

Закаливание

The image shows a wide, open desert landscape with rolling sand dunes. The sky is filled with large, dramatic clouds, and the sun is low on the horizon, creating a warm, golden light. The word 'Закаливание' is written in large, bold, orange letters across the middle of the image.

Что такое закаливание?

Под закаливанием следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов.

Закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Это комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды путем систематического тренирующего дозированного воздействия ими.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль.

Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

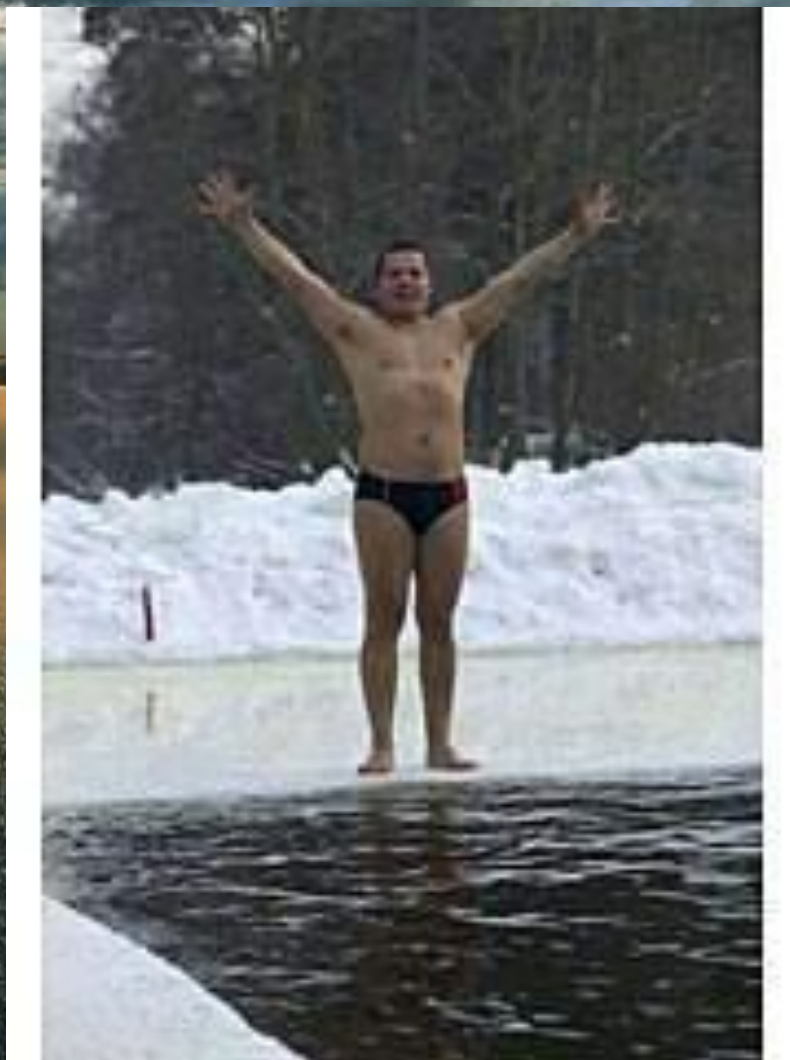
Методы закаливания:

Закаливание водой.



Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности; вода - более энергичный закаливающий фактор, чем воздух. Теплопроводность воды в 28 раз больше теплопроводности воздуха. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажем, который улучшает капиллярное кровообращение. Наиболее распространенные формы закаливания водой в домашних условиях - обтирания, обливания и душ. Начинать закаливание следует при температуре воды не ниже 34 - 35 градусов. при ежедневном обливании (обтирании) через каждые 6 - 7 дней температуру воды следует снижать на 10 градусов и довести ее до 22-24 градусов. обтирания и обливания водой указанной температуры рекомендуется продолжать 2 - 3 месяца. При отсутствии отрицательных реакций (катара верхних дыхательных путей, слабости, разбитости или раздражительности, повышенной возбудимости, расстройства сна, аппетита) можно перейти к закаливанию водой более низкой температуры - 22 градусов, снижая ее через каждые 10 дней на 10; при ежедневном обтирании (обливании) довести температуру воды до 10 - 12 градусов (температура водопроводной воды). Эффективным способом закаливания является душ (рекомендуется только здоровым и достаточно закаленным людям): воду в течение примерно 3 минут следует несколько раз быстро переключать с теплой (около 40 градусов) на холодную.

Закаливание воздухом.



Холодный воздух, действуя на поверхность обнаженной кожи, закаливает организм. Закаливание воздухом комфортной температуры (25-27°) или близкой к температуре тела (при нормальных влажности, давлении и легком ветре) не дает ощутимого закаливающего эффекта, поскольку теплообразование и теплоотдача в этих условиях близки к состоянию равновесия. Эффективность закаливания воздухом зависит не только от температуры, влажности, но и от скорости его движения. При ветре тело остывает быстрее, чем в безветрие. Чем выше скорость ветра, тем больше теплоотдача кожи и тем эффективнее закаливание воздухом.

Известно, что кожа человека обладает разной чувствительностью к холоду. Участки тела, закрытые одеждой более чувствительны, чем открытые. Поэтому воздушные ванны следует принимать по возможности в обнаженном или полубнаженном виде.

Пребывание в облегченной одежде на холоде - лыжные прогулки, катание на коньках, спортивные игры на открытом воздухе - также способствует закаливанию организма.

Увеличение воздушных холодовых нагрузок рекомендуется проводить всегда на одну и ту же величину, но в зависимости от режима и этапа закаливания. Делается это ежедневно, через день или раз в 3-6 дней. Дозирование воздушных процедур предусматривает уменьшение их длительности при снижении температуры воздуха, увеличении его влажности и скорости ветра или полный отказ от процедур при тумане, дожде, сильном ветре.

Солнечные ванны.



Ученые заметили, что человек, надолго изолированный от солнца, перестает получать витамин D, который образуется при облучении кожи ультрафиолетовыми лучами, в результате чего неизбежно возникают нарушения нормальной деятельности различных органов, уменьшается количество извести в костях, а значит, и их механическая прочность, значительно замедляются сроки заживления ран, повышается склонность к простудным заболеваниям. Поэтому предупреждение "солнечного голодания" является обязательным условием закаливания.

Солнечные лучи, воздействуя на обнаженное тело, вызывают сложные физиологические процессы: повышение температуры тела, снижение кровяного давления в результате расширения кровеносных сосудов, усиление обмена веществ и потоотделения, увеличение количества красных кровяных телец, повышение гемоглобина.

Продолжительность солнечных ванн зависит не только от температуры, но и от влажности воздуха и скорости ветра. Во время сеанса при сильном потоотделении нужно удалять капельки пота полотенцем, чтобы избежать ожогов. После солнечной ванны приятно и полезно выкупаться или облиться прохладной водой и отдохнуть полчаса в тени. Противопоказаниями к закаливанию солнцем являются: пороки сердца, острые заболевания, сильная возбудимость нервной системы и раздражительность, стойкие головные боли, болезни почек, отдельные формы туберкулеза легких и др.

Контрастное закаливание.



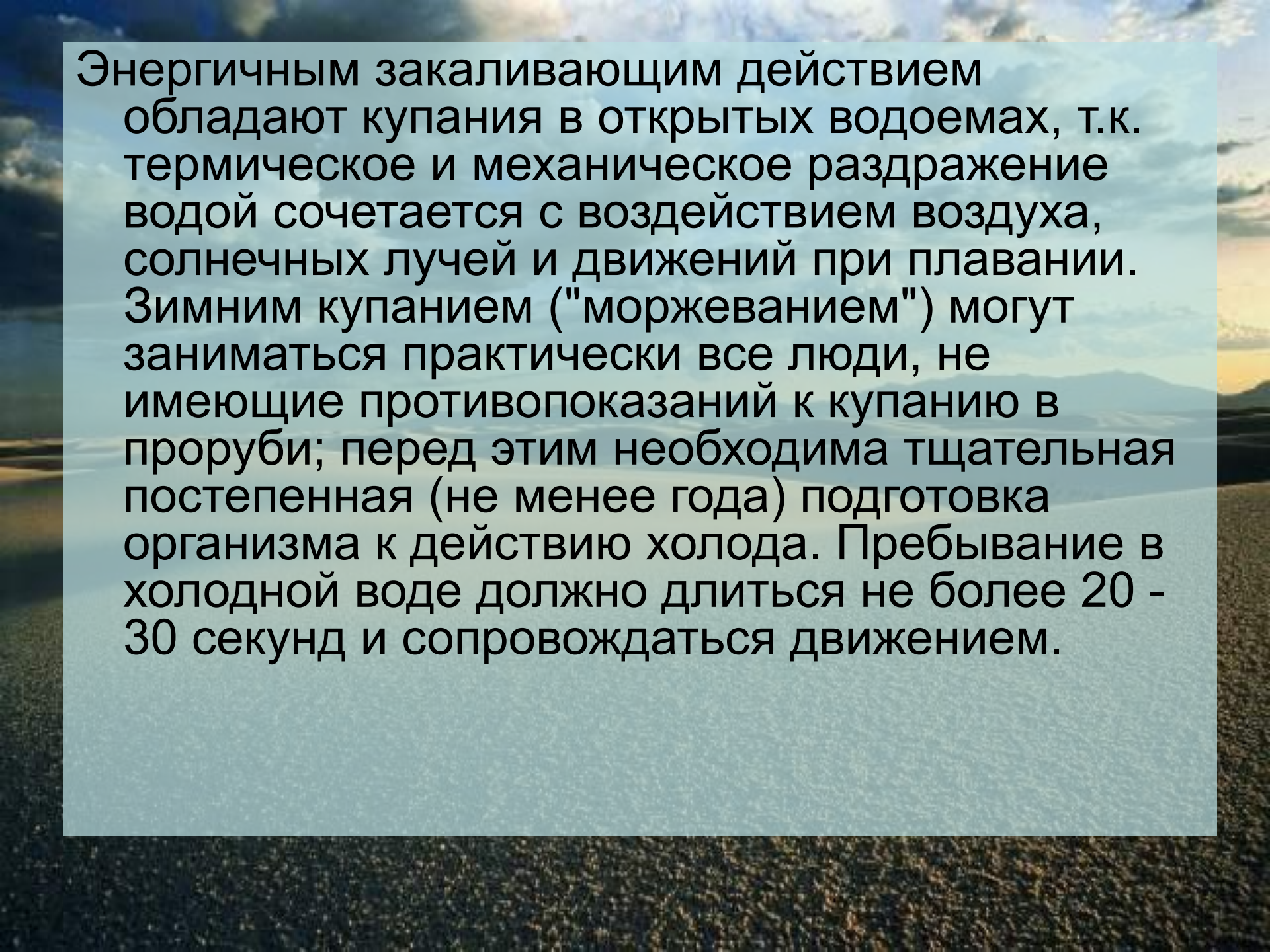
Контрастное закаливание холодом и теплом является наиболее эффективным, оно вырабатывает большую устойчивость организма к воздействию как низких, так и высоких температур. *Контрастное закаливание* - это воздействие холодной воды (воздуха) на разогретое тело или горячей воды (пара, воздуха) на охлажденное тело. Такое закаливание особенно полезно для людей, работающих в условиях резких температурных колебаний внешней среды, в горячих цехах, у доменных печей и т. д., оно тренирует сосуды и приучает организм к быстрой смене реакций.

К процедурам общего контрастного закаливания можно отнести поочередное обливание горячей и холодной водой с разностью температур 15-45°, а также контрастный душ.

Наивысший эффект контрастного закаливания достигается чередованием процедур: баня - морозный воздух; баня - снег, баня - прорубь.

Купание в проруби.





Энергичным закаливающим действием обладают купания в открытых водоемах, т.к. термическое и механическое раздражение водой сочетается с воздействием воздуха, солнечных лучей и движений при плавании. Зимним купанием ("моржеванием") могут заниматься практически все люди, не имеющие противопоказаний к купанию в проруби; перед этим необходима тщательная постепенная (не менее года) подготовка организма к действию холода. Пребывание в холодной воде должно длиться не более 20 - 30 секунд и сопровождаться движением.

Физические упражнения.



К закаливающим факторам относятся также физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика, которую следует делать по возможности на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении. Чтобы не переохлаждать организм в холодную погоду, занятия на открытом воздухе проводятся в более энергичном темпе и менее продолжительное время. В жаркую погоду, в особенности при повышенной влажности, следует принимать меры против перегревания. После занятия физкультурой рекомендуется принять душ.

Сауна или баня.



Закаливание в парной является прекрасным лечебным, гигиеническим и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается эмоциональный тонус организма, его работоспособность, ускоряются восстановительные процессы после длительной физической работы. Возрастает сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Посещение парной усиливает кровообращение во всех тканях организма, расширяет кровеносные сосуды. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, это способствует выведению из организма вредных веществ. Банные процедуры не рекомендованы лицам с гипертонией и страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Основные принципы закаливания.



Первый и основной принцип закаливания — постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий.

Второй принцип закаливания - регулярность (или непрерывность), обязывающая систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни.

Третий принцип - обязательный учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и переносимости им закаливающих процедур.

Четвертый принцип — адекватность (соответствие) дозировки закаливающих факторов функциональным возможностям организма, степени развития компенсаторно-приспособительных механизмов.

Пятый принцип - принцип многофакторности. Для достижения, оптимального результата в закаливании используют несколько физических факторов; холод, тепло, лучистую энергию, воду и др.

Шестой принцип — принцип прерывистости. Согласно ему, если применяют несколько закаливающих воздействий в течение дня, следует делать между ними перерывы.

Рекомендации для повышения иммунитета.

Для повышения иммунитета закаляйтесь воздушными ваннами.

Закаливание воздушными ваннами повышает иммунитет, тренирует механизмы теплоотдачи, кровообращения, кожного дыхания.

Проводите водные процедуры.

Не случайно древняя медицина очень широко использовала для повышения иммунитета водные процедуры в виде бань, ванн, омовений и купаний. Суть повышения иммунитета водными процедурами состоит в кратковременном воздействии холодом на тело человека на регулярной основе с целью тренировки терморегуляции организма, активизации обмена веществ.

Проводите контрастные обтирания. Такие обтирания прекрасно повышают иммунитет, тонизируют нервную систему, уменьшают утомляемость, потливость, метеозависимость, особенно полезны в пожилом возрасте.

Пользуйтесь баней. Горячая баня – великолепный тренажер кожи. Оказывается, повысить иммунитет можно, получая при этом еще и удовольствие.

Загорайте на солнце. Давно установлено, что солнце повышает иммунитет и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды; оно укрепляет нервную систему, способствует образованию в коже пигмента меланина и витамина Д, стимулирует обмен веществ и кроветворение.

Плавайте в море. *Плавание укрепляет здоровье, улучшает действие сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и нервной систем.*

Ведите подвижный образ жизни. Он снижает риск развития легочных заболеваний, сердечных заболеваний, диабета, ожирения, высокого кровяного давления и высокого уровня холестерина в крови.

Для повышения иммунитета употребляйте продукты содержащие витамин С (аскорбиновая кислота).

Витамин С участвует в синтезе коллагена, межклеточного «цементирующего» вещества, обеспечивающего структуру мышц, сосудистых тканей, костей и хрящей.

Заключение.

Итак, закаливание - одно из важнейших составляющих здорового образа жизни. Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм.