

Закаливание - фактор укрепления и сохранения здоровья детей

*Подготовила Понедельченко Я.Ю.
инструктор по физкультуре*

Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды. Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Абу Али ибн-Сина (Авиценна) в VIII-IX веках создал "Канон врачебной науки". Он разделил медицину на теоретическую и практическую, а последнюю - на науку сохранения здоровья и науку лечения больного тела. В одной из глав своего труда Авиценна говорит о купании в холодной воде, в том числе и детей раннего возраста, а также о методах подготовки к своеобразному закаливанию путешественников в условиях жаркой пустыни и зимней непогоды. Древнейший русский летописец Нестор в X веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так - в течение нескольких недель, а затем при каждом нездоровье. Якуты натирали новорожденных снегом и обливали холодной водой несколько раз в день. Жители Северного Кавказа два раза в день обмывали детей ниже пояса очень холодной водой начиная с первого дня жизни [2]. Абсолютно у всех людей закаливание повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям; повышает неспецифическую устойчивость к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунные реакции. Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Закаливание как форма укрепления здоровья

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: Здоровому все здорово! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! Вместо того чтобы грезить о живой воде и прочих чудотворных эликсирах, лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной и общественной гигиены, закаливаться - добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Закаливание – мощное оздоровительное средство - с его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

В современных условиях значение закаливания все более возрастает. Это связано и с реализацией широкой программы строительства многочисленных объектов в различных климатических зонах, в том числе и труднодоступных районах, и с другими проблемами. Миллионы людей эффективно используют различные закаливающие средства.

В более узком смысле под закаливанием следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов. Оно должно обеспечить более успешную адаптацию к тем температурным условиям, которые современный человек изменить не может (например, значительный перепад температур при переходе из помещения наружу или наоборот).

Итак, систематическое закаливание - испытанное и надежное оздоровительное средство! Однако большого прока не будет, если при проведении закаливающих процедур пренебрегать теми принципами, которые выработаны практическим опытом и подкреплены медико-биологическими исследованиями. Наиболее важные из них - систематичность, постепенность и последовательность, учет индивидуальных особенностей, сочетание общих и местных процедур, активный режим, разнообразие средств и форм, самоконтроль.

Принципы закаливания

В построении методики закаливания следует учитывать особенности реакции организма на длительное холодное воздействие, которые, в частности, проявляются в ответе сосудов кожи, протекающем в три фазы: сначала сосуды сокращаются (кожа бледнеет), затем расширяются (розовеет) и в конце концов наступает их стойкое расширение из-за полного исчезновения тонуса гладких мышц сосудов (кожа синееет) с возникновением озноба. Все реакции организма в зависимости от силы и длительности раздражителя подразделяют на реакции тренировки (слабые), активации (средние) и стресса (чрезмерные). В применении к закаливанию слабые раздражители (первая фаза, сопровождающаяся спазмом сосудов и побледнением кожи) не дает необходимого закаливающего эффекта. Вместе с тем и реакция стресса (при охлаждении организма – третья фаза, озноб) не может быть принята, так как грозит срывом механизмов адаптации. В таком случае средства и интенсивность закаливания должны соответствовать

средним по значениям величинам. Исходя из этого, могут быть предложены следующие принципы закаливания:

Необходимость психологического настроя. Важность этого принципа определяется тем обстоятельством, что функциональные отправления человека во многом определяются его психическими установками. Это относится и к состоянию его терморегуляции, обмена веществ, иммунитета и т.д. поэтому, если при подготовке к процедуре закаливания у человека возникла установка на ожидание болезни, - он заболеет. Вот почему необходимо создание установки на здоровье, бодрость, удовольствие и на ее основе осознание механизмов закаливания, для чего человек должен «созреть». В то же время здесь недопустимо понукание, а необходима последовательная подготовительная работа, включающая беседы, знакомство с литературой и т.д. У человека должно быть формирование представления о холоде – друге, а не о холоде – враге. В этом случае, естественно, само закаливание будет проходить на фоне положительных эмоций, что будет стимулировать закаливающегося к новым и новым процедурам.

Принцип систематичности заключается в требовании использовать закаливающие процедуры как можно чаще и без значительных перерывов. Систематические закаливающие процедуры повышают способность нервной системы приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Стало быть, закаливание следует проводить ежедневно! Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже спустя 2-3 нед. после прекращения процедур наблюдается понижение устойчивости организма.

Свою закалку можно сохранить лишь путем непрерывного выполнения необходимых закаливающих процедур - невзирая ни на возраст, ни на время года. Если перерыв будет вынужденным, то закаливание возобновляется как бы от исходной точки.

Принцип пульсирующих температурных воздействий. Суть его заключается в том, чтобы адаптировать организм к резким перепадам температур, так как именно это обстоятельство чаще всего и является причиной простудных заболеваний. Для осуществления этого принципа необходимо использование таких температурных раздражителей, которые отличаются от привычных температур среды обитания, причем по мере достижения успехов в закаливании диапазон перепада закаливающих температур о привычных должен возрастать. По-видимому, на каждом этапе закаливания интенсивность закаливающего фактора должна приближаться к тем значениям, которые находятся на грани удовольствия.

Принцип постепенности весьма важен для правильного осуществления самого процесса закаливания. Закаливающего эффекта, возможно, достичь либо за счет усиления холодового воздействия, либо путем увеличения времени его неизменного действия, либо за счет изменения обоих условий. Оптимальный вариант должен заключаться в том, что в первый период закаливания большое значение будет иметь пролонгация действия

закаливающего фактора, во втором – постепенное поочередное изменение обоих условий, а в последующем - усиление действия используемого средства.

Принцип индивидуализации обусловлен тем, что устойчивость различных людей к перепадам температур может заметно отличаться. Каждый человек должен определить свой тип реакции на меняющуюся температуру и построить программу и методику закаливания.

Принцип комплексности закаливания предполагает два аспекта. Во-первых, необходимо использование широкого круга средств, чтобы создавалась устойчивость к перепадам температур самых различных факторов (холода, тепла, воды, воздуха, земли и т.д.). Во-вторых, реализация этого принципа требует воздействия при закаливании на различные участки и части тела. Так, наиболее чувствительными зонами к меняющимся температурам оказываются кисти, стопы, слизистая носа, передняя поверхность шеи и т.д.

Приведенные принципы закаливания помогают человеку правильно подобрать средства для их реализации.

Средства закаливания

Основным средством общего характера воздействия следует считать поддержание в помещении постоянной температуры, требующей мобилизации резервов организма для сохранения термостабильности. С этой точки зрения оптимальной является температура, соответствующая гигиенической точке комфорта – около 180С: с одной стороны, она требует поддержания определенного уровня тонуса скелетных мышц для предупреждения переохлаждения (что небезразлично и для обеспечения необходимого уровня активности коры головного мозга), а с другой – ещё далека от той, при которой возникает угроза перегревания и начинается потоотделение (22-240С).

К общим воздействиям следует отнести купания, обливания холодной водой, легкую одежду и т.д.

Из местных средств закаливания особого внимания заслуживает воздействие на кисти и стопы. Это обусловлено тем, что, во-первых, на них расположено значительное количество Холодовых рецепторов. Во-вторых, кисти имеют богатые сенсорные связи с корой больших полушарий и подкорковыми центрами, благодаря чему воздействия на них очень быстро и эффективно меняют активность мозговых структур. На стопах же расположено довольно много рефлекторных зон, раздражение которых активизирует состояние не только внутренних органов (сердца, печени, кишечника и др.), но и органов чувств (зрения, слуха).

Эффективными путями закаливания кистей является регулярные холодные обливания их проточной водой и особенно хождение зимой без рукавиц. Что касается стоп, то вариантов закаливания здесь множество, однако, по-видимому, самым эффективным является босохождение: дома, по земле, по росе, по снегу и т.д.

Методы закаливания

Закаливание воздухом

Воздух не только поставщик необходимого кислорода. Он прекрасное средство укрепления и закаливания организма. Недаром воздушные ванны рассматриваются как наиболее нежные и безопасные процедуры. Именно воздух, по мнению ученых, наиболее универсальное средство закаливания, с ним обычно и рекомендуется начинать систематическое закаливание всего организма.

В процессе закаливания воздухом происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. По отношению к сосудистой системе это значит, что чем быстрее сосуды после охлаждения (сужения) возвратятся к своему нормальному состоянию (лабильность), тем лучше наш организм приспосабливается к холоду.

Прием воздушных ванн следует начинать в предварительно проветренном помещении. По мере закаливания их переносят на открытый воздух. Лучшее место для процедур - участки с зелеными насаждениями, удаленные от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, дымом, вредными газами.

Принимают воздушные ванны в положении лежа, полулежа, в движении. Для получения хорошей реакции рекомендуется раздеваться быстро - так, чтобы воздух оказал воздействие сразу на всю поверхность обнаженного тела. Это вызовет быструю и энергичную реакцию организма. Во время прохладных и холодных ванн полезно выполнять энергичные движения. Однако если во время воздушной ванны станет холодно, появятся гусиная кожа и озноб, немедленно оденьтесь и выполните небольшую пробежку, несколько гимнастических упражнений. После воздушных ванн полезны водные процедуры. Для здоровых людей первые воздушные ванны длятся 20-30 мин при температуре воздуха 15-20°C, в дальнейшем продолжительность процедур каждый раз увеличивается на 5-10 мин и постепенно доводится до 2 ч. Воздушные ванны по воздействию на организм подразделяются на тепловатые (свыше 22 °C), прохладные (от 20 до 17 °C), холодные (от 16 °C и ниже). Такое деление, конечно, условно, рассчитано на рядового человека. У хорошо закаленных людей ощущение холода, естественно, возникает при более низкой температуре. Время суток для проведения закаливания воздухом принципиального значения не имеет. Лучше, конечно, выполнять такие краткие процедуры утром, после сна, в сочетании с гигиенической гимнастикой. А вот специальные сеансы воздушных ванн не рекомендуется принимать менее чем через полтора часа после еды или натошак. При закаливании воздухом, помимо температуры,

обязательно учитываются влажность и скорость движения воздуха. Исчисляется она в процентах. Воздух в зависимости от насыщения водяными парами принято подразделять на сухой - до 55%, умеренно сухой - от 56 до 70%, умеренно влажный - от 71 до 85%, очень влажный - выше 86%.

В холодную, но тихую, безветренную погоду нам теплее, чем в более теплую, но с ветром. Почему? Дело в том, что при ветре слой нагретого воздуха около нашего тела - так называемый пограничный слой - все время сменяется и тело нагревает все новые порции воздуха. При ветре, следовательно, организм тратит больше тепла, чем в безветренную погоду. Ветер вызывает увеличение теплоотдачи организма. Особенно неблагоприятна комбинация ветра с низкой температурой и высокой влажностью воздуха.

Влияние на организм оказывают и аэрозоли, постоянно бомбардирующие кожные покровы тела, слизистые оболочки дыхательных путей. Состав аэрозолей разнообразен. Установлено, например, что в потоках воздуха, идущих с моря, преобладают аэрозоли, несущие натриевые, йодистые, бромистые и магниевые соли. Ветер с больших зеленых массивов несет древесную и цветочную пыльцу, микроорганизмы. Легкие ионы с отрицательным зарядом оказывают на организм положительное воздействие. Для искусственной ионизации воздуха разработан ряд приборов.

В сырую и ветреную погоду, например, продолжительность пребывания на воздухе необходимо сократить. В дождь, туман и при скорости движения воздуха свыше 3 м/с процедуры на открытом воздухе вообще лучше не проводить. Дозировку воздушных ванн принято осуществлять двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Последний способ удобнее, поскольку температура воздуха во многом зависит от погоды.

Воздушные ванны благотворно действуют на человека. Благодаря им он становится более уравновешенным, спокойным. Незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон, появляются бодрость и жизнерадостное настроение. Положительно влияют воздушные ванны на сердечнососудистую систему - способствуют нормализации артериального давления и лучшей работе сердца.

Закаливание водой

Каждый, в зависимости от состояния, степени закаленности, других условий может выбрать подходящий для себя способ процедур. Воздействие некоторых из них не слишком велико (например, обтирания мокрым полотенцем). Сила же воздействия других, скажем, душа, купания, - достаточно велика. Однако при всех обстоятельствах старайтесь придерживаться важнейшего принципа - постепенности.

Закаливание водой начинают с мягких процедур - обтирания, обливания, затем переходят к более энергичным - душ, купание и т. д.

Систематическое применение водных процедур - надежное профилактическое средство против случайных охлаждений тела. Водные

процедуры, многогранно воздействуя на организм, улучшают терморегуляцию, обмен веществ, работу сердечнососудистой и дыхательной системы.

Для получения благоприятного воздействия подходить к воде следует согревшись, поскольку в охлажденной воде вместо согревания происходит еще большее охлаждение. Главное при закаливании - температура воды, а не продолжительность процедуры. Неуклонно придерживайтесь правила: чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее соприкосновения с телом.

Водные процедуры рекомендуется вначале проводить при температуре воздуха не ниже 17-20 °С, и лишь по мере развития закаленности можно переходить к более низкой.

Лучшее время для процедур - утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки, когда кожа равномерно согрета, что обеспечивает хорошую сосудистую реакцию. Такие водные процедуры способствуют переходу организма в активное состояние после сна, вызывают бодрое, приподнятое настроение. А вот водные процедуры, выполняемые перед сном, переносятся плохо, потому что возбуждается нервная система, появляются раздражительность и бессонница, ухудшается самочувствие.

Особенно эффективно сочетание закаливания водой с физическими упражнениями. Вот почему после тренировочных занятий рекомендуется обязательно принимать водные процедуры.

Самое благоприятное время для начала водных процедур - лето и начало осени. Вначале для процедур применяют воду температуры 33-34 °С. Затем через каждые 3-4 дня температуру воды снижают на 1 °С. За 1,5-2 мес. постепенно ее доводят до 18-20 °С и ниже в зависимости от самочувствия и состояния здоровья. Никаких неприятных ощущений во время процедур быть не должно. Рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, душ, купание.

Обтирание - начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирания полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сперва обтираются лишь по пояс, затем переходят к обтиранию всего тела. Продолжительность всей процедуры которое частично заменяет самомассаж не должна превышать 5 мин.

Обливание характеризуется действием низкой температуры воды, небольшим давлением струи, падающей на поверхность тела. Это резко усиливает эффект раздражения, поэтому обливания противопоказаны людям с повышенной возбудимостью и пожилым.

Для первых обливаний применяется вода температуры около 30 °С. В дальнейшем температура снижается до 15 °С и ниже. Длительность процедуры с последующим растиранием тела составляет 3-4 мин.

Обливания вначале делают в закрытом помещении при температуре воздуха 18-20 °С, затем - на открытом воздухе. Для того чтобы подготовить организм к такому переходу, перед каждой процедурой тщательно проветривают помещение, снижая температуру в нем, до 15°С. Летом обливания следует проводить на открытом воздухе ежедневно при любой

погоде. Людям, имеющим высокую степень закалки, эти процедуры можно продолжать до глубокой осени.

Душ - еще более энергичная водная процедура. Благодаря механическому раздражению падающей водой душ вызывает сильную местную и общую реакцию организма.

Для закаливания используют душ со средней силой струи - в виде веера либо дождя. На первых порах температура воды составляет 30-35 °С, продолжительность - не более 1 мин. Затем температуру воды постепенно снижают, а время приема душа увеличивают до 2 мин. Процедура должна обязательно заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем, после чего, как правило, появляется бодрое настроение.

При высокой степени закаленности после физических нагрузок, в гигиенических целях, для снятия утомления, вызванного тренировкой или тяжелой физической работой, полезно применять так называемый контрастный душ. Особенность его состоит в том, что попеременно используются теплая и холодная вода с перепадом температуры от 5-7 до 20 °С и более.

В оптимальном режиме закаливания нижний предел температуры воды для лиц 16-39 лет составляет 12 °С, 40.-60 лет - 20 °С. Когда закаливающийся хорошо адаптируется к охлаждениям, можно переходить к специальному режиму закаливания водой.

В начальном и оптимальном режимах закаливания снижение температуры воды на 2 °С каждые 5 дней рекомендуется лицам 16-39 лет, а на 1 °С - 40-60 лет.

Купание в открытых водоемах - один из наиболее эффективных способов закаливания. Температурный режим при этом сочетается с одновременным воздействием на поверхность тела воздуха и солнечных лучей. Плавание, кроме того, имеет большое оздоровительное значение, способствует гармоничному развитию организма, укрепляет мышечную, сердечнососудистую и дыхательную систему, формирует очень важные двигательные навыки.

Начинают купальный сезон, когда температура воды и воздуха достигнет 18-20°С. Прекращают купание при температуре воздуха 14-15 °С, воды-10- 12 °С. Лучше купаться в утренние и вечерние часы. Вначале купайтесь 1 раз в день, затем 2-3 раза, соблюдая при этом промежуток между купаниями (3-4 ч). Не рекомендуется плавать сразу после еды. Перерыв должен быть не менее 1,5-2 ч. Нельзя входить в воду чрезмерно разгоряченным или охлажденным.

В воде необходимо больше двигаться и плавать. Чем вода прохладнее, тем энергичнее должны быть движения. Продолжительность купания вначале составляет 4-5 мин, в дальнейшем увеличивается до 15- 20 мин и более.

При купании происходит комплексное воздействие водной процедуры и последующей воздушной ванны.

Зимнее плавание

Зимнее плавание - высшая форма закаливания холодом. 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. Рекомендовать зимнее плавание можно только практически здоровым людям с сильным типом высшей нервной деятельности и высоким порогом замерзания, плотного телосложения..

Оно вызывает максимальное напряжение всех физиологических механизмов терморегуляции и оказывает на организм человека сильное воздействие, вызывая значительные изменения в деятельности практически всех систем и органов. Непосредственно после заплывов в полынье отмечалось, в частности, увеличение в крови количества форменных элементов, особенно лейкоцитов и лимфоцитов. И это явление, происходящее по типу стресса, сохраняется на протяжении 4 ч. Естественно, при атеросклерозе, гипертонии, ревматизме, активных формах туберкулеза легких, других острых и хронических заболеваниях отклонения такого рода не только нежелательны, но и недопустимы.

Если же при занятиях зимним плаванием строго придерживаться правильного дозирования холодовой нагрузки, в первую очередь принципов постепенности и последовательности, то все функциональные изменения в организме останутся в пределах нормы. Поскольку величина изменений в той или иной степени зависит от охлаждения, а последнее - от времени пребывания в ледяной воде, то длительность купания надо считать главным вопросом в методике этой формы закаливания.

После длительного закаливания холодной водой тем, кто обладает отменным здоровьем, можно порекомендовать использовать такую форму закаливания, как растирание снегом. На первых порах эта процедура выполняется в помещении. Растирается лишь верхняя половина туловища. Движения прodelываются быстро, энергично. Вся процедура продолжается не более 2 мин. В дальнейшем, по мере развития закаленности и при хорошем самочувствии, можно отважиться выйти на открытый воздух. При низкой температуре воздуха, резком порывистом ветре растирание снегом на воздухе нецелесообразно.

Закаливание к жаре

Закаливание к жаре повышает устойчивость организма к высокой температуре. В отличие от многообразия средств и способов закаливания к низким температурам тренировка адаптации к жаре в условиях России, по-видимому, возможна с использованием только одного доступного средства – бани. закаливающий ее эффект заключается в том, что, во-первых, исключительно производительно начинают работать потовые железы, вырабатывая значительное количество пота, испарение которого с поверхности кожи исключает предупреждает перегревание (иногда в бане потери пота достигают двух и более литров в час!). Во-вторых, при воздействии высокой температуры (и особенно – при ее чередовании с

низкой) сосуды кожи становятся лабильными, быстро переходя из состояния спазма (что бывает на холоде) к расширению (при высокой температуре) и обратно.

Помимо указанных закаливающих результатов банная процедура дает целый ряд других важных для здоровья эффектов. В первую очередь следует отметить, что в процессе жизнедеятельности происходит зашлаковывание капилляров и артериол веществами, образующимися в организме в результате ведения нездорового образа жизни (неправильное питание, гиподинамия, неблагоприятная экологическая обстановка, вредные привычки и др.). В бане эти сосуды расширяются, выбрасывая шлаки в протоки потовых желез, - отсюда они и выводятся из организма с потом. Кроме того «игра» сосудов в бане делает их эластичными, предупреждая развитие атеросклероза, гипертонии и др. заболеваний сердечно-сосудистой системы. Немаловажное значение имеет и то обстоятельство, что под влиянием высокой температуры в бане снимается возникающее в процессе социально-бытовых и производственных отношений чрезмерное мышечное напряжение – гипертонус. Последний создает мощный поток импульсов, направляющихся в ЦНС и вызывающий у человека высокий уровень психического напряжения. Снятию гипертонуса способствует и выполняемый в бане массаж, а использование в ходе парения веника является высокоэффективным средством воздействия на биологически активные точки кожи и через них на весь организм. К достоинствам бани следует отнести устранение отечных явлений, нормализацию обмена веществ и массы тела и т.д.

Существует две основных разновидности бань – парная (или русская) и суховоздушная (или сауна). В парной бане относительная влажность воздуха достигает 100%, а температура находится в пределах 60-70°C. В этих условиях пребывание более 5-7 минут даже для бывалых парильщиков становится затруднительным. Парная баня в сочетании с обработкой тела веником дает очень хороший расслабляющий эффект и эффективное снижение массы тела. Однако следует учитывать, что она создает большую нагрузку на сердечнососудистую систему, поэтому существуют определенные противопоказания в ее использовании для людей, имеющих проблемы с кровообращением. Кроме того, парную баню не следует посещать людям, имеющим повышенную свертываемость крови или страдающим сахарным диабетом.

В суховоздушной бане относительная влажность воздуха низкая, 5-15%, зато температура часто превышает 100°C. Образующий пот довольно быстро испаряется, что делает процесс парения более мягким и щадящим по сравнению с парной баней. Вот почему время пребывания в сауне, несмотря на более высокую температуру, может превышать 10 минут. Противопоказаний к пользованию сауной гораздо меньше, чем для парной бани, тем не менее человеку, имеющему те или иные нарушения здоровья, первому ее посещению должна предшествовать консультация специалиста.

При возможности выбора – посещать парную баню или сауну – человеку лучше всего ориентироваться на свои ощущения и самочувствие и выбрать себе ту баню, которая ему по душе. Оптимальный режим парения – сколько раз и на какое время заходить в баню, пользование веником, сочетание с холодной водой, использование массажа и др. – каждый человек устанавливает для себя опытным путем. Основным критерием для этого должно быть самочувствие, и не только непосредственно в бане, но и в последующие дни. Рекомендуемая частота посещения – один раз в неделю, однако если у человека нет противопоказаний и есть желание, то можно и чаще.

Закаливание солнцем

Солнечный свет обладает поистине изумительной целебной силой. Его лучи, прежде всего, ультрафиолетовые, действуют на нервно-рецепторный аппарат кожи и вызывают в организме сложные химические превращения. Под влиянием облучений повышается тонус центральной нервной системы, улучшается обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней секреции. Все это благотворно сказывается на общем состоянии человека. Солнечный свет, кроме того, оказывает губительное действие на болезнетворные микробы.

При закаливании солнечными лучами надо следить за тем, чтобы нагрузка нарастала постепенно. Начинают прием солнечных ванн при отраженной солнечной радиации, затем постепенно переходят к ваннам рассеянного света и, наконец, используют прямую солнечную радиацию. Такая последовательность особенно необходима детям и лицам, плохо переносящим солнце.

Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится значительно легче. В середине дня солнечные лучи падают более отвесно и, естественно, опасность перегревания организма увеличивается. Летом в южных районах нашей страны лучше загорать в период от 7 до 10 ч, в средней полосе - от 8 до 11 ч, на севере - от 9 до 12 ч. Весной и осенью самое подходящее время для загара - от 11 до 14 ч. Принимать солнечные ванны желательно только спустя 1,5-2 ч после приема пищи. Не рекомендуется также проводить облучение натошак и непосредственно перед едой. Нельзя принимать процедуры будучи сильно утомленным, перед напряженной физической работой, спортивной тренировкой или сразу после них.

Приступают к закаливанию солнцем с первых теплых дней и регулярно продолжают его на протяжении всего лета и ранней осени. Если прием солнечных ванн начинается с опозданием - в середине лета, то их продолжительность увеличивайте особенно осторожно.

Принимать солнечные ванны можно в любом защищенном от резкого порывистого ветра месте. Однако не забывайте, что в атмосфере больших городов, крупных промышленных центров содержится большое количество пыли и дыма, что препятствует прохождению ультрафиолетовых лучей. Постарайтесь почаще бывать на лоне природы, желательно возле водоема.

Температура воздуха там несколько ниже, а подвижность воздуха больше. А это улучшает условия для отдачи тепла. К тому же после облучения можно освежиться прохладной водой.

Закаливаться солнцем можно в положении лежа или в движении. В первом случае процедуру принимают, расположившись на топчане или подстилке ногами к солнцу. Это обеспечит равномерное освещение всего тела. Голова защищается соломенной шляпой или зонтом. Нельзя обвязывать ее полотенцем или косынкой, надевать резиновую купальную шапочку - все это лишь затрудняет испарение пота, следовательно, препятствует охлаждению головы. Кроме того, рекомендуется надевать солнцезащитные очки.

Будьте особенно внимательны к правильному дозированию солнечных ванн. Здоровые люди обычно используют минутный способ дозировки солнечных ванн: начиная с 5-10-минутного пребывания на солнце, а затем каждый раз продолжительность процедуры увеличивают на 5-10 мин. Постепенно можно довести ее до 2-3 ч (с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа).

Во время приема солнечной ванны чаще меняйте положение тела - поворачивайтесь к солнцу то спиной, то животом, то боком. Ни в коем случае нельзя спать. Иначе невозможно будет учесть длительность пребывания на солнце и в результате беспечности можно получить опасные ожоги. Не рекомендуем также читать, ибо солнце вредно влияет на глаза.

При появлении пота тщательно вытирайте его, так как на влажной коже быстрее возникают ожоги. Не следует перед началом солнечной ванны купаться, а также беспрерывно чередовать облучение с купанием. Это могут делать только очень крепкие, закаленные люди. После солнечной процедуры немного отдохните, примите душ или искупайтесь. Растирать тело при этом нет необходимости, ведь и без того прилив крови к коже вполне достаточен.

Солнечные ванны целесообразнее сочетать с активными движениями (спортивные и подвижные игры, занятия легкой атлетикой и др.). Всем, кто хочет укрепить свой организм, закаляясь с помощью солнечных лучей, необходимо твердо запомнить, что это сильнодействующее средство и злоупотреблять им нельзя.