Часто берете больничный? Рассказываем, как закалить организм и перестать болеть

Хочешь быть здоровым – закаляйся!

Закаливание организма – метод физиотерапии, который заключается в воздействии на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением. Закаливание помогает повысить функциональный резерв организма, вырабатывает его устойчивость к охлаждению, это доступное средство укрепления здоровья.

– Наши предки применяли этот метод оздоровления на протяжении всей жизни, и делали это не зря. Кроме того, что закаливание способно избавить человека от многих хронических заболеваний и укрепить иммунитет, оно приводит в норму вес, укрепляет силу духа, заставляет поверить в себя, мобилизует внутренние резервы на выполнение трудных задач и достижение поставленных целей, а также улучшает сон, укрепляет нервы, дарит море позитива и имеет невероятный эффект омоложения, – рассказала о достоинствах закаливания врач-терапевт, морж с 10-летним стажем Валентина Рамазанова.

Опираясь на профессиональные знания и личный опыт закаливания, Валентина рекомендует не спешить и начинать приучать свой организм к холоду постепенно, без лишних рисков и стрессов.

– Если организм не тренирован, то реакция на холод носит характер безусловного рефлекса. То есть время теплопродукции затягивается, сосуды кожи не успевают достаточно быстро сократиться, происходит их паралитическое расслабление, что еще больше увеличивает теплоотдачу. Закаленный же организм реагирует на холод иначе. При охлаждении он повышает обмен веществ, также резко увеличивает выработку тепла и удерживает его за счет сокращения сосудов кожи (так называемая игра вазомоторов – кратковременное расширение сосудов и усиление притока крови), – пояснила собеседница.

Виды закаливания

Контрастный душ или обливание.

Эти методы закаливания можно применять в двух вариантах.

Вариант № 1:
– теплая вода (для привыкания тела),
– горячая вода (пока приятные ощущения),
– холодная вода (максимум 30 секунд),
– горячая вода (20–45 секунд),
– холодная вода (около 1 минуты).
– горячая вода (до 1 минуты),
– холодная вода (пока приятные ощущения).
При этом следует помнить, что холодный душ нужно включать только после того, когда тело

будет хорошо разогрето теплой водой. Также не нужно доводить состояние организма до замерзания и применять закаливание
насильно.
Вариант № 2:
– горячий душ (до 15 секунд),
– холодный душ (до 15 секунд).
Повторите эту процедуру 3 раза. Тело до озноба не доводите: начинайте закаливание с горячей воды, а заканчивайте холодной.
Если ни один из этих вариантов закаливания не подошел, начните обливаться постепенно. Сначала разогрейтесь под душем, а затем обливайте холодной водой только стопы и голени. Со временем вы привыкнете к этой процедуре и не заметите, как захотите облить себя холодной водой целиком.

Ходить босиком

Начните ходить босиком дома. На первом этапе будет достаточно 10 минут в день, а потом доведите это время до 1 часа. Далее можно практиковать ходить босиком на улице: по траве, по снегу (от 30 секунд до 2 минут).
По словам медиков, ходить босиком особенно полезно при неврозах, депрессии, переутомлении, плоскостопии.

Душ йогов ишнаан

Ишнаан – самый старинный метод гидротерапии. Он переводится, как «у нас нет болезней, и наши слабости уходят». Как говорят йоги, сила воды – это 60% силы человека. Ишнаан способен перенастроить каждый орган человека.

Следует правильно принимать ишнаан (холодный душ). Прежде чем зайдете под холодную воду, тело разотрите с небольшим количеством теплого масла (миндального или кунжутного). Мягкий самомассаж поможет пробудиться.

Далее войдите под душ и включите холодную воду. Используйте воду настолько холодную, насколько вы можете выдержать. Оставайтесь под струей не менее 3 секунд. Сначала поливайте холодной водой ноги (по очереди) и руки (по очереди), затем направьте струю воды на область грудной клетки, ключиц и верхнюю часть спины. После завершения обливания, выйдите из душа, разотрите тело и повторите процедуру (*таких повторов может быть от 2 до 5.* – **Прим. авт.**).

Когда закончите, выйдите из душа, и промокните кожу полотенцем. Важно не растирать ее, чтобы не допустить повреждения кожи. Наденьте теплую свободную одежду. Почувствуете себя обновленным и свежим.

При этом помните: не следует принимать душ Ишнаан, если вы замерзли, истощены, недавно перенесли болезнь или чувствуете себя сильно уставшим. Также душ противопоказан во время менструации и при серьезных болезнях, связанных с циркуляцией крови, при сердечных патологиях.

Моржевание

Оно считается экстремальным видом закаливания и, по мнению специалистов, подходит далеко не всем.

– Во время погружения в прорубь тело быстро охлаждается и защитные силы организма

начинают усиленно работать. Кровеносные сосуды сокращаются, а от шока в крови вырабатывается коктейль из эндорфинов и адреналина, – пояснила Валентина Рамазанова.

Морж со стажем настаивает, что первый свой заход в прорубь нужно делать только с сопровождающими. И лучше в специально оборудованных местах для зимнего купания, где собираются единомышленники. Они научат, подстрахуют и, при необходимости, окажут помощь.

– Никогда не купайтесь зимой одни! Шоковый эффект наступает через минуту, и он опасен, – предупреждает Валентина. – В моей практике был случай, когда во время зимнего купания два неподготовленных человека потеряли сознание прямо в воде. Благо, рядом были люди.

Если же шоковая терапия вас не пугает, помните, что перед заходом в прорубь нужно разогреть тело (небольшая пробежка, приседания). Также новичкам не следует окунать голову, чтобы не увеличивать теплопотерю. И по той же причине нельзя находиться в проруби больше 15 секунд.

После ныряния следует насухо вытереться, тепло одеться и выпить горячего чаю.

Общие принципы и правила закаливания

1. *Постепенность.* Увеличивайте интенсивность закаливающих воздействий не спеша. Вместе с тем, не жалейте себя, нагрузка должна быть такой, чтобы организм реагировал на нее, иначе должного эффекта не будет.

2. *Регулярность* (или непрерывность). Введите в привычку систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни. Краткие, но частые раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие.

3. Обязательный *учет особенностей* организма, состояния здоровья человека, восприимчивости и переносимости им закаливающих процедур.

4. *Адекватность* (соответствие) дозировки закаливающих факторов функциональным возможностям организма.

5. *Многофакторность.* Для достижения оптимального результата в закаливании используют несколько физических факторов: холод, тепло, солнечную энергию, воду.

6. Прерывность. Если собираетесь применять несколько закаливающих воздействий в течение дня, следует делать между ними перерывы. Каждую последующую процедуру можно начинать лишь после восстановления температурного режима организма.

7. *Комбинирование* общего и местного закаливания. Оптимальным результат будет только тогда, когда закаливанию подвергают не только наиболее уязвимые к действию физического фактора части организма (стопа, шея, поясничная область, травмированные места), но и все тело.

Несоблюдение вышеназванных принципов закаливания может привести к напрасной трате времени, и не дать должного результата, а наоборот, вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.

Виктория ЯКИМОВА

Источник:
https://1prof.by/news/society/chasto_berete_bolnichnyi_rasskazyvaem_kak_zakalit_organizm_i_perestat_bolet.html © 1prof.by

Подписка

Source URL: *https://mpt.gov.by/node/5621*