

Загартовування - запорука здоров'я



Загартовування - це підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища. Загартовування зміцнює організм, покращує кровообіг, підвищує тонус центральної нервової системи, а головне - зміцнює імунітет і знижує частоту застуд.

Починати загартовуватися можна практично в будь-якому віці. Попередньо краще порадитися з лікарем, оскільки загартовування можна практикувати коли людина повністю здорова.

Загартовування - це тренування всього організму і перш за все - терморегуляційного апарату.



Повітряні ванни



Повітряні ванни - найбільш м'яка і безпечна процедура. Саме з них рекомендується починати систематичне загартовування. Прийом повітряних ванн краще починати в добре провітреному приміщенні.

Робіть зарядку в кімнаті з відкритим вікном. Потім перенесіть заняття на вулицю. Приймати повітряні ванни найкраще в русі: легка пробіжка, зарядка або гра. Починати прийом повітряних ванн слід з 20 хвилин при температурі повітря $+ 16 \dots + 20^{\circ} \text{C}$. Поступово, в міру адаптації організму, збільшуйте час перебування на повітрі і знижуйте температуру.



Загартовування водою

Водні процедури - більш інтенсивний спосіб. Найсприятливіший час для початку загартовування водою - літо і осінь. Найкраще проводити процедури в ранкові години, відразу ж після сну або в кінці ранкової зарядки.

Рекомендується починати з обтирання тіла вологим рушником. Коли організм звикне, можна перейти до обливання водою кімнатної температури і знижувати її на 1°C в два-три дні. Починають обливання з нижньої частини тіла, поступово піднімаючись до плечей. У міру загального загартовування організму можна обливати себе всього відразу. Важливо пам'ятати, що температура навколишнього повітря повинна бути не нижче 18°C .

Після закінчення процедури шкіра повинна бути холодною, але всередині тіла - відчуття тепла, яке як би розширюється назовні, зігріваючи все тіло. Після загартовування потрібно розтерти шкіру руками або рушником.



Сонячні ванни



Завдяки сонячним ваннам, в організмі людини виробляється вітамін D, який зміцнює імунітет, кістки, сприяє засвоєнню безлічі мінеральних речовин.

Пам'ятайте, що сонячні ванни корисні тільки зранку (до 10-11 годин) і ближче до заходу (після 18 годин). Ніжитися під сонцем в денний час досить небезпечно (сонячні удари, опіки, рак шкіри), тому краще утриматися від таких експериментів. Починати приймати сонячні ванни з метою загартовування краще з 5 хвилин в день при температурі повітря не нижче $+18^{\circ}\text{C}$. Поступово подовжуйте ці процедури, поки не дійдете до години за один раз. Не забувайте вдягати панамку або хустку на голову і сонячні окуляри.



Ходьба босоніж

Ходьба без взуття є прекрасним варіантом загартовування, як для дорослих, так і для дітей. Вплив холоду на біологічно активні точки допоможе підвищити тонус всіх тканин, посилити опірність організму до вірусних та бактеріальних захворювань.



Починати потрібно з 5-10 хвилин ходіння вдома в шкарпетках по підлозі, босоніж по килиму, потім босоніж по підлозі, температура якого не нижче 18 ° С, поступово збільшуючи час ходіння до 30-40 хвилин на день.

Влітку можна ходити босоніж по траві, мокрому та сухому піску.

Привчивши ноги до холоду, взимку можна практикувати нетривалі (не більше 3-х хвилин) прогулянки босоніж по снігу, попередньо потрібно розігрітися, а після прогулянки, добре розтерти ступні ніг.

І пам'ятайте, найголовніше - позитивний настрій в роботі над своїм здоров'ям: процедури підуть на користь, і Ваш організм скаже Вам спасибі!

