



Закаливание – метод воздействия на организм человека различными природными факторами с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к негативному влиянию этих факторов.

Правильные закаливающие процедуры способствуют укреплению иммунитета и стимулируют обменные процессы в организме, в результате чего у человека вырабатывается адаптация к внешней среде. К положительному влиянию закаливания можно также отнести:

- повышение работоспособности и выносливости;
- улучшение состояния кожи и омоложение организма в целом;
- снижение веса и предотвращение образования целлюлита;
- улучшение терморегуляции;
- выведение токсинов и шлаков из организма;
- улучшение настроения и повышение заряда бодрости организма.

Тем не менее, подходить к процессу закаливания необходимо с умом. Во-первых, нужно

проконсультироваться с врачом, поскольку есть риск нанести вред своему здоровью. Так, гипертоникам и людям с болезнями сердечно-сосудистой системы подобные процедуры могут быть противопоказаны. С осторожностью нужно относиться к закаливанию и людям с повышенной температурой тела, аллергией на холод, а также с заболеваниями мочеполовой системы и бронхиальной астмой.

Во-вторых, закаляться нужно постепенно. Чтобы не подвергать свой организм стрессу, рекомендуется начать с умывания прохладной водой, уменьшая ее температуру на градус каждый день. После адаптации можно переходить к обтираниям, соблюдая тот же принцип понижения температуры. В качестве следующей ступени в процессе закаливания применяется контрастный душ – за счет быстрого притока крови к органам данная процедура запускает обменные процессы в организме, укрепляет сердце и сосуды. Когда организм в полной мере адаптируется к холоду, самые смелые могут переходить к моржеванию - попробовать погружение в прорубь.

Необходимо следить за реакцией организма во время закаливания. Если после процедур вы ощущаете себя бодрым и полным сил, значит вы двигаетесь в верном направлении. Если же чувствуется усталость, возникает апатия, то необходимо снизить интенсивность закаливания.

Не рекомендуется делать перерывы в процессе закаливания – они сводят все достигнутые результаты к нулю. В противном случае, возвращаясь к процедурам, следует начинать не с того момента, на котором было приостановлено закаливание, а с самого начала.

Несмотря на очевидную пользу закаливания, находятся противники данного метода укрепления иммунитета. Они утверждают, что «моржи» также подвергаются простудным заболеваниям, хотя должны быть защищены от этого.

Так, ледяная вода только в первые секунды погружения оказывает лечебное действие. Если же человек находится в ней более продолжительное время, то его иммунная система слабеет и становится неспособной подавить размножение микроорганизмов. При адаптации в первый год достаточно погружаться в прорубь на 25 секунд. Во второй год продолжительность пребывания в ледяной воде можно увеличить до минуты. И только после 3-5 лет моржевания разрешается оставаться в воде 1,5-2 минуты.

Существует еще одна опасность, причиной которой может послужить закаливание. При простуде, как правило, люди принимают лекарства и соблюдают постельный режим. В то же время организм закаленного человека борется с болезнью «на ходу» - человек может даже не подозревать о наличии вирусной инфекции. Переносить простуду «на ногах» крайне нежелательно, подобное может неблагоприятно сказаться на различных системах органов.

Закаливание – это тренировка, а не лечение. Главное – не прекращать процедуры. Только регулярный и систематический подход позволит добиться положительных результатов. Будьте здоровы!

#санпросвет