

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Кроме этого закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет, сопротивляемость болезням и считается одним из лучших способов сохранить здоровье. Можно выделить несколько способов:

Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе и является самым простым и доступным методом. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма.

Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Этот способ повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Однако, закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов.

Хождение босиком. Этот вид очень полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.

Закаливание водой. Очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Выделяются несколько способов:

Обтирание - самый нежный и щадящий из всех закаливающих процедур водой. Проводить его можно губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.

Обливание - более эффективная по оказываемому влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

Душ - это еще более эффективная процедура, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ. При контрастном душе нахождение под горячей водой должно продолжаться 30 секунд, а под прохладной 15-20 секунд, если выдерживайте – то и 30 секунд. Чередований (холодная — горячая) должно быть минимум 3-4 и максимум 5 раз. Начинать контрастный душ нужно всегда с горячей воды и заканчивать всегда холодной с растиранием кожи жестким полотенцем в конце. При щадящем варианте время нахождения под горячей и теплой водой должно быть в два-три раза больше, чем под холодной водой.

Но наиболее распространенные способы – обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма.

Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23-25⁰С, постепенно каждую неделю она снижается на 1-2⁰С и доводится до 5-10⁰С.

Даже ежедневное обливание по пояс ледяной водой не даёт такой выраженной устойчивости к холоду, какую организм приобретает после тренировочного охлаждения подошв ног. Практическое использование тренировочного охлаждения ступней ног даёт наиболее быстрый (10 – 12 дней) и эффективный результат по адаптации организма к холоду и выработке устойчивости людей к простуде от охлаждения. Обмывание стоп проводится в течение всего года перед сном водой с температурой вначале 26-28⁰С, а затем снижая ее до 12-15⁰С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения.

Правила закаливания:

1. Начинать процедуры необходимо, когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание со щадящих процедур и только после консультации с врачом.
2. Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.
3. Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки получилось так, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.
4. Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.
5. Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.
6. Необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.
7. Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывайте уделять внимание питанию и другим аспектам своей жизни.

Врач-гигиенист
отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ
Алла Зинович