

## Как укрепить детский иммунитет

Специалисты отмечают, что у современных детей слабый иммунитет. От легкого насморка малыши зарабатывают воспаление легких, а кашель зачастую длится месяцами. Как поддержать здоровье ребенка, но при этом не подорвать иммунную систему?

### Польза от болезней

Конечно, ни один родитель не хочет, чтобы его ребенок болел. Нередко при малейших признаках простуды, мамы тут же бросаются укреплять детский организм различными препаратами. Врачи тем временем предупреждают: болеть для малыша – совершенно нормально.

Иммунная система как бы изучает вирусы и микробы, чтобы при следующей встрече их знать и давать отпор. Тот факт, что ребенок периодически болеет, еще не говорит об ослабленном иммунитете.

Между тем, важно помогать и поддерживать иммунитет малыша круглый год. При этом совсем необязательно постоянно пичкать ребенка всевозможными таблетками и препаратами для профилактики.

### Что полезно для детского иммунитета?

1. **Закаливание.** Один из лучших способов закаливания для растущего организма – плавание в бассейне. В этих же целях отлично подойдет и катание на льду. Регулярные занятия при минусовой температуре и удовольствие доставят, и здоровье подтянут.
2. **Питание.** На столах современных детей редко бывают свежие продукты с грядки. В основном, это обработанная пища, где мало витаминов и полезных веществ. Разработчики детского питания постоянно ломают головы, как восполнить баланс нужных элементов.

Важно знать, что иммунитет повышают минеральные вещества, цинк, железо, витамины С и А. В отдельном ряду питания, укрепляющего здоровье ребенка, стоят кисломолочные продукты. Так что специалисты советуют выбирать для малыша меню, богатое вышеперечисленными элементами.

3. **Дыхательная гимнастика.** Особое внимание в борьбе за хороший иммунитет нужно уделять не только физическим нагрузкам, но и дыханию. Глубокое спокойное дыхание, попеременное дыхание через каждую ноздрю, акцент на длинном вдохе или выдохе – все это не просто развивает легкие, но и укрепляет бронхи.

Так происходит активное насыщение кислородом всего организма, его энергетическая подпитка. Как результат – дети, которые приходят с затяжным кашлем, простудой и насморком, забывают об этих проблемах.

4. **Отсутствие стресса.** Мало кто замечает, но иммунитет ребенка во многом зависит от погоды в доме. Дети, которые чувствуют себя защищенными и любимыми, болеют реже. А если уж родители постоянно выясняют отношения между собой, то ребенок будет нервничать и переживать. Психосоматические причины частых заболеваний тоже очень важны.

По мнению врачей-гомеопатов, во многих случаях пусковым механизмом болезни, в том числе и частых простуд, является стресс. Посещение групповых занятий или знакомство с новыми людьми может стать причиной многих детских переживаний.

Если малыш чувствует себя некомфортно в детском саду или в школе, не стоит оставлять эту проблему без внимания. Помните, страх резко понижает защитные функции у неокрепшего организма.

Увы, нет такой таблетки, которая бы раз и навсегда укрепила иммунитет ребенка. В руках родителей его здоровье, которое надежнее укреплять проверенными способами: закаливанием, физкультурой и свежим воздухом. Это все то, что уже давно на себе проверили наши предки.

Литература: Интернет-ресурс