**Консультация «Простуду легче предотвратить, чем лечить»**

* Если ваш ребенок вернулся с прогулки с мокрыми ногами, сажайте его в горячую ванну, пусть как следует прогреется. Если он не любит купаться и промокли только ноги, достаточно сделать ножную ванночку на 10-15 мин, потом тщательно вытереть ноги и надеть шерстяные носки. После ванны или ножной ванночки - горячее молоко или горячий чай с вишневым вареньем (вишня уменьшает воспалительные явления в горле).
* В детский сад и школу осенью, особенно до начала отопительного сезона, ребенка лучше отправлять в теплых носках, потому что, кроме вирусов, в саду и школе его неминуемо будут поджидать сквозняки, которые способствуют возникновению болезни так же, как и мокрые ноги.
* Если в семье кто-то заболел, остальным надо принимать профилактические меры. Хорошо разложить в квартире мелко нарезанный или давленый чеснок на блюдечках. Можно его положить и в предварительно ошпаренный заварочный чайник и подышать через его носик.
* Резать чеснок и оставлять его пахнуть около кровати на ночь желательно хотя бы один раз в неделю в течение всего учебного года - с осени до весны. Если делать это дисциплинированно, то можно если не избежать вовсе, то резко уменьшить количество простуд в течение года.
* 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 проведите лечение адаптогенами, определив курс препаратов с вашим врачом.
* После перенесенного заболевания, особенно леченного с помощью антибактериальных препаратов, скорейшей реабилитации будет способствовать 10-15-дневный курс эубиотиков (бифидо и лактобактерий).
* Бывает, что ребенок очень легко простужается. Стоит только погулять с ним часок в холодную погоду, как у него на следующий день начинает першить в горле, текут сопли, появляется насморк. Для укрепления носоглотки подойдет витаминотерапия, а также ингаляции и посещение паровой бани. Эти меры позволят ворсинкам, выстилающим верхние дыхательные пути, легче и быстрее выводить микробы, попадающие в организм с каждым вдохом. Ингаляции с прополисом, эвкалиптом, пихтовым маслом и настойками поднимут местный иммунитет в носоглотке и ротоглотке, трахее, бронхах. Для профилактики достаточно какой-либо одной процедуры в день - бани или ингаляции. Но если вы сделаете несколько лишних процедур, это вашему ребенку не повредит.

***Как уберечь ребенка от детсадовских простуд?***

 Считайте, что микробы - это вампиры. А вампиры, по легенде, боятся чеснока. Дело в том, что фитонциды, которые выделяет чеснок, вызывают выработку интерферона в ротоглотке, носоглотке, а интерферон защищает клетки от вирусов - не дает им попасть внутрь клетки и размножиться. А если вирус не размножится, то болезнь не возникнет и микроб погибнет или будет удален из организма с помощью, например, чихания. Поэтому ***для профилактики простуды*** надо 1-2 раза в неделю (можно чаще) в течение всего года мелко-мелко резать чеснок и ставить блюдечко с нарезанным чесноком на ночь возле кроватки ребенка.

**На заметку:**

***Самое удобное время для оздоровительных мероприятий -*** ***лето.*** Используйте его максимально. Обязательно при любой возможности увозите ребенка из города.

 ***На даче следите за тем***, чтобы малыш как можно больше ходил босиком - массаж рефлексогенных зон стопы повышает иммунитет, нормализует работу внутренних органов, напрямую действует на глоточное лимфоидное кольцо - зимой ребенок 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 трех недель, одна из которых уходит на акклиматизацию.

***Будьте здоровы!***