

Обмывание стоп. Огромная роль в борьбе с простудными заболеваниями и в повышении устойчивости к холоду отводится закаливанию стоп прохладной водой. Процедуру следует проводить ежедневно, перед сном, в течение всего года. Начинать надо с температуры воды 25-28°С, а в дальнейшем постепенно снижать ее на 1-2°С каждую неделю, доведя до 14-15°С. Затем можно приступить к приему в течение 2-5 минут ножных ванн. После обмывания стопы следует тщательно растереть полотенцем.

Ходьба босиком является весьма эффективным само-бытным средством. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм. Особенно полезно ходить босиком по мокрой траве (после дождя или по росе). Летом продолжительность такого хождения для здоровых людей не ограничивается, слабым же и болезненным надо начинать с 15-20 минут (можно дважды в день).

Полоскание горла. Хорошим закаливающим эффектом, особенно для тех, кто страдает хроническими катарам верхних дыхательных путей, ангинами и тонзиллитами, обладают ежедневные полоскания горла. Эту процедуру надо проводить каждый день утром и вечером. Начинать следует с воды, нагретой до 28-30°С, понижая ее каждую неделю на 1-2°С и постепенно доведя температуру до обыкновенной водопроводной.

Купание. Рекомендуем начинать при температуре воды и воздуха 18-20°С, а заканчивать сезон при температуре воды 10-12°С, воздуха 14-15°С. В первые дни находиться в воде надо ограниченное время - 4-5 минут. Затем постепенно можно довести время купания до 15-20 минут; а для более закаленных - до 25-30 минут. Первое время нужно купаться один раз в день, а затем 2-3 раза с промежутком между купаниями в 4-5 часов. Следует помнить, что купаться сразу же после еды нельзя, что купание натощак должно быть кратковременным. Входить в воду в возбужденном или разгоряченном игрой или спортивными упражнениями состоянии ни в коем случае нельзя. Лучше предварительно полежать в тени, почитать книгу - это успокоит и отвлечет вас, несколько охладит тело.

Главный специалист по лечебной физкультуре и спортивной медицине УЗО Липецкой области
Лютюшин А.В.

Приступая к закаливанию, каждый человек должен помнить об общих принципах закаливания:

- ✓ систематичность
- ✓ последовательность
- ✓ постепенность
- ✓ индивидуальность
- ✓ принцип разнообразия средств закаливания.



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

КАК СРЕДСТВО ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»
398002, г. Липецк, ул. Желябова, 3
Тел./факс: 8 (4742) 27-39-20
www.yazdorov-48.ru
e-mail: medprof@lipetsk.ru



г. Липецк

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Природа заложила в организм человека "запас прочности", сделала его способным противостоять разнообразным вредным воздействиям. К сожалению, люди, ведущие малоподвижный образ жизни, пренебрегающие регулярными физическими и закаливающими тренировками, во многом атрофируют защитные силы своего организма.

Водные процедуры, пожалуй, наиболее распространенное средство закаливания организма. Их эффект определяется комбинированным влиянием на организм термического, механического и физико-химического факторов. Главным в закаливании водой является совершенствование аппарата терморегуляции, вследствие чего температура тела при самом неблагоприятном состоянии окружающей среды остается в оптимальных пределах, а защитные силы организма всегда находятся в "боевой готовности".

Начинающим закаливание водой, прежде всего следует приучить себя регулярно, не реже 3-4-х раз в течение дня, умывать лицо и руки холодной водой, что само по себе уже способствует повышению работоспособности, бодрому самочувствию и приучает ценить холодную воду.

Водные процедуры, применяемые для закаливания, делятся на **общие** и **местные**. К **общим** относятся: обтирание всего тела, обливание, души, ванны, купания. К **местным** можно отнести обтирание отдельных участков тела, ванны для рук и ног, полоскание горла.

Обтирание тела является наиболее мягким средством закаливания водой. Оно выполняется хорошо отжатой губкой или мокрым полотенцем. Сначала обтирают руки (от пальцев к туловищу), затем шею, грудь, спину, ноги. Движение должно быть направлено по ходу сосудов, от периферии к центру. На животе нужно совершать круговые движения по часовой стрелке. Начинаящие сначала используют воду комнатной температуры, постепенно снижая ее на 1-2 градуса через каждые 3-5 дней, и доводят до 10-12 (это обычно температура водопроводной воды). Продолжительность обтирания в начальный период от 30 сек. до 1 мин., увеличивается до 3-5 мин.

После привыкания к обтиранию можно приступить к более ощутливой процедуре - **обливанию**. Эта процедура за счет сочетания температурного и механического раздражения кожи оказывает сильное тонизирующее влияние на все функции организма, особенно на нервную систему, кровообращение и дыхание.

Обычно начинают с местных обливаний, а в дальнейшем переходят к общим. И тот, и другой вид обливания начинают с индифферентной температуры воды. Постепенно, каждые 5-7 дней ее понижают на 1 градус, доведя до 18-20



градусов и ниже. После обливания тело насухо вытирают полотенцем и растирают до легкого покраснения. Длительность всей процедуры, включая и растирание тела, не должна превышать 3-4 мин. Каждое снижение температуры хотя бы на 1 градус должно сопровождаться сокращением в этот день времени процедуры на 1 мин., а в следующие два-три дня длительность процедуры вновь доводят до 3-4-х мин.

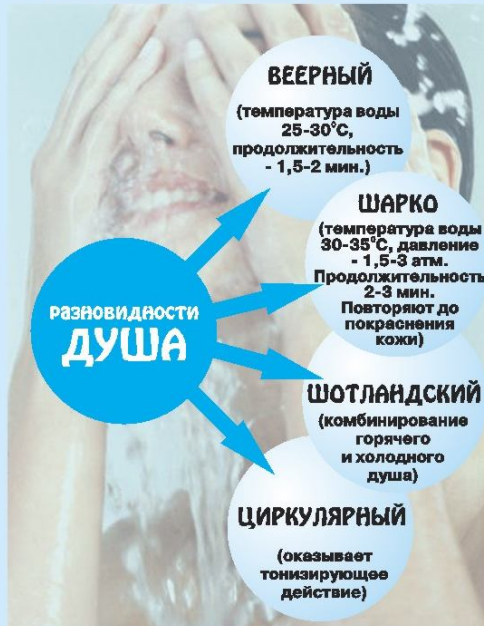
Душ. Оказывает наиболее эффективное влияние на организм. Причем, основное значение здесь придает именно механическому раздражению, которое на разных участках тела оказывается различным. Используемый чаще всего для закаливания дождевой душ, впрочем, как и другие виды, оказывает на организм тонизирующее, освежающее действие. Особенно это относится к прохладным и холодным душам.

В зависимости от температуры воды душ может быть холодным (15-20°С), прохладным (20-30°С), индифферентным (31-36°С), теплым (37-38°С), горячим (40-60°С). Утром, после зарядки, применяют кратковременный (30-60°С) холодный или горячий душ, который действует возбуждающе, освежающе.

Вечером, перед сном, - теплый душ, который действует успокаивающе.

Для закаливания используют средней силы струю воды в виде дождя (отсюда название "дождевой душ"). Начинать процедуру надо с индифферентной температуры воды (ослабленные начинают принимать душ при температуре 36-37°С). Каждые 7 дней температуру воды надо понижать

на 1 градус, постепенно доведя ее до 20-25°С. Продолжительность процедуры в начале курса от 30 сек. до 1 мин. В дальнейшем, по мере снижения температуры воды, время приема душа может быть увеличено до 2-3-х минут. Однако, когда температура воды снизится до прохладной, время приема душа не должно превышать 1,5 минуты, а при холодном душе - 1 минуты.



Если ежедневное принятие душа переносится легко, то можно продолжить закаливание **контрастными душами**. Сначала подается теплый душ (36-37°С) на 30 секунд. Затем на 15-30 сек. прохладный (20-30°С). Таким образом, проводится смена температур душа 2-3 раза. Далее температурный контраст можно довести до 20°С. На 30 сек. - горячий душ (40°С), а в следующие 15-30 сек. - холодный (15-20°С). Смену температур повторяют 2-3 раза в течение 2-3 минут.