



Закаливание солнцем



Закаливание воздухом



Закаливание водой

Закаливание солнцем



Ультрафиолетовые лучи действуют на организм благотворно, повышая тонус центральной нервной системы, улучшая функцию кожи, обмен веществ и состав крови, и способствуют образованию витамина D. Все эти факторы оказывают положительное влияние на настроение человека и его работоспособность, а также являются отличным закаливающим средством в борьбе с заболеваниями и инфекциями.

Важно запомнить, что злоупотребление пребыванием на солнце ведёт к подавлению иммунитета и к снижению сопротивляемости организма. Голову нужно прикрыть светлым головным убором, не затрудняющим испарение пота и не препятствующим охлаждению головы. Перерывы необходимы, так как перегревание организма может вызвать солнечный или тепловой удар.



Утро – наилучшее время для принятия солнечных ванн. В летнее время целесообразно загорать:

в южных районах с 7 до 10 часов;
в средней полосе с 8 до 11 ч;
в северных районах с 9 до 12 часов.

Осенью и весной наилучшее время для солнечных ванн с 11 до 14 часов.

Нежелательно подвергаться солнечному облучению непосредственно после еды или натошак.

Голову нужно прикрыть светлым головным убором, не затрудняющим испарение пота и не препятствующим охлаждению головы. Дозировка нахождения на солнце зависит от времени года и интенсивности солнечной радиации.



Начинают солнечные ванны с 5-10 минут, затем каждую процедуру увеличивают на 5-10 минут, постепенно доведя её на 1-2 часов с перерывами в тени по 15 минут после каждого получаса.

Перерывы необходимы, так как перегревание организма может вызвать солнечный или тепловой удар. А на коже могут появиться ожоги.



Но только разумное пользование солнцем дает положительный эффект. Следует помнить, что влияние солнечной радиации зависит, во-первых, от состояния самого организма, во-вторых, от методики облучения, в-третьих, от метеорологических условий. Все эти факторы, взятые в совокупности, определяют характер ответной реакции организма.

Действие солнечных лучей на человеческий организм весьма разнообразно. Они вызывают фотохимические реакции, изменяющие белковый, минеральный, газовый обмен; обуславливают различные физико-химические изменения крови, интенсивное сгорание жира; усиление обмена веществ ведет к улучшению кровообращения и дыхания: дыхательные движения становятся чаще и глубже, организм получает больше кислорода, таким образом, нормализуются важнейшие функции организма. Прием солнечных ванн, возбуждая нервную систему, положительно сказывается на настроении, на работоспособности человека.



Закаливающее действие воздуха зависит не только от температуры воздуха, но и от влажности и скорости движения воздуха.

Прием воздушных ванн следует начинать в проветренном помещении, а по мере закаливания, переходить на открытый воздух. Физические упражнения во время процедур дают им гораздо больший эффект.



Если при закаливании воздухом появилось чувство озноба, необходимо выполнить пробежку и какие-либо гимнастические упражнения.

Физические упражнения на свежем воздухе очень полезны для организма, особенно, когда они выполняются в любую погоду. Также очень полезно круглый год спать с открытой форточкой. Всё это повышает устойчивость верхних дыхательных путей к охлаждению и даёт определённый закаливающий эффект. Для дозировок воздушных ванн можно или постепенно снижать температуру воздуха или увеличивать длительность самих процедур при постоянной температуре.

Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как закаливающего средства является то, что они доступны людям различного возраста и могут широко применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Более того, при ряде заболеваний эти процедуры назначаются как лечебное средство.

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови.

Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться либо в виде пребывания одетого человека на открытом воздухе, либо в виде воздушных ванн, при которых происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека. Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие человека, оказывая влияние на его эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.



Обтирание, которое начинается с верхней половины туловища – шеи, груди, спины и рук обтираются водой, затем вытираются насухо и растираются полотенцем по ходу движения крови к сердцу. Таким же образом затем обтираются и ноги. Вся процедура обтирания и растирания не должна превышать пяти минут. Следующим этапом является обливание. Начинается обливание водой с температурой около 30°С. После него также необходимо растирание тела полотенцем. Процедура должно длиться не более 4 минут, ведь основным закаливающим фактором является температура воды, а не продолжительность самой процедуры. При принятии холодного душа закаливание сочетается с механическим воздействием.



Начальные процедуры делаются продолжительностью не более одной минуты. В конце обязательно растирание тела полотенцем. Весьма хорош такой способ закаливания, как купание в открытых водоемах, которое обеспечивает влияние на организм не только воды, но воздуха и солнечных лучей. Рекомендуется применять местные: полоскание горла холодной водой и ножные холодные ванны.

Начинать купание необходимо с непродолжительных погружений в воду на 1-2 мин., постепенно увеличивая время пребывания в воде до 10-15 мин. и более. Погружаться в воду следует сразу. Во время купания надо все время быть в движении (плавать). Нельзя оставаться в воде до посинения губ, до озноба или появления «гусиной кожи». Купаться можно один-два раза в день, лучше совсем без одежды.

Не рекомендуется купаться после захода солнца, а также до истечения 1,5-2 час. после приема пищи. Лучше всего купаться в воде, освещенной солнцем.

Купание, особенно в море, укрепляет нервную систему. Растворенные в морской воде соли положительно влияют на кожу, закаляют ее, повышают общий тонус..



Плавание улучшает обмен веществ в организме. Закаливание нижних конечностей значительно повышает устойчивость слизистой оболочки носоглотки против переохлаждения. Одним из эффективных способов закаливания является чередование теплых и холодных процедур. Но разрешается им пользоваться только здоровым людям среднего возраста.



Приступать к закаливанию можно, как только заболевание или его обострение ликвидировано. Соблюдая последовательное и постепенное увеличение дозировки, а также систематичность закаливающих процедур, вы обязательно добьётесь отличного самочувствия и сопротивляемости организма многим недугам.

Весьма хорош такой способ закаливания, как купание в открытых водоемах, которое обеспечивает влияние на организм не только воды, но и воздуха и солнечных лучей. Купаться желательно в утренние и вечерние часы. Постепенно число купаний увеличивается до 2-3 раз в день, при этом должен соблюдаться промежуток в 3-4 часа между купаниями.

Имеются и исключительно сильнодействующие процедуры, такие, как растирание снегом. Такие процедуры возможны только после многолетнего систематического закаливания, но необходимыми они не являются, так как высокого уровня закаливания можно добиться и ежедневно применяя обычные закаливающие средства