

Закаляйся, да не заиграйся!

Не хочется глотать таблетки от простуды, то и дело дышать паром над вареной картошкой и пить горячее молоко? Укрепи организм!



Ирина ПАНОВА
Врач-терапевт
клиники «МедикСити»

В чем суть метода? На коже человека расположено большое количество холодовых рецепторов, раздражение которых влияет на весь организм. Правильная система закаливающих процедур способствует усилению иммунитета и улучшает терморегуляцию – сохранение теплового равновесия между внешней средой и организмом. Это мощное и испытанное веками оздоровительное средство, но помни: все хорошо, что в меру.

АЭРОТЕРАПИЯ

Воздушные ванны проводятся сперва в помещении, затем на воздухе. Температура в помещении должна быть не ниже 18–20°C. Разденься и побудь так минут двадцать, затем открой окно или форточку. Как почувствуешь дискомфорт, закрой доступ воздуху: на первый раз достаточно. Постепенно ты привыкнешь к низким температурам и сможешь выходить легко одетой на балкон.



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ: ГОРЯЧО-ХОЛОДНО

ОБТИРАНИЕ

Процедура заключается в быстром растирании тела полотенцем, губкой или рукой, смоченной водой. Начинать нужно с температуры 33–34°C и обтираться 1–2 минуты. Соблюдай последовательность: шея, грудь, спина, затем вытри их насухо и разотри полотенцем до красноты и приятного ощущения тепла. То же самое проделай с ногами и бедрами. Снижай температуру воды постепенно!

ОБЛИВАНИЕ

При обливаниях начальная температура воды зависит от индивидуальных особенностей человека, а в среднем она равна 32–34°C. Постепенно снижай температуру до 28–30°C. Обливайся секунд 5–10, а после окончания разотри тело полотенцем.

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Включи подачу воды приятной температуры, чтобы она попадала на все тело. Всего делают три контраста – перехо-

да от горячей воды к холодной. Схема принятия душа такова:

- теплый (чтобы привыкло тело);
- горячий (пока приятно);
- холодный (20–30 секунд);
- горячий (20–40 секунд);
- холодный (до минуты);
- горячий (20–60 секунд);
- холодный (пока приятно). Новичкам рекомендуется делать один контраст и стоять под прохладной водой не более 5–10 секунд.

МЕТОДЫ РАЗНЫЕ – ПРАВИЛА ОБЩИЕ

- * Закаливание нужно начинать, когда ты абсолютно здорова
- * Чтобы не заболеть, закаляйся постепенно
- * Делай процедуры систематически
- * Если перерыв будет продолжительным, начинай закаливание с нуля
- * Следи за самочувствием: если тебе покажется, что заболеваешь, немедленно прерви закаливание

КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ ПРОФИЛАКТИКИ

В результате закаливания снижается заболеваемость, укрепляются сосуды и капилляры, а также сердечная мышца. Улучшается легочная вентиляция, состав крови (выработка эритроцитов и лейкоцитов), состояние иммунной и нервной систем, нормализуется обмен веществ. Кроме того, увеличивается мышечная сила и усиливается выделительная функция организма.

ХОДЬБА БОСИКОМ

Начинать закаляться можно зимой, но для этого не обязательно нырять в прорубь или обливаться холодной водой. Охлаждая стопы, мы закаляем горло, поэтому можно начинать закаливание с прогулок босиком по квартире или дому по 10–15 минут перед сном или утром. Условная задача: пробуй вставать на свежий снег или помещать ноги в воду со льдом на несколько секунд. Постепенно увеличивай время, исходя из собственных ощущений.



Мороз линзам не помеха!

Если в них тебе удобнее, чем в очках, не нужно отказываться от этого приспособления при низких температурах



1 Это миф, что линза может примерзнуть к глазу. Температура на поверхности глаза 35°C, из-за моргания глаз согревается, и линза приобретает ту же температуру.

2 Пересушенный воздух в помещении может вызвать синдром сухого глаза. Чтобы уберечься, пользуйся увлажняющими каплями, только не забывай наносить их за 15–20 минут до выхода на улицу.

3 Зимой необходимо носить линзы с УФ-защитой от солнечных лучей. Отражаясь от снега, солнечные лучи могут плохо воздействовать на глаза.

4 При простудных заболеваниях носить линзы нельзя, так как из-за насморка нарушается отток слез и глаза будут слишком сухими. Для таких случаев имей в запасе очки.

Есть ли у тебя аллергия на холод?



Ирина ЗАЛЕМ
К.м.н., терапевт, эксперт программы «Неталлергии.ру»

Первый симптом: ты ждешь не дождешься, когда, наконец, закончится эта зима!

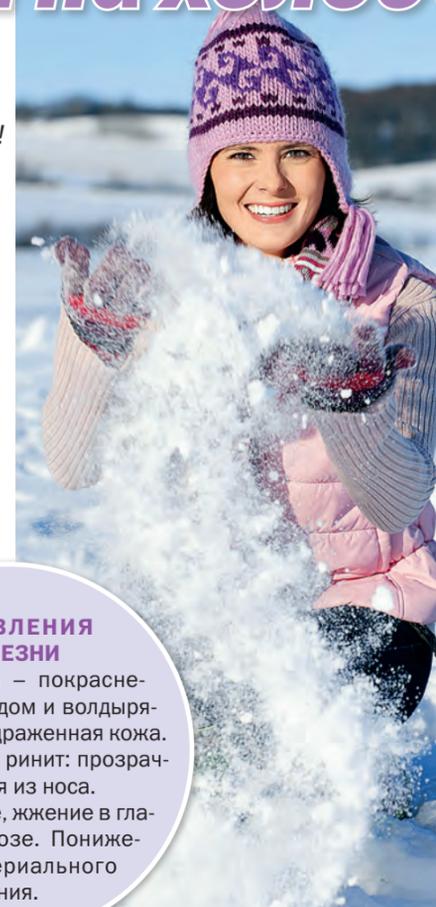
Обычно холодовой аллергии предшествуют частые простудные и хронические заболевания, включая болезни пищеварительного тракта, поджелудочной железы, печени. Аллергия проявляется через несколько минут после воздействия пониженной температуры в виде высыпаний на коже, которые зудят и болят. Иногда после высыпаний остаются пигментные пятна. При аллергии также возможны головные боли, слабость, недомогание.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ

Тепло – главное спасение! Защитить кожу поможет теплая одежда из натуральных материалов. При выраженных симптомах сходи на прием к аллергологу. Старайся вести здоровый образ жизни – это снизит тяжесть протекания аллергических заболеваний.

ПРОЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНИ

Крапивница – покраснение кожи с зудом и волдырями. Сухая, раздраженная кожа. Вазомоторный ринит: прозрачные выделения из носа. Слезотечение, жжение в глазах на морозе. Понижение артериального давления.



Почему горечь во рту

Даже если утром ты встала с той ноги и тебя разбудило не что иное, как солнце, неприятное ощущение может испортить настроение.

* ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Частая горечь во рту может говорить о заболеваниях желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта, стрессе или проблемах с деснами.

* КОНТРОЛИРУЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Исключи из рациона пряности, копчености, острую и жареную пищу, откажись от алкоголя, сладкого и бобовых; ешь побольше цитрусовых, пей апельсиновый и грейпфрутовый соки.



* ИСПОЛЬЗУЙ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Попробуй отвар из ромашки или цветков календулы (на стакан кипятка 10 г травы) – выпивай четыре стакана в день. Хорошо помогает витаминный коктейль: смешай 150 г сока сельдерея и 60 г петрушки и выпивай в течение дня. Разотри льняное семя ступкой и залей кипятком, дай настояться. Принимай отвар утром и вечером (по 200 г) в течение 3–5 дней.