



Если хочешь быть здоров...

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оно является одним из лучших способов сохранить здоровье, в том числе и детей...



Виды закаливания

Аэротерапия – закаливание воздухом. Этот вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.

Закаливание воздухом является самым простым и доступным методом профилактики. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе – вне зависимости от погоды и времени года. Нужно стараться больше времени гулять в парках, лесу, возле водоемов, так как летом воздух в таких местах насыщен полезными активными веществами, которые выделяются растениями. Зимой тоже очень важны прогулки в лесах и парках, так как зимний воздух практически не содержит микробов, более насыщен кислородом и оказывает целебное действие на весь организм.

Гелиотерапия – закаливание солнцем. Этот вид закаливания повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает его сопротивляемость, улучшает кровообращение, работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.

Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к нему нужно относиться очень ответственно и соблюдать определенные правила. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Ходжение 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. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет.

Закаливание водой. Это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося его органам и системам дополнительный кислород и питательные вещества. В свою очередь закаливание водой можно разделить на несколько видов:

Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих водных процедур. Его можно применять с самого раннего возраста. Оно проводится 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. Оно может быть общим, то есть всего тела, и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

Душ еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем три (в зависимости от состояния здоровья): прохладный, холодный и контрастный.

Лечебное купание и моржевание с каждым годом становятся все более популярными. Они прекрасно влияют на весь организм человека – улучшается работа сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции. Этот вид закаливания предполагает строжайшее соблюдение всех правил для данного вида. Начинать моржевание возможно только после консультации с врачом.

Закаляйтесь правильно и будьте здоровы!