**Программа для детского здоровья «Счастье крепкого иммунитета».**

**Продукты:**

* Драже « Помогуша» с прополисом - 1 шт.;
* Конфеты «Лактопан» - 2 шт.;
* Бальзам «Сибирячок» - 3 шт.

Зима — яркий сезон в жизни любого ребенка. Этот период окутан ореолом таинственности, ожиданием чуда и предвкушением новогодней ночи.

Но к**аждый год с приходом холодов родители сталкиваются с бесконечными простудными заболеваниями своих чад.** Особую опасность зимой представляют эпидемия гриппа и высокая заболеваемость ОРВИ. Если ваш малыш впервые пошел в детский сад, приготовьтесь, что простуды станут его частыми спутниками, особенно в первый год посещения. Но не спешите расстраиваться – именно так и **формируется иммунитет: антитела производятся только в результате болезни**. Ведь чем больше раздражителей организм встретит вначале, тем сильнее будет  иммунитет. **Конечно же, полностью изолировать ребенка от вирусов невозможно и не нужно, но сократить количество болезней достаточно реально.  Давайте разберемся как.**

Зимой мы хуже питаемся и меньше двигаемся. В результате малоподвижного образа жизни из-за недостаточного поступления в организм кислорода резко понижается обмен веществ, это может стать причиной угнетения иммунитета.

В зимнее время обязательно необходимо включить в рацион питания ребенка кисломолочные продукты (кефир, творог, йогурт).  Дело в том, что 60-70% иммунных клеток находятся в желудочно-кишечном тракте. Употребление живых бактерий (пробиотиков) активизирует микрофлору кишечника и усиливает синтез биологически активных веществ, в том числе и тех, которые формируют иммунитет организма.

Обильное питье для ребенка необходимо круглый год, и особенно важно в период вирусов и респираторных заболеваний. Исключите сладкие газированные напитки, а вместо них предлагайте вашему малышу морсы, компоты, отвары и чистую воду.

Потребность во сне у ребенка высокая не только потому, что тогда отдыхает активно развивающийся мозг. Еще **во время сна вырабатываются антитела, которые отвечают за сопротивляемость болезням**.

Соблюдайте в доме температурный режим: оптимальная температура для ребенка порядка 18-20 градусов. Лучше пусть малыш наденет кофточку, но дышит прохладным воздухом. Используйте увлажнитель воздуха. От централизованного отопления воздух становится слишком сухим и пересушивает слизистые – так вирусы могут проникнуть в организм быстрее.

Также не забывайте про длительные прогулки на свежем воздухе, активные игры с ребенком на улице. Одевайте ребенка по погоде, **избегайте излишнего укутывания**. Используйте "золотой стандарт" зимней одежды для детей - полушерстяное термобелье, флисовая кофта и водо- и ветронепроницаемый верх с соответствующей обувью и зимними аксессуарами.

Все эти легкие способы помогут вам повысить иммунитет малыша к различным вирусам и бактериям в холодное время года.

А для поддержания выработанного иммунитета витаминами и минералами воспользуйтесь набором продукции компании «ЮГ» - «Счастье крепкого иммунитета». Мы рекомендуем совместный прием бальзама «Сибирячок», драже «Помогуша» с прополисом и жевательных конфет «Лактопан».

**Бальзам «Сибирячок»**рекомендуется детям в период простуды для устранения ее симптомов и предупреждения перехода в хроническую форму. Бальзам хорошо зарекомендовал себя как профилактическое средство от инфекционных и вирусных заболеваний, применение которого значительно снижает вероятность их возникновения. Компоненты бальзама подобраны таким образом, что взаимно дополняют положительное действие друг друга. В бальзаме отсутствуют консерванты и красители, нет спирта – экстракты плодов и трав изготовлены на водной основе, все это делает использование бальзама «Сибирячок» безопасным.

**Драже «Помогуша» с прополисом** способствует формированию здорового и крепкого иммунитета, обладает антисептическим и общеукрепляющим действием. Прополис содержит более 50 органических компонентов и минеральных элементов, около 10 жизненно важных витаминов и 17 аминокислот. Он укрепляет иммунитет, осуществляет профилактику развития вирусной инфекции в организме, является природным антисептиком.

Мёд – это живой биологически активный продукт, особенно полезен детям, так как хорошо усваивается молодым организмом. Ежедневное присутствие меда в рационе питания ребенка значительно укрепляет его иммунитет.

Шиповник повышает сопротивляемость организма к воздействию бактерий, помогает оздоровлению пищеварительной системы. Шиповник содержит целый комплекс необходимых ребенку витаминов, среди которых – витамин С в самой высокой концентрации.  
 Малина используется при простуде, гриппе как жаропонижающее средство.

Пантогематогенвлияет на функции клеточного иммунитета (стимулирует увеличение числа иммунокомпетентных клеток и их способность поглощать микробные тела).

На состав микрофлоры кишечника оказывают влияние возраст ребенка, состав пищи, состояние окружающей среды, различные заболевания, стрессовые ситуации, антибактериальная терапия и другие факторы. «Лактопан» представляет собой жевательные конфеты, содержащие комплекс пробиотиков (лакто- и ацидобактерий) и пребиотиков (клубни топинамбура, инулин).

**Конфеты «Лактопан»** способствуют нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта, повышению общей резистентности (сопротивляемости) организма, профилактике развития дисбактериоза. Содержащиеся в конфетах лактобактерии способствуют нормализации синтеза витаминов группы В, Е, К, аскорбиновой кислоты, повышая тем самым устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Поддерживают естественную защиту организма от чужеродных бактерий и вирусов; ацидобактерииобеспечивают усвоение кальция, фосфора, белков, углеводов и т. д. Они обладают высокой витаминообразующей способностью, синтезируя в организме до 70 % витаминов.

Полезные бактерии способствуют повышению иммунного статуса и ускоряют иммунный ответ на проникновение инфекции.

Топинамбур  и инулин являются питательной средой для пробиотических микроорганизмов: и необходимы для роста полезной кишечной микрофлоры.

Набор «Счастье крепкого иммунитета» богат витаминами: С, А, Е, D3 и группы В.

Витамин С – мощный антиоксидант, «злейший враг» возбудителей болезней (паразитов, вирусов и микробов). Витамин А защищает организм от проникновения инфекций за счет поддержания барьерной функции эпителия. Витамин Е обладает антиоксидантными свойствами.

Витамин D3 обеспечивает нормальный рост и развитие скелета, предупреждает развитие рахита у детей, повышает иммунитет. Он необходим для функционирования щитовидной железы и нормальной свертываемости крови.

Витамины группы В регулируют обмен углеводов и белков, влияют на выработку энергии и рост, улучшают работу мозга и снижают утомляемость организма, положительно воздействуют на функции кишечника и печени, поддерживают иммунную систему, улучшают кроветворение, нормализуют свертываемость крови.

**Рекомендации по приему:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Период** | **Схема приема** |
| 1-ый месяц | * Конфеты «Лактопан» 1 конфета х 2 раза в день за 30 минут до еды; * Бальзам «Сибирячок» по 1 чайной ложке х 2 раза в день. |
| 2-ой месяц | * Конфеты «Лактопан» 1 конфета х 2 раза в день за 30 минут до еды; * Драже «Помогуша» с прополисом по 1-2 драже х 2-3 раза в день. |

При совместном приеме данной продукции компании «ЮГ», у Вашего ребенка будет крепкий иммунитет, а это залог новых свершений и побед!