

Закаливание - один из «китов» здорового образа жизни

С научной точки зрения закаливание – процесс тренировки терморегуляторных процессов, происходящих в организме. Говоря простым языком, закаливание это повышение устойчивости организма к охлаждению либо перегреванию. Систематическое закаливание приводит к возникновению в организме ответной реакции, которая блокирует влияние температуры внешней среды на температуру тела.

Закаливание можно смело назвать одним из «китов», на которых держится здоровый образ жизни. Ведь в наше время простудные заболевания стали настоящим бедствием для людей. Это связано с наличием большого числа влияющих факторов: неправильное питание с большим количеством аллергенов, на борьбу с которыми иммунная система тратит все свои резервы, применение различных лекарственных препаратов, также попутно ослабляющих защитные функции организма. И вдобавок ко всему постоянное размножение вирусов, которые постоянно изменяются, приспособливаясь к лекарственным препаратам и приобретая устойчивость к действию иммунной системы.

Традиционно закаливание проводится при помощи обливания водой, и, желательно, на свежем воздухе в присутствии солнечного света. Начинать закаливание следует постепенно и только после консультации с врачом, так как людям с ослабленным иммунитетом и наличием некоторых заболеваний (туберкулез, почечная недостаточность, пороки сердца, заболевания связанные с риском кровоизлияний, иммунодефицитные состояния организма), такие тренировки противопоказаны.

Лучше всего начинать закаливание с постепенного привыкания к действию пониженных температур. Идеальный вариант – начать с обтираний смоченным в холодной воде полотенцем. Движения не должны быть слишком интенсивными, так как при охлаждении кожа больше подвержена повреждениям.

В сочетании с обтираниями можно

После нескольких процедур обтирания можно перейти к контрастному душу. Температуру воды необходимо регулировать в соответствии со своими ощущениями. Нельзя в первых же процедур делать воду невыносимо холодной, снижать температуру следует постепенно. Важно помнить, что воздействие низких температур – стресс для организма, хоть и полезный. Контрастный душ выступает также как самостоятельная процедура, укрепляющая сердечнососудистую систему, улучшающая состояние кожи, ее тонус и защитные функции.

Следующий этап – закаливание воздухом. Даже банальное проветривание помещения – то же самое закаливание. Необходимо совершать максимально длительные пешие прогулки и постепенно увеличивать площадь соприкосновения открытых участков тела с воздухом. Естественно, гуляние в лютой мороз без шарфа и шапки – совсем не полезная процедура, во всем необходимо соблюдать умеренность.

После прохождения всех предварительных этапов можно плавно перейти к обливаниям водой на свежем воздухе. Можно проводить как обливание всего тела, так и отдельных его частей, например, ног. Температуру воды следует снижать постепенно. После обливания необходимо тщательно растереть тело полотенцем.

Существуют также самые «продвинутые» способы закаливания, как, например, моржевание (купание в ледяной воде). Моржевание – серьезная процедура, имеющая большое количество противопоказаний, и поэтому самого ответственного подхода.

Общие правила закаливания:

1. Закаливание необходимо начинать тогда, когда организм здоров. При наличии хронических заболеваний закаливание следует начинать только с разрешения врача.
2. Закаливание – не просто комплекс процедур, это образ жизни. При перерыве в принятии процедур на срок более двух недель, необходимо начинать все с самого начала.

3. При возникновении неприятных ощущений процедуры следует немедленно прекратить.
4. Закаливание необходимо сочетать с физическими упражнениями. Самая элементарная зарядка в сочетании с температурными тренировками принесет гораздо больше пользы.
5. Закаливание детей должно проводиться под строгим контролем родителей.