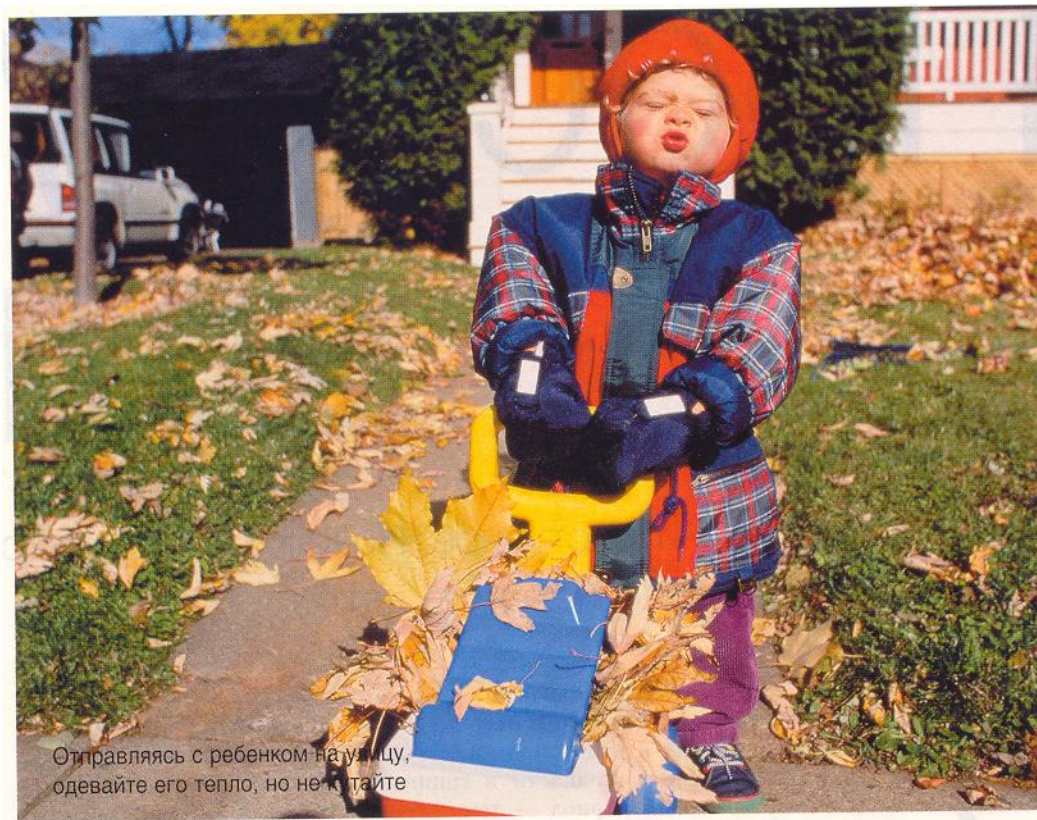


КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Простуду долой»



Осеннее время простудное. Но как же не хочется болеть! Скажите гриппу решительное „нет!“

В горле першит, из носа капает, голова раскалывается, температура неуклонно поднимается... Да к тому же одному из членов семьи заболеть, как тут же по цепочке к нему присоединяются остальные. Как же защитить себя от этой напасти? Разработайте для своей семьи программу „Грипп не пройдет!“.

Ура – витаминам!

Помните стишок: „Папа Марине купил апельсин, сказал — в апельсине живет витамин...“? Сейчас самое время пополнить свой организм витаминами.

Правда, некоторые диетологи считают, что лучше потреблять не заморские диковинки, а „родные“, выросшие в нашей полосе овощи и фрукты. Так что смело доставайте из морозилки ягоды, варите компоты и пейте их на здоровье.

А еще предложите членам семьи подпитывать организм витаминами, добавляя в каши и чай вместо сахара мед или „холодное варенье“ из протертых свежих ягод с сахаром. Кстати, чем больше малыш, да и все домочадцы, будет пить жидкости в гриппозный период — тем лучше. Ведь обильное питье обеспечивает хорошее состояние слизистой оболочки носа и не дает проникнуть вирусам внутрь организма.

Что же еще предложить и взрослым, и детям? Конечно, соки, например, морковный. В нем много витаминов А, В~, РР, С, Е. Правда, больше 2 месяцев пить его не следует, а то появится каротиновая желтуха: кожа любителя такого сока может постепенно приблизиться по цвету к морковке. Со временем это, конечно, проходит, но приятного, согласитесь, мало...

Соки можно также готовить и из других овощей — капусты, свеклы, тыквы, смешивая из них настоящие коктейли. Ведь капуста по количеству витамина С не уступает апельсину!

Правда, использовать лучше „проверенные" овощи из собственного огорода. Овощи, которые вы покупаете в магазине или на рынке, зачастую содержат вредные вещества (скажем, нитраты), а значит, не только не принесут пользы, но и навредят здоровью.

Вкусно и полезно.

В холодное время года одной из самых богатых витаминами ягод является клюква. Чего только ни готовят из нее — и морсы, и кисели, даже выжимают сок. Однако чтобы сохранились все витамины при приготовлении того же киселя (при кипении 50% витамина С разрушается), нужна немалая сноровка. Сначала аккуратно промойте клюкву, переберите ее, потом деревянной толкушкой разомните в дуршлагае. Полученный сок с мякотью поставьте в холодильник, а выжимки залейте горячей водой (не из-под крана, а из чайника!). Прокипятите их минут 10 на медленном огне. От этого отвара отлейте в чашку 5-6 ложек, остудите и растворите в нем картофельный крахмал (его количество зависит от того, какой именно кисель вы хотите сварить, — жидкий или густой. В среднем на стакан клюквы и стакан воды нужно 3/4 стол. ложки крахмала). Затем в кипящий отвар тонкой струйкой, помешивая, влейте из чашки крахмальную суспензию. Через несколько секунд кисель загустеет - значит, он готов. Теперь снимите его с огня, дайте немного остыть и влейте отжатый сок с мякотью. Конечно, этот способ несколько хлопотный, зато позволяет максимально сохранить все витамины. А если маленькому привереде захочется чего-то особенного, приготовьте ему зимний лимонад. Растворите на медленном огне 2 стол. ложки меда в 1 стол. ложке воды. Затем выжмите туда сок одного апельсина, добавьте пол-литра воды, немного подогрейте — зимний лимонад должен быть теплым. Стаканчик украсьте — слегка смочите его края водой, а затем обмакните в сахар - по краям образуется сахарная „зимняя" корочка.

Теплица на подоконнике.

Осенью постарайтесь ввести в меню как можно больше различных овощей. Пусть салаты и запеканки из моркови, картофеля, капусты (как свежей, так и квашеной) будут на вашем столе каждый день.

Кроме того, вы можете „провитаминизировать" семью с помощью... проросших зерен. Это очень полезно: доказано, что при прорастании зерна содержание в нем витаминов С и В увеличивается в 5 раз, В, — аж в 13 раз, фолиевой кислоты — в 4 раза.

Если в магазине или аптеке ростки не продаются, прорастите их сами. Кстати, многие утверждают, что это очень увлекательный процесс! Для этого используются зерна пшеницы, подсолнечника, фасоли, гороха, бобов. В небольшую стеклянную банку положите семена, залейте водой так, чтобы она их только немного покрыла. Банку накройте марлей и оставьте в темном месте, пока семена не проклюнутся.

После того как появятся первые ростки, аккуратно слейте помутневшую воду через марлю (ее лучше закрепить резинкой на горлышке) и залейте свежую. Семена надо промывать чистой водой 3 раза в день до тех пор, пока ростки не вытянутся до 2-3 см. Затем поставьте свой мини-инкубатор на окно: проростки немного позеленеют. А теперь добавляйте эту витаминную зелень - в салаты и бутерброды.

Если подоконники в вашей квартире широкие, можно заняться огородничеством. Посейте в обычный цветочный горшок немного укропа, петрушки или редиски (последнюю в комнатных условиях можно выращивать только на ботву — но и она, оказывается, тоже очень вкусная).

Боремся с вирусами

Свежий воздух буквально выносит вирусы и бактерии из закрытых помещений. Поэтому как минимум дважды в день проветривайте все комнаты в доме не менее 10 минут. Идеальная температура воздуха — +21°С. Прекрасно, если у вас есть комнатные растения с большими листьями (например, монстера, фикус, циперусы): они хорошо увлажняют слишком сухой воздух городских квартир. Кроме того, не забывайте о прогулках. Неважно, какая погода — солнышко или капает дождик, — малыш (а значит, и вы) должен проводить на улице не менее 45 минут в день. А мамина задача — обеспечить теплую, удобную и практичную одежду для крохи. Мамам редко удается связать заболевание малыша с неправильно подобранной для него одеждой. А ведь это один из факторов, влияющих на рост заболеваемости осенью. Как правило, одевая маленьких детей, родители руководствуются принципом "пар костей не ломит". И именно в этом кроется причина множества простуд. Как ни странно, организм человека значительно лучше приспособливается к холоду, чем к жаре. Подумайте сами: при температуре тела, колеблющейся в пределах +36 — 37°С, температуру воздуха +20°С мы воспринимаем как комфортную, а +40°С переносим с трудом.

Дело в том, что для защиты от холода у нас есть несколько „охранных систем". Наше тело, как маленькая теплостанция, благодаря биохимическим реакциям само вырабатывает тепло. Кроме того, дополнительный обогрев обеспечивает работа мышц. Вот, например, дрожь — один из видов этой работы.

Сохраняет тепло и кожа. Под действием импульсов симпатической нервной системы сосуды кожи сжимаются, не позволяя крови охладиться у поверхности. Интересно, что парасимпатической иннервации, обеспечивающей расширение сосудов, кожа не имеет. Поэтому холодный носик ребенка — вовсе не признак переохлаждения, а нормальное явление.

А вот от перегрева наше тело спасается единственным доступным ему способом — начинает потеть. И слишком тепло одетый малыш непременно вспотеет, даже если не будет много двигаться на прогулке.

Введенный в заблуждение организм отключит все механизмы сохранения тепла. А пока разберется в совершенной ошибке, воздух осени сделает свое черное дело и тело успеет сильно охладиться. Ведь терморегуляционная функция ребенка еще очень несовершенна. Тем более что влажная одежда становится плохим теплоизолятором.

Поэтому, собираясь с малышом на прогулку, не одевайте его теплее, чем оденетесь сами. И помните — даже если кроха задрожал от холода, у вас есть запас времени в 10 минут, чтобы вернуться домой и согреться.

Важно, чтобы в тепле и сухости оставались ножки. Они чувствуют охлаждение в первую очередь! "Кусачие" шерстяные носки — вещь необходимая в борьбе с простудами. Доказано, что воздействие на рефлексогенные зоны ступней непосредственно влияет на состояние слизистой оболочки носа и горла. Так что носки "сделают" малышу профилактический массаж.

Закаляйся как сталь!

Приучайте малыша к регулярным закаливающим процедурам. Дважды в неделю делайте ему контрастный душ: в течение 3 минут — теплая вода, а затем 30 секунд — ледяная. Это здорово укрепляет иммунитет.

Во время эпидемии гриппа можно промывать нос соленой водой, которая очень эффективно вымывает из носовых пазух микробы и слизь. Растворите чайную ложку (без верха) обычной поваренной соли в стакане теплой воды. Теперь пусть малыш, зажав одну ноздрю, другой втягивает из блюдца соленую воду и выплевывает ее через рот. Если вы никогда раньше не делали таких промываний, сначала попрактикуйтесь сами, чтобы правильно выполнять эту процедуру.

Приучите всех членов семьи соблюдать элементарные правила личной гигиены— всегда мыть руки, приходя домой (большинство вирусов мы "приносим в семью" именно на руках).

Кроме того, в этот период постарайтесь избегать мест большого скопления людей, потому что, как показали исследования, когда больной гриппом человек чихает или кашляет, микробы вылетают из полости рта со скоростью 55 км/час. Убежать от них невозможно! Поэтому постарайтесь обезопасить себя от микробов.

При первых признаках.

Если зловредный вирус все-таки прорвал вашу блокаду, стоит помнить о нескольких важных правилах борьбы с ним.

Пейте много жидкости. Во-первых, жидкость разжижает слизь, а во-вторых, простудные заболевания очень обезвоживают организм, а вам во что бы то ни стало нужно сохранить нормальный водный баланс в организме. Кроме того, соки помогут восполнить дефицит питательных веществ, если у вас плохой аппетит и вы мало едите. Отсюда вывод — выпивайте как минимум 250 мл жидкости каждые два часа.

Сварите куриный бульон. Да, не чай с лимоном, а именно куриный бульон. В качестве средства от простуды его применял еще в двенадцатом веке еврейский врач Моисей Маймонид. И по сей день куриный бульон — одна из самых эффективных жидкостей, которые очищают нос от слизи при простуде (по некоторым данным, куриный бульон занимает первое место, горячая вода — второе, холодная вода — третье).

Повышайте влажность в доме. В сухом воздухе вирус чувствует себя куда более вольготно, поэтому, увеличивая влажность, вы не только предотвратите распространение вируса, но и облегчите свое состояние, если уже заболели.

Что касается лекарств, то опытные врачи не советуют принимать разрекламированные средства, „сняющие все признаки простуды" — гораздо эффективнее и безопаснее препараты, „отвечающие" за один симптом.