**ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА**

Закаливание – это мероприятия, связанные с мобилизацией внутренних сил человека для повышения сопротивляемости организма (иммунитета) вредным воздействиям различных внешних факторов.

Наибольший эффект для закаливания организма достигается при использовании разнообразных закаливающих процедур.

Закаливание важно начинать с раннего детства, когда терморегуляция находится в стадии формирования, и развиваются механизмы иммунобиологической защиты. Важно начинать закаливание, посоветовавшись с врачом для выбора более оптимальных методов закаливания с учетом определенных особенностей организма, а также продолжать врачебное наблюдение для выявления возможных неблагоприятных последствий.

Для полноценного закаливания организма необходимо использовать процедуры в комплексе, соблюдая принципы постепенности, систематичности и учета индивидуальных особенностей организма. Если организм не тренирован к охлаждению или резким перепадам температуры, то его реакция на холод носит характер безусловного рефлекса. При этом происходит расстройство терморегуляции и, как следствие, появляются озноб, снижение иммунитета внутренних органов, риск заболеваний. Реакция закаленного организма на перепады температуры совершенно иная, т.к. она носит условнорефлекторный характер: увеличивается выработка тепла за счет сокращения сосудов кожи и усиливается приток крови ко всем органам, повышается обмен веществ. Закаливание имеет ярко выраженный сезонный характер. В весенне-летний период закаливание организма происходит стихийно, в связи с облегчением одежды и купанием в открытых водоемах. Необходимо при этом как можно чаще и дольше использовать закаливающие процедуры для тренировки и повышения устойчивости к перепадам температуры и ее понижению в осенне-зимний период. А вот в холодное время года применяют воздушные методы закаливания пребывание на воздухе, а также более сложные: купание в проруби (моржевание), русская парная с последующим погружением в снег. Закаливание проводят по принципу постепенного усиления раздражителя. Поэтому, например, сразу начинать контрастные процедуры категорически нельзя. Целители рекомендуют проводить контрастные души, обливание попеременно теплой и холодной водой, сочетание русской парной с бассейном или снегом, в зависимости от времени года, только на втором году систематических закаливающих процедур. На первом году ограничиваются воздушными и солнечными ваннами, обтиранием, купанием при постоянной температуре воды. При недостаточном закреплении эффект закаливания организма снимается. Так, при проведении процедур в течение 2-3 месяцев с последующим их прекращением закаленность организма исчезает через 1-1,5 месяцев. При длительных перерывах закаливающие процедуры начинают вновь с исходных температур воздуха и воды. Очень важен учет индивидуальных особенностей организма. У детей это, в частности, пороки сердца, анемии, астма. Закаливание не следует проводить больным до полного выздоровления, а также страдающим хроническими заболеваниями почек. Легко возбудимые люди нуждаются в успокаивающих процедурах воздушные ванны, обтирание. Исключаются солнечно-воздушные ванны. Людям с преобладанием процессов торможения рекомендуют обливание и контрастные процедуры, а вялым – обливание непосредственно после сна; спокойным и уравновешенным – после утренней гимнастики.

Виды закаливания организма, закаливающие процедуры:

- Водолечение, обливание, обтирание, контрастный душ, русская парная и т.п.;
- Аэротерапия (прием воздушных ванн) – закаливание путем длительного пребывания на свежем воздухе;
- Гелиотерапия – солнцелечение, закаливание путем приема солнечных ванн, загорания;
- Хождение босиком.

Все эти методы являются истинно народными, очень популярными и самое главное – исключительно действенными с точки зрения лечебного эффекта. Принцип водолечения основан на том, что вода, обладая высокой теплоемкостью, большой теплопроводностью и конвекцией, хорошо растворяя различные соли и газы, при воздействии на организм через нервные рецепторы кожи вызывает благотворные химические и биохимические изменения в организме. Существует большое разнообразие методов водолечения: обливание, обтирание, хождение босиком, купание в открытых водоемах; влажные укутывания; русская парная; контрастный душ. Обливание, как и все общие водные процедуры, надо начинать с определенной температуры воды. За основу берется температура кожи в области сердца: у детей – 35-36°С, у взрослых – 33-35°С. Для ножных ванн температура на 1-2°С ниже. В процессе закаливания температуру постепенно снижают: для детей до 3-х лет – до 26-24°С; для старших – до 15-12°С. Для местных водных процедур обливание ног, спины, ножные ванны за основу берется температура соответствующих открытых частей тела примерно 27-29°С и постепенно снижается до 12-10°С. Вечером, после работы, или за полчаса – час до сна надо облить тело или ступни примерно до середины голени холодной водой. Можно воспользоваться душем или ковшом – чем угодно. Через неделю-другую обливания будут доставлять подлинное наслаждение, человек почувствует, что таким путем он сбрасывает усталость, взвинченность, в некотором роде возрождается. Время не ограничено: 5, 10 секунд, 1 минуту – смотря по ощущениям. Обтирание – процедура заключается в быстром растирании тела по частям куском грубой ткани или резиновой губки, смоченной в воде. Обтирание начинают с температуры на 1-2°С выше, чем обливание. Постепенно снижают температуру воды, аналогично процедуре обливания. В результате обтирания ощущается теплота в теле, свежесть, бодрость, прилив сил. Обтирание повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям, помогает при упадке сил, переутомлении. Русская парная – уникальный способ решить практически все проблемы со здоровьем. Если начать париться в русской бане с детства обычно – с 8-10 лет, то к 12-14 годам можно проводить контрастные процедуры, наслаждаясь в летний период нырянием в бассейн или речку после парной, а зимой – погружением в снег или обтиранием снегом. Русская баня очень хороша при ее постоянном применении в течение всей жизни, поскольку организм привыкает к ощущениям прилива сил бодрости и здорового экстаза после хлестания березовым веником в сочетании с приемом водных процедур контрастного типа. Обычно процедуру проводят, ориентируясь на собственные ощущения и состояние здоровья. Категорически противопоказана русская парная больным гипертонией и ишемией, лицам, страдающим алкоголизмом и заболеваниями почек, диабетом. Общие правила таковы: вначале следует облить тело прохладной водой комфортной температуры, затем 3-10 минут посидеть в парной, поднимаясь постепенно с нижней на более верхнюю полку. Применение веника необходимо начинать через 1-2 месяца после начала регулярных парных процедур. Русская парная помогает не только сбросить лишний вес за счет испарения части влаги из организма, но и благотворно действует на печень, половую систему, органы дыхания. Для контрастного душа человек становится в ванну и обливается водой приятной температуры. Затем ее делают настолько горячей, насколько это, возможно, разумеется, не ошпариваясь. Через 30-60-90 секунд перекрывают горячую воду и пускают одну холодную. Облив все тело 20-30 и более секунд, вновь включают самую горячую воду, обливают все тело и через некоторое время пускают холодную. На этот раз под холодным душем лучше постоять подольше до минуты и более. Затем опять не очень длительный горячий душ и завершающий холодный. Обливать надо все части тела, не задерживаясь подолгу на одном месте. Всего делают три контраста перехода от горячей к холодной воде. Завершать надо всегда холодной водой. Перед охлаждением всего тела желательно не забывать умыть лицо.

Примерная схема душа:
• теплый – чтобы привыкло тело;
• горячий – пока приятно;
• холодный – 20-30 и более секунд;
• горячий – 20-40 секунд; • холодный – до минуты и более;
• горячий – 20-60 секунд; • холодный – сколько приятно.

Привыкать к контрастному душу, как и к любому новому воздействию, нужно постепенно. Сначала на протяжении 2-4 недель ежедневно принимать комфортный душ приятной температуры. Затем делать только один контраст и не очень долго стоять под холодной водой 5-10 секунд, через неделю-другую перейти на два, а затем и на три контраста. Иногда вначале можно уменьшать перепад температур, то есть обливаться не самой холодной и горячей водой, а теплой и прохладной. Для «раскачки» очень больных организмов желательно так и поступать. Но, дойдя до ощущения явного холода, надо все же сделать резкий скачок и перейти сразу на ледяную воду. Контрастный душ очень желательно делать хотя бы раз в день, по утрам. Хотя лучше омывать тело дважды в день. Перед контрастным душем можно сделать отдельную процедуру контрастного душа отдельно для головы. Душ для головы можно выполнять под краном: 3 цикла, заканчивая холодной водой. Контрастный душ с осторожностью начинать лицам, страдающим нарушением кровоснабжения мозга, тромбофлебитом, гипертонической болезнью, спазмами сосудов. Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду - круглый год. Прежде всего, возрастает сопротивляемость к простудным болезням, так как стопы рефлекторно связаны с нашими гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. А ведь гланды – это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней. Во-вторых, оживление внутренних органов. Поэтому хождение босиком благотворно при заболеваниях печени, глаз, желудка и поджелудочной железы, кишечника, сердца, легких, почек и др. В-третьих, стоя босиком, мы сбрасываем накопленное статическое электричество. Обычно можно начинать хождение босиком без специальной подготовки, хотя зимой перед этим желательно все же две-три недели обливать ноги холодной водой, походив предварительно босиком по полу. Летом можно гулять, сколько хочется. Зимой для начала лучше только наступить на снег и тут же вернуться. Затем очень постепенно увеличивать время, руководствуясь своими ощущениями. К концу первой зимы желательно довести его до 2-5 минут. При сильном морозе лучше ходить или бегать, так как, если стоять на месте, поначалу можно обморозиться. По возвращении ноги моют только холодной водой. Реакция организма на охлаждение. При сильных и резких холодовых воздействиях терморецепторы реагируют на раздражение, срочно включая в деятельность физическую, а затем и химическую формы терморегуляции. Главные правила закаливания. Систематическое закаливание – испытанное и надежное оздоровительное средство! Воздушные ванны. Воздушные ванны рассматриваются как наиболее нежные и безопасные процедуры. С них обычно и рекомендуется начинать систематическое закаливание всего организма. Секреты водных процедур. Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что ее теплоемкость в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. С древних времен известна целительная сила воды как испытанного средства, укрепляющего здоровье человека. Целительный солнечный свет. Солнечный свет обладает поистине изумительной целебной силой, а особенно ультрафиолетовые лучи. Под влиянием облучений повышается тонус центральной нервной системы, улучшается обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней секреции.

Закаливание в ледяной воде. При правильной организации и строгом соблюдении гигиенических правил систематическое купание в ледяной воде, как показали исследования, оказывает благоприятное воздействие на человека: повышается работоспособность, уменьшается заболеваемость гриппом, ангиной и прочими болезнями. Будущее за народной медициной, ибо в наше время стрессов и страстей, всякого рода нарушений экологии ничто так не поможет человеку, как методы, разработанные с давних времен: закаливание, аутотренинг, очищение организма, правильное питание и т.п. Только надо пользоваться этим верным средством не от случая к случаю или когда болезнь подступит вплотную, а регулярно. Тогда радость и счастье от ощущения здоровья никогда не покинут Вас…