Zadbaj o odporność na wiosnę

Organizm po zimie zawsze jest osłabiony, a to z kolei wpływa na jego skłonność do przeziębień wiosną. Czy można temu zaradzić?

Każdy człowiek ma dwie odporności. Tak zwaną odporność wrodzoną i nabytą. Na tę drugą można znacząco wpłynąć. I to na kilka sposobów.

Odżywianie – warto dbać o to, aby dieta twojego dziecka była urozmaicona i bogata w witaminy. W okresie wczesnowiosennym świeże warzywa i owoce można zastępować mrożonymi. Witaminy i wartości odżywcze dziecko powinno otrzymywać z pożywienia, nie z suplementów diety.

Ruch na świeżym powietrzu – spędzanie z dzieckiem czasu na dworze ma wpływ na hartowanie organizmu, a tym samym na jego odporność. Codzienny spacer połączy zatem przyjemne z pożytecznym.

Higiena – czystość pomoże ustrzec przedszkolaka przed zarazkami, na które jesteśmy narażeni każdego dnia. Złe nawyki higieniczne są przyczyną wielu chorób u małych dzieci. Warto wpajać dziecku od najmłodszych lat dokładne mycie rąk.

Badania dowodzą, że mycie rąk wodą z mydłem przez 15 sekund redukuje liczbę bakterii już o około 90 proc. Przez kolejne 15 sekund bakterie usuwane są niemal całkowicie. Zachowanie czystości to najprostsza i najbardziej skuteczna forma profilaktyki prozdrowotnej.

Wypoczynek – a mówiąc konkretniej sen – ma ogromny wpływ na organizm. Warto dbać o to, aby dziecko miało minimum 9 godzin mocnego snu. To podstawa do zachowania zdrowia. Zmęczony organizm jest bardziej narażony na działanie bakterii.

Oprócz odpowiedniej dawki snu, ważna jest także jego jakość. Podstawowym warunkiem wartościowego wypoczynku jest cisza, ponieważ śpiąc, jesteśmy wrażliwi na bodźce z zewnątrz, które mogą zakłócić przebieg snu. Warto również wywietrzyć pokój, w którym śpimy. W świeżym powietrzu znajduje się bowiem dużo więcej tlenu, a ten z kolei gwarantuje lepszy sen.

Z odpornością jest trochę jak z Kubą i Bogiem. Jak ty jemu, tak on tobie. Dlatego warto ją wzmacniać od najmłodszych lat, przez cały rok, nie tylko w porze wczesnowiosennej, pamiętając jednak, że wiosna to jeden z tych okresów, kiedy mały organizm jest zmęczony po zimie i przez to bardziej podatny na choroby.

Źródło: Akademia Zdrowego Przedszkolaka