Боремся с осенней простудой

Автор: Kazel
02.12.2006 23:33 -

Готовимся к осени С началом осени сын стал вялым и грустным. Это не прекращается по сей день. Он трудно встает по утрам, не часто улыбается. У усталости, апатии, астении бывает масса первопричин - от эмоциональных, до медицинских: глисты, лямблии, хронические инфекции болезни по причине которых или из-за дефецита компенсаторных возможностей, у ребенка может развиться и апатия, и потеря аппетита, и астения и многое другое, требующее поддержки врача. Но возможно, что действительная причина Ваших жалоб гораздо более прозаична. Неблагополучно сказываются на психологические и адаптационные возможности ребенка учебная нагрузка, сокращение светового дня, походы в школу. Потому увеличьте силу освещения в комнате ребенка. Вот что пойдет на пользу в такой ситуации: замените люстру с лампами накаливания на галогеновые лампы, отпускайте ребенка погулять после школы, раньше отправляйте ребенка спать, делайте уроки с 15.00 до 17.00. Спустя неделю оцените перемены. Если жалобы не прошли, то обратитесь к психологу или врачу за дополнительной помощью. Как защитить ребенка от простуд в детских садах Грубо говоря, микробы - это вампиры. А они боятся чеснока. И микробы, которые являются причиной более 80% всех ОРВИ и ОРЗ, боятся точно. Все дело в том, что фитонциды, которые содержит чеснок, вызывают выделение интерферона в рото- и носоглотке, а интерферон помогает защите клетки от вирусов - препятствует проникновению микробов в клетку. А если вирусы не распостранятся, то ОРВИ не возникнет. Для противодействия вирусам не надо вешать в квартире связки чеснока, достаточно мелко измельчить чеснок на блюдечко и оставить в комнате на ночь. Манипуляции необходимо повторять не чаще одного раза в день, но не реже, чем раз в 2-3 недели.