

Кое-что об иммунитете

Когда - то наши далекие предки, ходившие, как известно босиком или в легких лаптях, были намного закалённые уже с раннего детства. И это не удивительно. Ходьба по веткам, камешкам и другим неровностям почвы осуществляла повседневный разогревающий массаж подошв и являлась великолепной закаливающей процедурой. К сожалению, во многом это сейчас ушло в прошлое. И отрицательный пример в этом отношении мы, взрослые, подаем своим детям сами. Утром, еще не успев встать с постели, нащупываем тапочки. На работу бежим в тесных туфлях. Приходя домой, надеваем шлепанцы. Если же у иного родителя ребенок вздумает пробежать по квартире босиком, то это может стать причиной плохого настроения в семье на целый день...

Между тем ходьба босиком – это своеобразный сеанс точечного массажа и, как уже отмечалось, закаливание, поскольку на стопах тоже имеются представительство всего организма, и есть также закаливающие зоны. Вот почему всякая возможность побегать ребенку босиком – лишний шаг к здоровью. И вовсе не обязательно, чтобы ребенок много времени проводил босиком. Повседневно можно массировать стопы на скалке или круглой палке, то есть, чтобы ребенок катал их подошвами по несколько минут в день. Неплохо также приобрести специальные резиновые массажные коврики для стоп. Ребенок может ходить по этому коврику либо стоять, переступая с ноги на ногу. Еще полезнее, если он в это время будет принимать душ.

В общем, не жалейте времени на проведение точечного массажа. Он укрепляет здоровье вашего ребенка, поднимает его жизненный тонус, дает закалку организму. Советует и вам этим заняться. Гарантируем – жалеть не придется. Помните, здоровье ребенка в ваших руках.

Вместе с тем давно замечено, в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.