

«Закаливание – путь к долголетию»

Закаливание организма - это метод физиотерапии, который повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывает иммунитет, сводит к минимуму риски простудных и вирусных заболеваний, улучшает терморегуляцию. Кроме того, закаливание повышает общий тонус организма – человек ощущает прилив сил, уходит хроническая усталость, апатия и депрессия. Закаливание также «тормозит» процессы старения: оно имеет омолаживающий эффект на кожу, тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ. При закаливании применяются такие природные факторы, как: воздух, вода, солнце, низкие и высокие температуры (относительно температуры тела), пониженное атмосферное давление.

Так кому же показаны холодные процедуры?

Закаливание полезно всем, особенно рекомендованы холодные процедуры часто болеющим детям и взрослым.

Кому противопоказано закаливание?

Гипертоникам, людям со слабым сердцем, пациентам с почечной недостаточностью, перенесшим инфаркт, а также во время острых и лихорадочных состояний.

С чего же следует начинать закаливание?

Начинать закаляться лучше с **хождения босиком**. Этот вид закаливания 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.

Попробуйте начать с 5-10 минут хождения дома в носках по полу, босиком по ковру, затем босиком по полу, температура которого 18С, постепенно увеличивая время хождения до 30-40 мин. в день. Летом можно ходить босиком по траве, влажному и сухому песку. Приучив ноги к холоду, зимой можно практиковать непродолжительные (не более 3-х минут) прогулки босиком по снегу, предварительно нужно разогреться, а после прогулки, хорошо растереть ступни ног.

Вторая процедура, с которой рекомендуют начинать закаляться - **умывания холодной водой**. Начинать можно с воды комнатной температуры (20-22°С), понижая её каждый день на градус. Когда лицо привыкнет к холодной воде, можно приступать к **частичным обливаниям** или **воздушным ваннам**.

Обливания. Самый простой способ - **частичное обливание**. Лучшее время для процедуры - утро. Наберите с вечера холодной воды, до утра она нагреется до комнатной температуры. Утром облейте несколько раз руки, ноги и шею и насухо разотрите их полотенцем. Через 2 недели частичных обливаний, можно приступить к обливанию всего тела. Каждые 10 дней понижайте температуру воды на 5°С.

Контрастный душ. Контрастное воздействие воды укрепляет сердце и сосуды, запускает обменные процессы в организме за счет быстрого притока крови к органам. Самая простая и понятная схема процедуры из существующих: 10-30 секунд - горячий душ, 10-30 секунд - холодный душ, повторить цикл трижды.

Начинать рекомендуют с 10 секунд, через 2 недели увеличивать время до 20 секунд, еще спустя 2 недели - до 30 секунд. Температура воды в первые 2-3 недели: горячая - 40-45°C, холодная - 28-30°C. Затем можно снижать температуру холодной воды до 15-20°C.

Обтирания. Обтирания полезны всем, у кого нет нарушений на кожном покрове. Процедура заключается в энергичном растирании тела полотенцем, смоченным в воде. В течение 2 минут последовательно следует растирать мокрым полотенцем до красноты и прилива тепла шею, грудь и спину, затем вытереть их насухо. Начинать нужно смачив полотенце водой 33-34°C. Раз в 10 дней следует понижать температуру на 5°C.

Закаливание воздухом. Указанный вид закаливания надо начинать с выработки привычки к свежему воздуху. Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки. 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. Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

Воздушные ванны следует начинать принимать по утрам весной-летом – когда температура за окном комфортна (20-22° С). Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10-15 минут. Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 – 2 часа после еды и заканчивать закаливания 30 минут до приема пищи.

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18°C. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Во время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

Закаливание организма неразрывно связано с **физическими упражнениями**. Их оздоровительный и профилактический эффект связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Положительное действие всех перечисленных закаливающих процедур на организм доказано веками. Запускается бесценный механизм

приспособления организма ко всем факторам внешней среды, благодаря чему вырабатывается устойчивость к различным болезням, человек становится здоровее, долговечнее и счастливее!

Помощник врача-эпидемиолога
отделения надзора за ОЗ
отдела эпидемиологии

Ю.Ю.Кудрина