

Закаливание организма: задачи, способы, правила

Закаливание — это комплекс регулярно повторяемых мероприятий, которые проводятся с целью повышения устойчивости организма к факторам окружающей среды. По сути, это тренировки иммунной системы. С их помощью формируются условные вегетативные рефлексy, за счет которых тело легче реагирует на колебания температуры и давления.



Закаливание организма важно проводить правильно, чтобы оно приносило только пользу для здоровья. В этом деле высок риск не только не достичь цели, но и создать угрозу жизни. Ознакомившись с основными правилами проведения укрепляющих мероприятий, вы этого не допустите.

Физиологические основы закаливания

Переохлаждения или перегрева не допускает внутренний механизм саморегуляции. В нем участвуют:

- тепловой центр гипоталамуса;
- термочувствительные нейроны;
- терморецепторы внутренних органов и кожи.

Если холодает, сосуды суживаются, а волоски на коже поднимаются. Это обеспечивает повышение внутреннего теплообмена и снижение теплоотдачи. Но по умолчанию возможности этого механизма ограничены: они рассчитаны на колебания температуры в небольшом диапазоне. При резких изменениях параметров окружающей среды нарушается температурный баланс организма, его устойчивость падает, и человек быстрее заболевает.

Закаливание позволяет упомянутый диапазон расширить. Для этого проводится постепенная адаптация терморегуляторной системы к более низким и более высоким температурам.

Основные принципы

Положительное влияние на организм будет достигнуто только при постепенной его адаптации к меняющимся факторам. Но есть и другие правила, которым нужно следовать для повышения устойчивости иммунной системы без рисков для здоровья:

Начинать как можно раньше. Адаптивность организма ребенка выше, чем взрослого человека. Чем раньше начать закаливаться, тем проще приобрести соответствующую привычку.

Заниматься постоянно. Как мышцам нужны регулярные тренировки, так и механизму терморегуляции. Стоит их забросить — достигнутый результат теряется.

Комбинировать раздражающие факторы. Нужно не только сочетать воздух, воду и солнце, но и менять способы их воздействия.

Учитывать индивидуальные особенности. У пожилого или больного человека терморегуляторные возможности ниже, чем у здорового взрослого.

Не помешает посоветоваться с врачом. Он подскажет, какие процедуры проводить полезно, а от каких лучше отказаться.

Виды укрепляющих процедур

Закаливание организма — это деятельность, в основе которой лежит воздействие на него тремя основными факторами внешней среды — воздухом, водой и солнцем. С участием каждого можно провести несколько процедур.

Аэротерапия. Воздух — наименее агрессивный фактор, поэтому с него обычно начинают закаляться. Делать это можно в любое время года.

Обычно практикуются: прогулки при разных температурных режимах. Со временем можно пробовать одеваться легче (но не допускать переохлаждения), проводить время более активно. Воздушные ванны. Начать можно с обнажения в помещении, постепенно перемещаясь на открытый воздух. Перемещения между разными климатическими зонами. Полезно побывать как в тропиках, так и на севере.

Гелиотерапия. Солнце по определению оказывает двойное влияние. С одной стороны, находиться под ним полезно для выработки витамина D —

регулятора иммунного ответа. Ультрафиолет в умеренных дозах полезен для кровоснабжения и нервной системы. С другой стороны, чрезмерное увлечение солнечными ваннами опасно для жизни. Это чревато ожогами и тепловыми ударами, а в отдаленной перспективе — новообразованиями на коже. Практикуя этот вид закаливания, важно ограничивать действие фактора во времени.

Акватерапия. Адаптация к низким температурам с помощью воды проходит более интенсивно. Это самая мощная тренировка для сосудов, поскольку изменение среды происходит достаточно резко.

Здесь практикуются:

- *обтирание* — для постепенного приучения к холодной воде;
- *обливание* — для создания более резких температурных переходов;
- *контрастный душ* — контраст идет с температурой не только воздуха, но и воды;
- *плавание* — желательно в природных водоемах, где вода прохладнее, чем в бассейнах.

Естественное закаливание организма

С одной стороны, закаливание — это набор осознанных действий, способствующих повышению устойчивости иммунитета. С другой, есть люди, ничего не делающие намерено и остающиеся здоровыми.

Они просто придерживаются правил, которые помогают им закаляться естественным образом:

- спят с открытыми окнами или форточками;
- часто бывают на свежем воздухе;
- принимают контрастный душ;
- осуществляют регулярные вылазки к водоемам;
- путешествуют и бывают в разных климатических условиях;
- одеваются по погоде и не укутывают излишне детей;
- ходят босиком там, где это безопасно.

Материал подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Сорочинская У.Ю.