

ЗАКАЛИВАНИЕ

МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

ОБОСНОВАНИЕ

В соответствии с теорией стрессов Г.Селье, чтобы быть здоровым, организм должен периодически испытывать нагрузки, бóльшие, чем обычный режим функционирования. Эти нагрузки Селье назвал стрессами. Стрессы тренируют организм, повышая его приспособительные возможности. По силе и длительности они могут достигать предела этих возможностей на данный момент, но не должны их превышать. Нагрузки, превышающие этот предел, разрушают организм — их Г.Селье назвал дистрессами. Чем сильнее и длительнее стрессовая нагрузка, тем больше должен быть период восстановления. Закаливание организма — это использование температурных (в данном случае) стрессовых нагрузок.



Рис. 1. Г.
Селье

Способ постепенного повышения холодовой нагрузки

При закаливании холодной водой рекомендуется начинать с обтирания тела влажным полотенцем. Перейдя к обливаниям, начинать с воды комнатной температуры и снижать её на 1° через день. Этот способ закаливания можно рекомендовать только людям, ослабленным длительной болезнью (особенно, при сердечно-сосудистых заболеваниях).

Остальным же рекомендуется **другой способ — сильная, но поначалу кратковременная нагрузка**. По мере тренированности, время воздействия увеличивается. Когда закаливание станет образом жизни, силу нагрузки можно тоже увеличить.

Метод закаливания можно выбрать любой, но лучше использовать их все для создания своего собственного.

Рис. 2. Кадр из диафильма «Закаливание организма».



Закаливание воздухом

Рекомендуется начинать с обдувания вентилятором обнажённого тела, постепенно уменьшая расстояние до вентилятора и увеличивая длительность процедуры. Начинать с 5-10 мин. ежедневно.



Рис. 3. Закаливание воздухом

Закаливание водой

Можно использовать **два способа закаливания: холодной водой и горячей**. Достаточно горячая вода — это тоже стресс для организма. Время воздействия — пока тепло не проникнет внутрь тела. На лоб не лить, на голову можно, но немного. Заканчивать обливанием холодной водой. Причём желательно (если вы используете душ), заранее налить холодную воду в ведро (таз). Облить сначала грудь и живот, потом голову и спину. Продолжить можно уже под холодным душем. Находиться в холодной воде надо столько, чтобы холод не проник внутрь. По окончании процедуры кожа должна быть холодной, но внутри тела — ощущение тепла, которое как бы расширяется наружу, согревая всё тело. Растереть тело руками, особенно стопы и ушные раковины (скопление биологически активных точек), а волосы вытереть полотенцем.

Закаливание водой

Для максимально оздоровительного эффекта необходимо соблюдать следующие правила:

Обливаться сразу холодной водой. Тёплая вода не передает организму никакой информации, а холодная немедленно вызывает мобилизацию защитных сил.

Не затягивайте процедуру обливания больше минуты. После того, как организм получил информацию, эффект уже достигнут. Более длительное охлаждение может истощить защитные силы и привести к простуде.

Сразу после обливания следует сконцентрироваться на своих ощущениях, попытаться почувствовать движение энергии.

Если тело не высохло в течение нескольких секунд, надо вытереться, высушить голову и тепло одеться.

Закаливание водой

Хороший метод закаливания — ходьба босиком, особенно зимой по снегу.

Ещё один замечательный метод — резкая смена температуры. Это или контрастный душ или баня рядом с водоёмом, где можно после парной окунуться в холодную воду.



Рис. 4. Плакат времен СССР на тему закаливания

Выбор метода закаливания зависит от особенностей организма и условий жизни

Согласно Аюрведе, конституция каждого человека определяется соотношением так называемых дош. При преобладании доши «Вата» или «Капха», человек плохо переносит холод. Поэтому лучший метод закаливания организма для людей этих типов — контрастный или горячей водой. Сначала тело хорошо прогреть, потом — холодную воду. Всего 1-3 цикла; на второй и третий цикл длительность воздействия горячей водой меньше, т.к. тело уже прогрето. «Питта» — это горячий тип, ему больше всего показаны холодные процедуры. Пройти тест на определение своей конституции можно в интернете.

Разница между стрессом и дистрессом

Как определить границу между ними? По ощущениям тела. Закаливание должно приносить удовольствие. Конечно, это не то удовольствие, которое получаешь у тёплой печки. Чтобы его ощутить, нужен некоторый опыт. Если, обливаясь холодной водой или стоя раздетым на холодном ветру, вам холодно, но достаточно комфортно — это хорошо. Но если тело „стонет“, значит превышен предел его возможностей.

Также не надо бояться холода. Когда на улице сильный холодный ветер, когда мороз — не „ёжьтесь“. Чем больше вы закрываетесь, тем сильнее зябнете. Расслабьтесь, откройтесь навстречу ветру и морозу, расправьте плечи и вы почувствуете, как холод, проникая в тело, доставляет вам удовольствие.

Реакции на закаливание



Рис. 5. Закаливание в проруби

Поскольку закаливание повышает общий тонус организма, процесс оздоровления может начаться с обострения ваших хронических болезней. Это нормально, продолжайте закаливание, внимательно прислушиваясь к своему телу. Могут пойти процессы очищения организма через симптомы простуды. Если будет повышенная температура тела, исключите горячие процедуры. Но это бывает редко.

Литература и источники

1. <http://astrabis.ru/metod/zakalka.php> - «способы и методы закаливания организма».