**Укрепление иммунитета у ребенка народными средствами**

**Осень – это период переменчивой погоды с постоянным понижением температуры и порывистым ветром. Сейчас светит солнышко, а спустя 5 минут может начать моросить дождик. Конечно же, при таких погодных условиях простудные заболевания у малышей – частое явление. И лучшим средством профилактики простуды является укрепление иммунитета у ребенка народными средствами. Ведь таблетки не всегда можно маленьким детям, а вот народные средства – это всегда полезно и порой даже вкусно!**

**Какие же рецепты для укрепления иммунитета у ребенка народными средствами существуют?**

**Укрепление иммунитета у ребенка с помощью отвара шиповника**

Хорошо повышает иммунитет витамин С. Но цитрусовые маленьким детям употреблять не рекомендуется, а лимона много не съешь. Что же делать?

На помощь приходит отвар шиповника, ведь шиповник также богат витамином С, а отвары из него обладают довольно приятным вкусом. Укрепление иммунитета у ребенка народными средствами с помощью отвара шиповника потребует:

*100 г сушеного шиповника (или 50 г свежего),*

*1 л кипяченой воды,*

*1 ч.л. меда.*

Залейте шиповник водой и поставьте его на слабый огонь. Поле того, как шиповник прокипит около получаса, добавьте в отвар мед и проварите смесь, пока ягоды полностью не разварятся. Затем остудите отвар и процедите его сквозь марлю. Можно начинать укрепление иммунитета у ребенка народными средствами, давай ему отвар шиповника 1 раз в день вместо компота. Обычно такой отвар дети пьют с удовольствием!

**Укрепление иммунитета у ребенка с помощью травяных чаев**

Чтобы укрепить иммунитет у ребенка, очень полезно давать ему чай – но не обычный магазинный, а травяной из сушеных трав, продающихся в аптеке. Особенно полезны для укрепления иммунитета у ребенка чаи из ромашки, мелиссы, мяты, Иван-чая, цветков каштана. Кстати, эти травы можно заваривать как по отдельности, так и смешав их в одной емкости и проварив 2 часа на медленном огне. Чтобы напиток был вкуснее, в него можно добавить немного сахара.

**Укрепление иммунитета у ребенка с помощью ягод**

Особенно ценной для здоровья – как детского, так и взрослого - ягодой является клюква. Она полезна, в том числе, и для укрепления иммунитета. Укрепление иммунитета у ребенка народными средствами прекрасно осуществляется с помощью такого рецепта.

Растолочь ягоды клюквы вместе очищенными грецкими орехами и залить эту смесь кипяченой водой. После этого добавить в смесь сахар, довести ее до кипения на медленном огне и проварить еще несколько минут. После этого остудить смесь и разлить ее по банкам (она может храниться в прохладном месте достаточно долго). Для укрепления иммунитета у ребенка такую смесь следует принимать по 1ст.л. 2 раза в сутки.

Вместо клюквы можно использовать также черную смородину, вишню, малину, клубнику или калину.

**Укрепление иммунитета у ребенка с помощью изюмно-ореховой смеси**

Если Ваш ребенок часто болеет, а его иммунитет очень слабый – ему поможет это средство для укрепления иммунитета. Для приготовления изюмно-ореховой смеси Вам понадобится:

*1,5 стакана изюма,*

*1 стакан очищенных грецких орехов,*

*0,5 стакана миндаля,*

0,5 стакана меда,

цедра от 2 лимонов.

Измельчите в мясорубке изюм и орехи, добавьте цедру лимонов, добавьте растопленный мед и выжмите сок от двух лимонов в эту смесь. Оставьте эту смесь в темном прохладном месте настаиваться на 1-2 дня, после чего давайте ребенку 1-2 ч.л. смеси примерно за час до еды. С помощью этой смеси укрепление иммунитета у ребенка народными средствами будет успешным и быстрым.

**Укрепление иммунитета у ребенка с помощью корневища золотого корня**

Укрепление иммунитета у ребенка народными средствами немыслимо без привлечения золотого корня – растения, стимулирующего деятельность мозга, физическую деятельность, обладающего укрепляющим эффектом и помогающим при большом спектре различного рода заболеваний. И, что очень важно, золотой корень можно употреблять даже маленьким детям.

Но укрепление иммунитета у ребенка осуществляется только за счет корневища этого растения. Его необходимо высушить, измельчить в порошок и добавлять малое количество корневища золотого корня в молоко, которое малыш пьет натощак с утра.

**Укрепление иммунитета у ребенка с помощью зеленых овощей**

Зеленые овощи – это очень полезные продукты, которые должны быть в рационе любого человека, в том числе, и ребенка. Ведь не зря программа, направленная на укрепление иммунитета у ребенка народными средствами, включает в себя зеленые овощи.

Давайте ребенку есть в виде пюре, в вареном или паровом виде или добавляйте в готовую еду сельдерей, брокколи, укроп, петрушку и другую зелень.

Кроме того, укрепление иммунитета у ребенка народными средствами обязательно подразумевает употребление им овощей, богатых пектинами – например, тыквы или кабачков.

**Укрепление иммунитета у ребенка с помощью корня пиона**

Корень пиона – отличное средство для укрепления иммунитета ребенка народными средствами. Принимать его нужно на ночь, перед тем, как ребенок ляжет спать.

Единственное «но» - во время лечения корнем пиона нельзя употреблять черный чай.

**Укрепление иммунитета у ребенка с помощью пророщенных злаков**

Ни для кого не секрет, что пророщенные злаки очень полезны. Для укрепления иммунитета у ребенка Вам понадобятся пророщенные семена ржи или пшеницы. Вымойте эти семена и разложите их на хлопчатобумажную влажную ткань и прикройте их вторым слоем мокрой ткани.
Семена должны настаиваться 2 суток в теплом месте, а ткань необходимо постоянно увлажнять (по мере высыхания). Укрепление иммунитета у ребенка должно производиться с помощью ростков пшеницы или ржи – давайте ему по 5 зернышек 4 раза в день. Но стоит помнить, что целебные свойства ростков пропадают спустя сутки после их проращивания, поэтому обязательно позаботьтесь о заготовке новых порций зерен на каждый день.

**Укрепление иммунитета у ребенка с помощью листьев смородины**

Высушенные в тени листья смородины – прекрасное средство для укрепления иммунитета у ребенка. возьмите 1 ст.л. высушенных в тени листьев смородины, залейте их 1 л кипятка и добавьте несколько долек лимона, а также, чуть-чуть меда. Такое укрепление иммунитета у ребенка народными средствами обязательно увенчается успехом.

**Укрепление иммунитета у ребенка народными средствами – прекрасная возможность помочь своему малышу перенести переменчивую весеннюю погоду без каких-либо побочных эффектов.** Ведь, в отличие от таблеток, в которых больше химии, чем пользы, народные средства для укрепления иммунитета у ребенка являются натуральными природными лекарствами, которые не требуют больших денежных вложений и уж точно не сделают Вашему малышу хуже.