

# Повысить иммунитет ребенку



Один из важнейших видов профилактики ВИЧ и других инфекционных заболеваний – поддержание своего иммунитета, чтобы он всегда был готов к нападению вируса и мог дать отпор. Например, если иммунитет работает хорошо, то единичный случай незащищенного полового контакта в ВИЧ может не отразиться на вашем здоровье. Конечно, таких контактов допускать не нужно в любом случае, но, тем не менее, следить за состоянием своего иммунитета - пожалуй, важнейший фактор отменного здоровья. А чтобы хороший иммунитет был с самого детства и на протяжении всей жизни, в обществе должна быть воспитана культура поддержки иммунитета, которую родители должны прививать своим детям с ранних лет.

Для начала необходимо разобраться, от чего вообще зависит иммунитет ребенка. Конечно, важным фактором является состояние внутренних органов. Иммунитет никогда не будет высоким, если хотя бы один орган в системе работает плохо, ведь все силы ребенка будут тратиться именно на этот самый орган, а не на иммунитет. Питание также играет немалую роль в работе иммунитета, ведь правильная еда дает организму необходимые витамины, микроэлементы и минералы. Естественно, здоровье зависит и от эмоционально-психологического состояния. Дети тоже испытывают стресс, который может очень сильно снизить качество работы иммунитета, не зря же говорят, что любовь и забота – важные лекарства.

Ну а теперь по порядку о том, как без фанатизма помочь иммунной системе ребенка работать лучше и защищать организм от вирусов. Необходимо как можно больше двигаться, как минимум, ежедневно гулять на свежем воздухе (что, кстати, полезно и для родителей), еще лучше - зарядка по утрам. Уже давно доказано, что 15 минут физической активности после сна способствуют усилению сопротивления организма инфекциям. Чтобы зарядка не наскучила, можно постоянно менять музыку и упражнения, делать это весело и, главное, вместе! Конечно, до бодрящей зарядки нужно хорошенько выспаться. Помните, что норма ночного сна ребенка до 14 лет должна быть не меньше 10 часов, а уже после 14 лет – 8-9 часов.

Как уже говорилось выше, правильное питание – залог хорошей работы иммунной системы. По мнению ученых, больше всего высокому иммунитету

способствуют зеленые овощи, например, брокколи, капуста или горошек. Вообще, свежие овощи и фрукты при ежедневном употреблении очень хорошо влияют на состояние организма, ведь они содержат в себе необходимые вещества, например, витамин С, который просто необходим для высокого иммунитета. Его можно получить также, употребляя чай с лимоном и медом или имбирем, ну и, конечно, аскорбиновую кислоту.

Еще один хороший метод – закаливание. Но это не значит, что нужно отправлять ребенка ходить зимой босиком по снегу. Суть закаливания заключается в тренировке терморегуляции организма, а не в приучении к холоду. Тренировка терморегуляции нужна, в первую очередь, для того, чтобы слизистые оболочки человека могли сразу реагировать на резкие изменения температуры и, таким образом, могли препятствовать заражению вирусом. С этим может помочь и вакцинация, которую в нашей стране ежегодно проводит Минздрав. А хорошее эмоциональное состояние, которое также необходимо для здоровья детей, родители могут поддержать совместными веселыми занятиями, например, походами в кино, разговорами по душам и, конечно, своей любовью