ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ - ЗАКАЛЯЙСЯ!

Закаливание водой имеет целью выработать устойчивость организма к воздействию инфекционных агентов, повысить физическую и умственную работоспособность человека. Прекрасным закаливающим средством является вода. Знаменитые врачи древности, такие как Гиппократ, Ибн-Сина (Авиценна) и многие другие в своей практике применяли различные водные процедуры, рекомендовали их больным с целью укрепления организма.

Методически и последовательно применяемые – месяцами, годами – водные процедуры тренируют механизмы терморегуляции и сосудистые реакции, в результате чего, организм становится более устойчивым, устойчивым к вредным влияниям внешней среды, в частности к холоду, сырости, сквознякам.

Как правильно приступить к закаливанию?

- Лучше всего начать закаливание весной или летом, и не прекращать его ни осенью, ни зимой, так как в закаливании очень важна систематичность, и любой перерыв в процедурах очень быстро сводит «на нет» все полученные ранее результаты.
- Закаливающие процедуры проводят ежедневно, лучше – в одно и то же время.
- Начинать закаливающие процедуры оптимально с обтираний, затем перейти к обливанию, душу или ванне!

- Температура воды должна быть такой, которую спокойно, «комфортно» переносит начинающий: 30-32 С.
- Затем, медленно и постепенно снижая температуру воды (на 1 градус раз в 3-5 дней), можно довести ее до 18-12 С.
- Желательно, чтобы температура помещения, в котором проводится водная процедура (ванна, душ, обтирание, обливание) находилась в пределах 18-20 С.

Летом наилучшим методом закаливания является купание. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

- Начинать с купания не чаще 1 раза в день.
- Нельзя купаться тотчас после еды.
- Не входить в воду потным, разгоряченным или с ознобом, с так называемой гусиной кожей.
- Входить в воду надо постепенно, а выходить по окончании купания быстро.
- В воде обязательно двигаться, плавать.
- Находиться в воде здоровым – от 5 до 20 минут, а ослабленным – по указанию врача, но не более 2-5 минут.
- Нельзя доводить себя до переохлаждения, посинения губ.
- Выйдя из воды (как и вообще после окончания любой водной процедуры), надо насухо вытереться до появления легкой красноты кожи, ощущения тепла и одеться.

При купании одновременно действуют не только вода, но и воздух, и солнце.

Закаленный, тренированный, дружащий с водой человек легко переносит холод и стужу, он бодр, жизнерадостен и здоров!

Управление Роспотребнадзора по Алтайскому краю