Закаливание и ЗОЖ: как укрепить иммунитет без таблеток

Здоровый образ жизни – это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание.

Закаливание – обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Любое совершенствование – это длительная тренировка.



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.

Основные гигиенические принципы закаливания:

1. Систематичность: Процедуры нужно проводить ежедневно, круглый год, без длительных перерывов (при перерыве в несколько недель устойчивость организма снижается).

2. Постепенность: Начинать следует с мягких воздействий (обтирание прохладной водой, воздушные ванны в теплом помещении) и лишь со временем снижать температуру воды или воздуха.

3. Учет индивидуальных особенностей: Возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовки и климат региона.

4. Комплексность (разнообразие средств): Сочетание различных природных факторов — воздуха, воды и солнца.

5. Активный режим: Закаливание работает эффективнее, если оно совмещается с физической активностью, гимнастикой или спортом.

6. Положительные эмоции: Процедура должна вызывать комфорт и бодрость, а не стресс или переохлаждение.

Основные методы закаливания

Закаливание воздухом — наиболее мягкая и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн и рекомендуется начинать систематическое закаливание. Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны.

Закаливание водой. Более сильное закаливающее действие оказывает вода. Главное при закаливании – температура воды, а не продолжительность процедуры.

Купание в открытых водоемах — это купание летом в естественных водоемах или зимой в бассейне. Начинать купание нужно, когда температура воды достигает 18-20°С. Прекращают купания при температуре воздуха 14-15°С, а воды — 11-13°С. Желательно купаться в утренние и вечерние часы, первое время раз в день, а затем 2-3 раза в день.

Закаливание солнцем. Солнечные ванны 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.

Закаливание – это не про «перетерпеть», а про «научиться жить в согласии с природой и собой». Начните с малого, будьте последовательны и результат вас удивит. Здоровье в ваших руках. Действуйте!

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены К.В.Вороник