**Консультация для родителей «Приближается осень. Что делать, если вирусы атакуют?»**

Погода меняется, **вирусы активизируются**, а организм не успевает перестроиться. Как не стать жертвой **осенних простуд**? Как уберечь от этого детей? Прежде всего, соблюдать правила гигиены, мыть чаще руки. Потому что **вирусы** и микробы передаются воздушно-капельным путем, оседают на ручках дверей, игрушках, деньгах и т. д. причем **вирусы** на них могут жить до 3 часов, а бактерии – несколько суток.

Проветривайте помещение, в котором находитесь, не допуская сильного снижения температуры помещения, т. к. ее уменьшение даже на один градус в 2 раза повышает риск заболеть! При проветривании не станьте жертвой сквозняка.

Веселитесь! Угнетенное, подавленное состояние ослабляет защитные силы организма. Что **делать**? Во-первых, заняться любимым делом, расслабиться, выехать на природу. Во-вторых, не пропускать приема пищи, из-за этого начинается сбой в работе иммунитета. Люди, которые регулярно едят квашеную капусту, не страдают нервозностью. Медики объясняют это тем, что в капусте содержатся ферменты, полезные для кишечника. Восстанавливая нормальную микрофлору кишечника, квашеная капуста способствует снижению уровня токсинов. Это уменьшает тревожность и улучшает психическое здоровье. Очень полезны соленые огурцы. В процессе засолки в них образуется молочная кислота. Именно она улучшает работу почек, желудка, кишечника. Употребляйте как можно больше свежих овощей и фруктов. Дистиллированная вода, которая содержится в овощах *(к примеру, в огурцах ее 80%)* и фруктах, - это природный очиститель крови и лимфы. Благодаря ей из организма выводятся шлаки и токсины.

Для повышения иммунитета заваривайте ягоды: малины, клюквы, черной **смородины и т**. д. Все дело в витамине С, которым богаты ягоды. Он является мощным адаптогеном – веществом, которое приспосабливает организм к стрессу и улучшает иммунитет…

Как быть, **если** вы все же заболели и вам назначили антибиотики? После лечения антибиотиками вам поможет пшенная каша. Она отлично выводит из организма остатки антибиотиков и восстанавливает микрофлору. Надо ежедневно по утрам есть пшенку на воде без сахара. Через неделю кишечник пойдет на поправку, а через две вы забудете, что и как у вас болело. Но и после болезни не следует забывать о ней, следует включать пшено в рацион хотя бы раз в 10 дней.