



# Средство от простуды: закаливание

Бережное отношение к своему организму, здоровая пища и разумная физическая нагрузка помогут избежать многих заболеваний.

Один из секретов крепкого здоровья — закаливание. О его пользе и особенностях рассказывает Виктор Лозинский, канд. мед. наук, врач-санолог Киевского городского центра здоровья

## ДЛЯ БОДРОСТИ, КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

— Виктор Семенович, закаливание может показаться несколько экстремальным способом оздоровления, тем не менее, оно многим по душе. Почему?

— Закаливание — это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации в критических условиях. Как следствие, улучшаются обмен веществ и терморегуляция организма, укрепляется сердечно-сосудистая система, тонизируется нервная система, повышается иммунитет, увеличивается работоспособность и даже поднимается настроение. Кроме того, закаливание организма — доступное, дешевое и весьма эффективное средство профилактики простудных заболеваний и гриппа.

Широко известны обливания, воздушные ванны и наиболее эффективное закаливание водой, в частности купание в холодной воде (в ванне, в открытых водоемах), контрастные и холодные души, обливания.

Издавна считалось, что купание способствует гармоничному развитию человека. Наши предки видели в нем магический источник здоровья. По мнению индусских мудрецов, обмывание холодной водой дает человеку ясность ума, свежесть, бодрость, силу, красоту, молодость, чистоту и приятный цвет кожи, а мужчин делает привлекательными для красивых женщин. Основоположник медицины Гиппократ ввел в лечебную практику Древней Греции водные процедуры для укрепления здоровья своих со-

отечественников и избавления от многих болезней. Пользу таких нововведений он доказал на собственном опыте, дожив до 110 лет.

## УЧИТЫВАЙТЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА

— Как правильно приучать организм к водным процедурам?

— Следует учитывать индивидуальные особенности: возраст, состояние здоровья, перенесенные заболевания, чувствительность к закаливающим факторам и т.п. Снижение температуры и увеличение продолжительности процедур закаливания должны быть регулярными и постепенными. Особенно важно придерживаться этого принципа при закаливании детей

и пожилых людей. Если в силу каких-либо причин закаливание приостановлено на определенный срок, его необходимо начинать заново и продолжать, придерживаясь указанных правил.

Перед началом закаливания важен психологический настрой. Всеми процессами в организме управляет головной мозг, поэтому, прежде всего, следует создать необходимую мотивацию: четко представить себе, для чего нужно закаливание и как это работает. В конечном итоге эта идея достигнет уровня подсознания, и тогда выполнение процедур станет естественным, желаемым действием.

Закаливание следует начинать, когда вы здоровы. В противном случае оно может привести к нежелательным последствиям. Начинать лучше с обливания холодной водой из ведра или купания под холодным душем, в ванне, реке или в озере. При этом желательно, чтобы температура окружающего воздуха была не ниже 18–20 °С.

Городскому жителю проще начинать закаливание с купания в ванне. С вечера наполните ванну достаточным количеством холодной воды, а утром после выполнения физических упражнений окунитесь. Температура воды в ванне будет соответствовать комнатной, которая наиболее оптимальна на первых этапах закаливания. Время купания в первые шесть недель начального курса закаливания не должно превышать 6–10 секунд. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру воды и увеличивать время охлаждения тела. Таким же способом вечером наполняют ведро холодной водой, выливая ее утром на себя. После 6-недельного начального курса при хорошей переносимости закаливающих процедур можно снижать температуру воды до 16–17 °С, а также увеличивать продолжительность купания до 3–5 минут и более. Снижать температуру воды при закаливании необходимо по мере того, как организм привыкает к ней. Если ощущение бодрости после обливания (купания) не возникает, это служит сигналом, что следует переходить к более холодным процедурам. Можно также вводить двукратное купание — утром и вечером, что повышает закаливающий эффект.

#### ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СЕБЕ

— *На что следует обращать внимание начинающим осваивать закаливание?*

— Неприятные ощущения можно корректировать в зависимости от времени или температуры воды, а с приобретением опыта это делать гораздо проще. Закаленный организм, как и большинство его свойств, может повышаться при систематических занятиях, но если слишком долго пребывать в «тепличных» условиях, этого

не произойдет. Настройтесь на успешное освоение процедуры закаливания, сделайте ее ежедневным ритуалом, убеждайте себя в огромной пользе купания в холодной воде для организма. После охлаждения тела должно наступить разогревание, и если этого не происходит, значит, вы выбрали слишком экстремальные условия и темп тренировок следует снизить. Если вы не уверены в том, что сможете согреться после охлаждения, заранее приготовьте теплую одежду и термос с горячим чаем (это поможет снять напряжение).

Кроме того, помните, что в холодной воде нет ничего плохого. Суть в том, что нужно прислушаться к себе, и тогда вместо привычной боязни холода вы откроете целый мир новых ощущений. Этот мир принесет вам крепкое здоровье, долголетие и радость жизни без болезней.

**По мнению индусских мудрецов, обмывание холодной водой дает человеку ясность ума, свежесть, бодрость, силу, красоту, молодость, чистоту и приятный цвет кожи, а мужчин делает привлекательными для красивых женщин**

#### ЗАКАЛЯЙТЕСЬ, КАК СТАЛЬ

— *Как организм реагирует на снижение температуры при закаливании?*

— Купание в холодной воде обычно сопровождается двигательной активностью, положительными эмоциями, что, в свою очередь, значительно повышает закаливающий эффект. Реакция организма на купание своеобразна. В момент



погружения в холодную воду возникает сильное ощущение холода, кровеносные сосуды резко сужаются, пульс учащается, незначительно повышаются артериальное давление и мышечный тонус, происходит непроизвольная задержка дыхания. Но уже через 1–2 минуты ощущение холода ослабевает, дыхание становится глубоким, пульс приходит в норму, а поверхностные сосуды вновь расширяются. Активизируется обмен веществ, усиливается работа желез внутренней секреции, снижается артериальное давление.

Такая двухфазная реакция — своеобразная гимнастика для сосудов — свидетельствует о том, что интенсивность охлаждения и величина теплопотерь во время купания соответствуют функциональным возможностям организма, что он в состоянии их компенсировать.

При слишком длительном пребывании в холодной воде возникает чувство сильного холода, появляется озноб. В результате спазма кровеносных сосудов кожа бледнеет и даже синее, губы становятся синюшными. Это сигнал переохлаждения организма, допускать которое нежелательно.

Известно, что теплоемкость воды почти в 25 раз больше, чем воздуха. В воде, температура которой 25 °С, обнаженное тело за 1,5 минуты отдает такое же количество тепла, как за это же время на воздухе при температуре –7 °С. Поэтому строгое соблюдение времени купания — одно из основных условий эффективности закаливающей процедуры.

Закаливание организма подобно закалке стали — только изготовленная по всем правилам, она будет прочной.

**Подготовила Людмила Безверхняя**