Один день здорового образа жизни – закаляемся

Каждый человек хочет быть здоровым, меньше болеть, иметь крепкую иммунную систему, способную противостоять любым инфекциям. Одним из верных способов повышения устойчивости организма является закаливание.

Закаливание – комплекс мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию факторов окружающей среды. Такие процедуры улучшают работу нервной и эндокринной систем, активизируют обменные процессы (кровообращение, дыхание), повышают общую выносливость организма, нормализуют психоэмоциональное состояние, сон, аппетит, запускают процесс регенерации тканей (омолаживают и улучшают внешний вид человека).

Как начать закаляться, чтобы не навредить организму, а укрепить здоровье, повысить иммунитет, увеличить продолжительность жизни? Рассказывает врач по медицинской профилактике Екатерина Ермолаева.

Следует запомнить общие правила закаливания организма:

1. Начинать закаливание следует, когда ты здоров, не ранее чем через месяц после перенесённого острого воспалительного заболевания.
2. При наличии хронического заболевания закаливание следует начинать в период ремиссии и обязательно после предварительной консультации с врачом.
3. Лето наиболее благоприятное время для закаливания.
4. Занятия следует проводить регулярно, на протяжении всей жизни, так как тренировочный эффект достигается за несколько месяцев (в среднем 2 месяца), а исчезает за 2-3 недели.
5. При подборе закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности организма.
6. Увеличивать интенсивность закаливающих процедур нужно постепенно (недостаточные нагрузки снижают результат закаливания, а передозировки препятствуют ему).
7. Между разными закаливающими воздействиями необходимо делать перерывы.
8. Используйте несколько физических факторов (холод, тепло, вода, лучистая энергия и т.д.) для достижения оптимальных результатов.

Следующим этапом выберите тот метод закаливания, который подходит именно вам, предварительно проконсультируйтесь с врачом!

**Основные методы закаливания**

**Закаляемся воздухом!**

*Прогулки на воздухе*

* Проводятся в любое время года независимо от погоды.
* Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста.
* Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно, с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.
* Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями.

*Воздушные ванны*

* Воздушные ванны начинают принимать в предварительно проветренном помещении, затем по мере закалённости – на открытом воздухе.
* Дозировка осуществляется постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры.
* Первые воздушные ванны рекомендуется проводить при температуре воздуха плюс 15–20 градусов длительностью 20–30 минут, постепенно увеличивая время на 5–10 минут и доводя до двух часов.
* Хорошо сочетать воздушные ванны с физическими (гимнастическими) упражнениями.
* После 3–4 недель воздушных ванн следует переходить к обтиранию и обливанию водой, а летом – к солнечным ваннам.

**Закаляемся солнцем!**

*Солнечные ванны*

* Солнечные ванны проводятся летом.
* Оптимальное время в утренние часы: в средней полосе России – с 8-11 часов, в южных районах – 7-10 часов, в северных районах – с 9-12 часов.
* Первоначально облучают участки, мене чувствительные к солнечной радиации: лицо, руки, ноги, затем более чувствительные – грудь, живот, спину.
* Продолжительность ванны 5–10 минут, постепенно увеличивая на 5–10 минут и доводя до 2–3 часов.
* После каждого часа пребывания на солнце – 15 минутный отдых в тени.
* Если солнечную ванну принимаю лёжа, ноги должны быть обращены к солнцу, голова защищена головным убором.
* По окончании процедуры хорошо провести обливание теплой водой.

**Закаляемся водой!**

*Обтирание*

* Начальная температура – плюс 34 градуса, конечная – плюс 18–20 градусов.
* Обтирание проводится махровой рукавицей или полотенцем, смоченным в воде, в такой последовательности: руки, ноги, грудь, живот, спина.
* Направление движения – от периферии к центру (от кисти к плечу, от стопы к бедру и т.д.).
* Каждую часть тела обтирают отдельно, после чего вытирают досуха.
* Процедура проводится до лёгкого покраснения кожи.
* Обтирание следует проводить утром после зарядки: зимой в помещении, летом на открытом воздухе (при открытых окнах).

*Обливание общее*

* Обычно начинают через два месяца после окончания курса обтирания.
* Начальная температура воды плюс 30 градусов, затем температура снижается каждые 2–3 дня на один градус и доводится до 15 градусов.
* Длительность процедуры 1–2 минуты.
* Для обливания можно использовать душ, садовую лейку или кувшин.
* Последовательно обливают верхние конечности, грудь, спину, голову, а затем остальные части тела.
* После обливания необходимо провести растирание и массаж.
* Обливание проводят из кувшина, душа, лейки, держа их не ближе 20-25 см от тела, чтобы избежать сильного механического воздействия потока воды.

*Обливание стоп*

* Процедуру проводят перед сном, но не позднее чем за час до сна.
* Процедуру начинают с температуры 28-25°C, а заканчивают 15-14°C, понижая каждые 10 дней на 1-2°C.
* Воду льют на нижнюю треть голеней и на стопы.
* Длительность процедуры – 25-30 секунд.
* После обливания необходимо тщательно растереть кожу полотенцем.

Контрастный душ

* После того как прогрелись, включите холодную воду. Обливайте себя в течение 5 секунд. Температура холодной воды должна “обжигать” тело, чтобы организм выбросил тепло.
* Включите горячую воду, обливайте тело в течение 10 секунд, пока полностью не согреетесь.
* Вновь включите воду из холодного крана и повторите процедуру.
* Поочередно включайте горячий и холодный душ, каждый по 3 раза.
* Процедуру лучше закончить горячей водой, чтобы тело согрелось.
* Тщательно разотрите кожу полотенцем.

Внимательно прислушивайтесь к своему организму, будьте последовательны и упорны, и организм ответит вам крепким здоровьем! Успехов!