 38°-28°-38°. Научите детвору шутливому массажу ушных раковин. На них расположены точки, воздействие на которые способствует укреплению здоровья, закаливанию верхних дыхательных путей. Оттягивание и растирание мочек ушей (5-6 раз), загибание ушных раковин вперед с резким опусканием со звуком хлопка; массаж по 30 секунд середины ладоней.

Уже сейчас следует начать применять витамины А, С, Е, группы В или поливитамины с комплексом микроэлементов (Макровит, Дуовит, Пиковит, Центрум, Санасол), гомеопатические гранулы "Богатырь", "Эхинацея", экстракты элеутерококка, лимонника, аралии; препараты из сырья морского происхождения (ламинарии, зостеры, кукумарии, мидии, кальмара), рыбий жир.

Для всей семьи можно готовить душистые чаи из мяты, ромашки, шалфея, шиповника, рябины, клюквы, калины, брусники, жимолости, листа малины. Повышают иммунитет орехи грецкие, кедровые, маньчжурские. Если нет аллергии к меду, очень хорошо добавлять его в отвары трав или в чай. Заметьте, для повышения иммунитета лучше темные сорта, а уже для лечения - светлые.

Есть замечательные схемы укрепления иммунитета. И надо сказать, даже часто болеющие дети, ежемесячно "отправляющие" своих родителей на больничный лист, после этой схемы снимались с диспансерного учета, так как простуды их беспокоили не чаще 1 раза в год. И так.

Комплекс 1 (в продолжение к разговору о меде). К 500,0 меда добавьте мелко нарезанные ядра 10 грецких орехов и измельченный на терке 1 лимон с кожурой. Оставьте в темном месте на 1 неделю и затем используйте в зависимости от возраста по 1 чайной (десертной или столовой) ложке 2-3 раза в день.

Комплекс 2 (не менее вкусный). Разотрите в однородную массу деревянной или пластиковой ложкой курагу, инжир, изюм, взятые по 200,0 и 20 ядер грецких орехов. Есть эту смесь следует по щепотке в день, а не сразу все!

Комплекс 3 (самый длительный, но не сладкий). Выполнять его надо в течение трех месяцев. В горячий отвар шиповника добавляйте настойку элеутерококка из расчета: 1 капля на 1 год жизни (взрослым не более 20-30 капель) в один прием. Первый месяц следует принимать 3 раза в день, второй месяц - 2 раза, третий месяц - 1 раз в день.

Как видите, схема состоит из 3 комплексов. Какой из них будет первым, - большого значения не имеет. Главное запомните: настойку элеутерококка надо успеть принять в холодное время года — не оставлять до лета.