

Слово «закаливание» пришло в медицину из техники, где оно обозначает превращение веществ из неустойчивого состояния в более устойчивое. Физиологическая сущность закаливания человека заключается в том, что под влиянием температурных воздействий, с помощью природных факторов организм постепенно становится невосприимчивым к простудным заболеваниям и перегреванию.

Основными закаливающими факторами являются воздух, солнце и вода. Такое же действие оказывают душ, бани, сауны, кварцевые лампы. Основными принципами закаливания являются: постепенность возрастания закаливающих факторов, систематичность их применения, меняющаяся интенсивность, разнообразие средств при обязательном учёте индивидуальных свойств организма.

Так, закаливание воздухом можно проводить в виде воздушных ванн, меняя интенсивность нагрузки путём постепенного понижения или повышения окружающей температуры от сезона к сезону, продолжительности процедуры и площади обнажённой поверхности тела. Во время приёма прохладных и более холодных воздушных ванн во избежание переохлаждения рекомендуется объединять их с движением — ходьба, бег, гимнастические упражнения, лёгкая физическая работа. Воздушные ванны благотворно действуют на нервную систему, человек становится более спокойным, уравновешенным, улучшается настроение, сон, аппетит, повышается общая физическая и психическая работоспособность.

Водные процедуры оказывают на организм не только температурное, но и механическое действие. Начинать закаливание водой лучше всего в закрытом помещении при обычной, привычной для организма комнатной температуре воздуха, в любое время года. Сначала рекомендуется принимать местные водные процедуры, например, обтирания мокрым полотенцем сразу же после утренней гигиенической гимнастики. Начав обтирания с воды около 30°, постепенно её снижают на 1° ежедневно, доведя до 18° и ниже в зависимости от самочувствия. Процедуру начинают с рук, затем обтирают плечи, шею, туловище. После этого надо растереться массажным полотенцем до покраснения кожи и приятного чувства тепла. После того как организм привыкнет к низким температурам во время обтираний, переходят к обливанию или душу. Схема общей водной процедуры остаётся примерно той же, но снижение температуры воды на каждый градус растягивают на 2—3 дня.

Существуют и другие методы закаливания водой, например, полоскание горла. Начинают процедуру с воды, имеющей температуру 20—30°, затем снижают каждые 7—10 дней на 1°, и доводят до 10—12°. При этом способе закаливания удаётся резко повысить устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей. Тот же эффект оказывают ножные ванны. Начинают их при температуре воды 32° и, ежедневно снижая по 1°, доводят до 10—15°.

Хороший закаливающий эффект достигается при ходьбе босиком. Можно ходить босиком дома по ковру или паркету, но к этому нужно привыкать постепенно, начиная с нескольких минут. Сначала ходите по полу в носках и, лишь привыкнув, не спеша переходите к хождению босиком.