

## Rudens un saukstēšanās

Kad notiek gada laiku maiņa, vīrusi kļūst aktīvi, jo tiem patīk mainīgi laika apstākļi un temperatūras svārstības. Šajā laikā cilvēka organisms, it īpaši bērns, ir sevišķi jutīgs pret vīrusiem. Cīņā ar vīrusiem iesaistās imunitāte, kura ir organisma dabīgā aizsardzība pret infekcijām un dažādām vīrusu grupām. Tiklīdz organismā nonāk vīrusi vai infekcijas slimību izraisītāji, organismā tiek izstrādātas antivielas, kuras iznīcina infekciju. Tādā veidā palīdzot organismam saglabāt veselību. Savukārt, lai cilvēka imunitāte darbotos pilnvērtīgi nepieciešams vesels darbību komplekss, kas pastiprinātu imunitāti. Jo vairāk ikdienā pielieto veselīgā dzīvesveida principus, jo lielāka ir aizsardzība pret slimībām.

Katram cilvēkam un ģimenei jau ir izstrādājušies savi rituāli kā veicināt organisma aizsargspējas.

1. Atbilstošs apģērbs katras dienas laika apstākļiem - ne par daudz, ne par maz apģērba.
2. Roku higiēna pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas un ēdienreizēm.
3. Svarīgi arī brīvdienās ievērot dienas režīmu, pastaigas svaigā gaisā, fiziskās aktivitātes.
4. Sākoties apkures sezonai nepieciešams atcerēties par telpu vēdināšanu. Izvēdiniet bērna guļvietu pirms nakts miera. Tas kavē vīrusu vairošanos un attīstību.
5. Uzturā rudenī jāliek akcents uz pašu zemē audzētiem dārzeņiem, jo tie ir bagāti ar vitamīniem un minerālvielām. Jāatceras par sabalansētību uzturā.
6. Ikdienas ēdienkartē iekļaujiet dzērvenes, skābos kāpostus, kāli, kivi un citus citrusaugļus, tie nodrošinās ar C vitamīnu.
7. Pievērsiet uzmanību, lai bērns lieto pietiekami daudz šķidruma. Tā nepietiekama uzņemšana traucē organisma normālai funkcionēšanai, kā rezultātā tas ietekmē arī bērna imūnsistēmu.
8. Ja apkārtējā sabiedrībā vīrusu aktivitāte ir strauji paaugstinājusies, izvairieties no sabiedrisku vietu apmeklēšanas kopā ar bērnu.
9. Smieklis un mīlestība ģimenē paaugstina bērna imūnsistēmas aizsardzības spējas!

Tiklīdz redzams, ka bērna veselībai kaut kas nav kārtībā, tā atcerieties par tautas metodēm - dodiet dzert daudz šķidruma, zāļu tējas (kumelīšu, liepziedu u.c.), bērna pēdiņas var ierīvēt ar sildošām ēteriskām eļļām (ja bērnam nav alerģijas pret tām). Var pagatavot "ķiploku krelles" vai vienkārši mājās, vairākās vietās nolikt sagrieztus ķiplokus. Ķiploka sastāvā esošie fitoncīti aizkavē vīrusu attīstību un mazina to koncentrāciju. Nepieciešamības gadījumā bērna degunu skalojiet ar dabīgo jūras ūdeni (nopērkams aptiekās). Ja bērna temperatūra paaugstinās vai mājās ārstēšanās neveicas, obligāti vērsieties pēc palīdzības pie sava ģimenes ārsta.

**Esiet veseli un stipri!**