

5 sposobów jak przeciwdziałać przeziębieniu

Jesień to czas chłodnych wieczorów, zmarzniętych dłoni, przemoczonych skarpetek, zakatarzonych nosków... Naukowcy podają, że nawet najzdrowsze dzieci bywają przeziębione przynajmniej 6 razy w roku! Poznaj zatem pięć skutecznych rad, jak uniknąć jesiennych infekcji.

Marsz na spacer?

Jak coraz częściej podkreślają uczeni, najzdrowszym środkiem zapobiegającym przeziębieniom dzieci jest ruch na świeżym powietrzu. Nawet pół godziny spaceru, a w przypadku maluchów – snu na dworze może okazać się doskonałym sposobem na zahartowanie organizmu. A może wybierzecie się na grzyby? Drzewa, zwłaszcza iglaste, wydzielają olejki eteryczne, które wpływają korzystnie na stan błon śluzowych dróg oddechowych. Należy unikać jednak zbyt dużego wychłodzenia organizmu, a równocześnie nie przegrzewać go. Pamiętajmy zatem o zasadzie – nie ma złej pogody, a tylko złe ubranie! A najlepszym sposobem jest ubieranie dziecka „na cebulkę”. I marsz na spacer.

Najwięcej witaminy...

...płynie prosto z cytryny. A do tego sok malinowy, imbir (oczywiście dla dzieci w małej ilości), miód... Tak przyrządzona herbatka nie tylko rozgrzeje, ale pomoże zwalczyć infekcję dzięki przeciwzapalnemu działaniu jej składników. Nie zapominajmy również o codziennych porcjach owoców i warzyw – jesienią szczególnie sprawdzą się świeżo wyciskane, cytrusowe soki. Kolorowe, zdrowe, pełne witamin zapobiegają infekcjom o wiele skuteczniej niż jakiegokolwiek lekarstwa.

Profilaktyka, naturalnie!

Zamiast czekać na rozwój choroby – zwalcz ją w zarodku. Pomogą Ci w tym sprawdzone domowe metody. Syrop z cebuli, pędów sosny, napar z lipy, szaławii czy maść majerankowa to zdrowe i naturalne zamienniki aptecznych specyfików. Zwilż poduszkę lub piżamkę dziecka kilkoma kroplami leku ziołowego – zwalczysz w ten sposób katar i udrożnisz zatkany nos.

Woda zawsze zdrowia doda

Na skutek ogrzewania pomieszczeń, powietrze staje się wysuszone – a to sprzyja rozwojowi wirusów oraz podrażnia śluzówkę dróg oddechowych. Mieszkanie nawilżysz dzięki zamontowaniu odpowiednich, np. elektrycznych nawilżaczy lub, po prostu, kładąc na kaloryferze mokry ręcznik. Nie zapominajmy również o systematycznym wietrzeniu pomieszczeń. A po powrocie do domu obowiązkowe mycie rąk.

Na koniec – sen

Po spacerze, kubku herbaty z cytryną, w wywietrzonym pomieszczeniu. W okresie zachorowań zadbaj o zdrowy i odpowiednio długi sen. Regeneracja organizmu w czasie snu pozwala mu na zebranie sił, dzięki którym skutecznie zwalczysz chorobę!