**Жизнь без простуды**

Вырастить ребенка без болезней наверное невозможно, но можно сделать так, чтобы он болел как можно меньше. Для решения этой задачи есть разные пути - делать прививки, ограничивать контакты, закаливать. Но от простуды прививок нет, исключить контакты сложно, в интенсивности закаливающих процедур можно ошибиться.

Самое удобное время для начала оздоровительных мероприятий - лето. Используйте его максимально. Обязательно, при любой возможности, увозите ребенка из города. Свежий воздух и чистые "живые" продукты с грядки делают чудеса.

На даче или на море следите за тем, чтобы ребенок как можно больше ходил босиком - массаж рефлексогенных зон стопы повышает иммунитет, нормализует работу внутренних органов, напрямую действует на глоточное лимфоидное кольцо - зимой малыш будет меньше простужаться. Если есть возможность выбирать место отдыха для ребенка с хроническим заболеванием, посоветуйтесь с врачом. Кому-то лучше поехать на море, а кому-то провести время в средней полосе. Общее правило - поездка в другую климатическую зону должна продолжаться не меньше двух недель, одна из которых уходит на акклиматизацию, а вторая - полноценный отдых.

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. Нелепо в августе-сентябре покупать на стол ананасы и папайю - лучше налечь на подмосковные яблоки, «почистить» почки астраханскими арбузами. Даже трехлетним малышам полезно устроить несколько разгрузочных дней - только арбуз - огромный, сладкий - и не давайте никакой другой еды, если ребенок сам не попросит. Праздник жизни - "пью и писаю".

Кишечник тоже нуждается в нашей заботе - салаты из сырых овощей восстановят его нормальную работу, помогут избежать запоров, очистят стенки от осевших за год отложений, в результате легче будут всасываться питательные вещества, лучше выведутся токсины.

Первый пик осенней заболеваемости приходится на середину сентября. Сыро, холодно, ветрено, да еще школьные нагрузки, ранний подъем, домашние задания. Для облегчения адаптации детям нужен режим дня, обязательно больше времени на сон и прогулки. Не бросайте закаливание - самые смелые могут утром обливаться холодной водой из тазика, менее решительным обливайте хотя бы ножки до колена.

Поздней осенью, когда листья уже облетели, всюду грязь, снег еще не выпал, дни кажутся особенно короткими. Недостаток света у малышей может привести к развитию рахита. У старших резко повышается утомляемость, снижается работоспособность. Существует даже термин - осенняя депрессия, развивающаяся при укорочении светового дня. Лечится она в стационаре при помощи инсоляции, когда несколько минут в день человек облучается тысячеваттными лампами. Дома тоже неплохо заменить лампочки на более яркие хотя бы в детской и в 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. В это же время уменьшается поступление с пищей витаминов - пора вводить в рацион поливитаминные препараты. Предпочтительнее использовать натуральные растительные формы, но и синтетические витамины тоже подходят. Необходимо давать их ежедневно в течение месяца и повторять такие курсы 3-4 раза в зимне-весенний сезон.

Без изучения иммунного статуса ребенка в холодное время года можно пропить 2-3 курса растительных адаптогенов - жень-шеня, элеутерококка, настойки эхинацеи, пантогама. Препараты принимаются один раз в день - утром, а вечером для снятия дневного напряжения и улучшения сна, нужно дав обязательно пройдет легче.

Как не заболеть.

Простуду легче предотвратить, чем лечить. Если Ваше чадо вернулось с прогулки с мокрыми ногами или зимой без шапки, да еще с восторгом рассказывает о вкусе съеденной сосульки - принимайте меры. Быстренько сажайте героя в горячую ванну, пусть как следует прогреется. Если ребенок не любит купаться и промокли только ноги - достаточно сделать ножную ванночку с горчицей на 10 - 15 минут, потом ноги обмыть проточной водой и тщательно вытереть, надеть шерстяные носки. После ванны или ножной ванночки - горячее молоко или горячий чай с вишневым вареньем - вишня уменьшает воспалительные явления в горле. Из трав хорошо заваривать ромашку или шалфей. Если Вам кажется, что ребенок простыл - еще несколько мероприятий.

Ингаляции противовоспалительных трав - зверобоя, шалфея, эвкалипта или ингаляции прополиса. В качестве ингалятора можно использовать обычный заварной чайник - заваривать траву кипятком и вдыхать через носик. Можно использовать готовые препараты - масла, растворы и настойки - эвкалипта, прополиса, пихтового масла, «Эвкабал», «Доктор МОМ», «Бронхикум». Самый удобный ингалятор - российский ультразвуковой «Муссон».

Если в семье кто-то заболел, остальным надо принимать профилактические меры. Хорошо разложить в квартире мелко нарезанный или давленный чеснок на блюдечках. Можно его положить и в предварительно ошпаренный заварочный чайник и подышать через носик. Попить «Тонзилгон» или «Антисептин».

Причины и профилактика простуд в разное время года.

Осень - адаптация ребенка к школе или детскому саду. Для предотвращения срыва адаптации - можно попить политабс, цернилтон (препараты из пыльцы растений), апилак (маточное молочко пчел), апиликвирит (солодка + молочко), препараты из эхинацеи пурпурной (иммунал, эхинацин, эхинацея композитум С), дрожжевые экстракты, чай из шиповника.

Зима - переохлаждение, авитаминоз, эпидемии простудных заболеваний в детских коллективах. Главная профилактика частых простуд - дать ребенку недели две в тепличных домашних условиях восстановиться от перенесенного заболевания. Профилактика для часто болеющих детей - ингаляции, чеснок, поливитамины, иммуностимуляторы микробного происхождения - бронхо-мунал, UPC-19, рибомунил, синтетические иммуномодуляторы - дибазол, полиоксидоний, витамины С, Е, В12, а так же Комплексный иммунглобулиновый препарат (КИП).

Весна - авитаминозы, накопленная за зиму усталость. Профилактика - поливитаминные препараты с микроэлементами, режим дня, при наличии астеноневротических расстройств - во второй половине дня и вечером - фитопрепараты Саносан, персен, алталекс, гомеопатический препарат «Нервозность», утром - настойку женьшеня, элеутерококка, левзеи, заманихи.

Если в жизни ребенка должен произойти «ожидаемый» стресс - смена места жительства или детского коллектива, поступление в детский сад или школу, начало учебного года, профилактическая прививка, плановая госпитализация для обследования и лечения - его организм должен быть подготовлен. За 1 - 2 недели до события и 1 - 2 недели после проводите следующие мероприятия: утром пантокрин, санорал, женьшень медовый или элеутерококк (1 капля на год жизни, но не более 10 капель на прием), вечером - успокаивающий сбор или гомеопатические препараты «Бессонница», «Нервозность», плюс поливитамины с микроэлементами.

После перенесенного заболевания, особенно леченного с помощью антибактериальных препаратов (особенно бисептола, бактрима, септрима, ампициллина) скорейшей реабилитации будет способствовать 10 - 15 дневный курс эубиотиков (бифидумбактерина и ацилакта или примадофилюса).