

## Как начать закаляться — инструкция для новичков

Решил, что тебе нужно более мощное, выносливое и здоровое тело? Или просто тебе надоело лежать дома с простудой по нескольку раз в год? Тогда читай о том, как правильно начать закаляться, чтобы не навредить организму и укрепить иммунитет.



**ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ**  
ВСЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ О ЗДОРОВЬЕ



**ЭКСПЕРТ:**

**ИРИНА ПАНОВА**, врач-терапевт

Многопрофильной клиники «МедикСити»

### Чем полезны процедуры закаливания организма?

На нашей коже располагается огромное количество так называемых «холодовых рецепторов», раздражая которые ты можешь повлиять на весь организм. Если будешь проводить закаливающие процедуры грамотно, то поспособствуешь укреплению иммунитета и улучшению терморегуляции (способности организма поддерживать постоянную температуру при различных условиях внешней среды). Кроме того, закаливание стимулирует обменные процессы в твоём теле, укрепляет нервную систему, тонизирует сердце и сосуды, устраняет аритмию. Наконец, закаливание способствует снижению веса, повышает тонус кожи и даёт организму заряд бодрости.

Для начала — простые правила закаливания организма, о которых должен знать каждый. Если ты решил обливаться холодной водой (или выбрал другие виды закаливания — о них поговорим ниже), имей в виду:

#### 1. Начинать закаляться можно, только когда ты абсолютно здоров

Простудные и вирусные заболевания (например, ОРЗ, ОРВИ, грипп), гнойные раны на коже придется вылечить до начала процедур закаливания. Также закаливание организма противопоказано тем, кто страдает повышенным глазным давлением — при перепаде температур давление может стать еще выше, что спровоцирует отслойку сетчатки. Гипертоникам, гипотоникам и тем, кто страдает заболеваниями почек, стоит проконсультироваться с терапевтом перед тем, как приступать к процедурам. Ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, тахикардия — заболевания, при которых закаливание организма категорически запрещено.

#### 2. Начинай закаляться постепенно, чтобы избавить организм от стресса

Если твой организм не отличается богатырским здоровьем, начни укреплять его самым простым способом — приучи себя к умыванию холодной водой (делай это постепенно — пусть сначала вода будет комнатной температуры 20-22°C, затем каждый день понижай ее примерно на градус). В конечном итоге, ты привыкнешь к умыванию холодной водой из-под крана и сможешь перейти к следующему этапу без негативных последствий для организма.

#### 3. Проводи процедуры закаливания регулярно, систематически, без перерывов

Если уж решил, то закаляйся ежедневно, при любой погоде и в любых условиях. Даже в поездке или турпоходе ты должен продолжать начатое, а уж что это будет за процедура — ходьба босиком или обтирание полотенцем — решай сам. Имей в виду, что закаливание может вызвать насморк, однако это не повод прекращать процедуры. Исключением может стать повышение температуры.

### Разновидности процедур закаливания

Давай отбросим такие экстремальные процедуры, как моржевание, [ныряние в прорубь](#), и поговорим о простых в выполнении и доступных каждому процедурах.

#### 1. Воздушные ванны

Закаливание воздухом следует начинать в хорошо проветренном помещении при температуре не ниже 15-16°C. На начальном этапе сеанс должен длиться 3 минуты (со временем ты увеличишь его до 5 минут). Раздевшись, сделай несколько энергичных «согревающих» упражнений (ходьба на месте, приседания, отжимания — что тебе угодно). К приему ванн на открытом воздухе можно приступить как минимум после месяца такой подготовки.

Если ты начнешь закаляться уже сейчас, то к лету сможешь перейти на воздушные ванны на улице — начинать принимать их рекомендуется при температуре 20-22°C. Первый сеанс — не более 15 минут (и только если ты подготовил организм зимними домашними разминками), последующие воздушные ванны могут быть дольше (прибавляй по 1-2 мин. каждый день).

В холодное время года сеансы на воздухе (на балконе, например) можно проводить только спустя год предварительной подготовки (начиная с 1 минуты и постепенно увеличивай «дозу» до 15 минут).

#### 2. Обтирания

Обтирания полезны всем, у кого нет противопоказаний и — особенно — нарушениям на кожном покрове. Процедура заключается в энергичном растирании тела полотенцем, смоченным в воде. В течение 2 минут последовательно растирай мокрым полотенцем до красноты и прилива тепла шею, грудь и спину, затем вытри их насухо. Повтори процедуру с бедрами и ногами.

Сначала смачивай полотенце водой, температура которой — 33-34°C, постепенно (раз в 10 дней) понижая температуру на 5°C, так ты доведешь ее до 18-20°C. Закрепив результат в течение 2-3 месяцев, ты сможешь перейти к снижению градуса воды до холодной — также раз в 10 дней продолжай понижать ее на 5°C.

#### 3. Обливания

Самый простой способ для начинающих — частичное обливание. Лучшее время для процедуры — утро. Рекомендую с вечера подготовить воду: набери ведро холодной водопроводной воды (за ночь она прогреется до комнатной температуры). Утром облей несколько раз руки, ноги и шею и насухо разотри их полотенцем. Через 2 недели ежедневных обливаний сможешь приступить к обливанию всего тела.

Что касается температуры, то эффективность закаливания возрастает по мере увеличения контраста между температурой тела и температурой воды. Каждые 10 дней, как и при обтираниях, понижай градус воды на 5°C. Следи, чтобы температура воздуха в помещении была не ниже 20°C — так ты избежишь переохлаждения.

#### 4. Контрастный душ

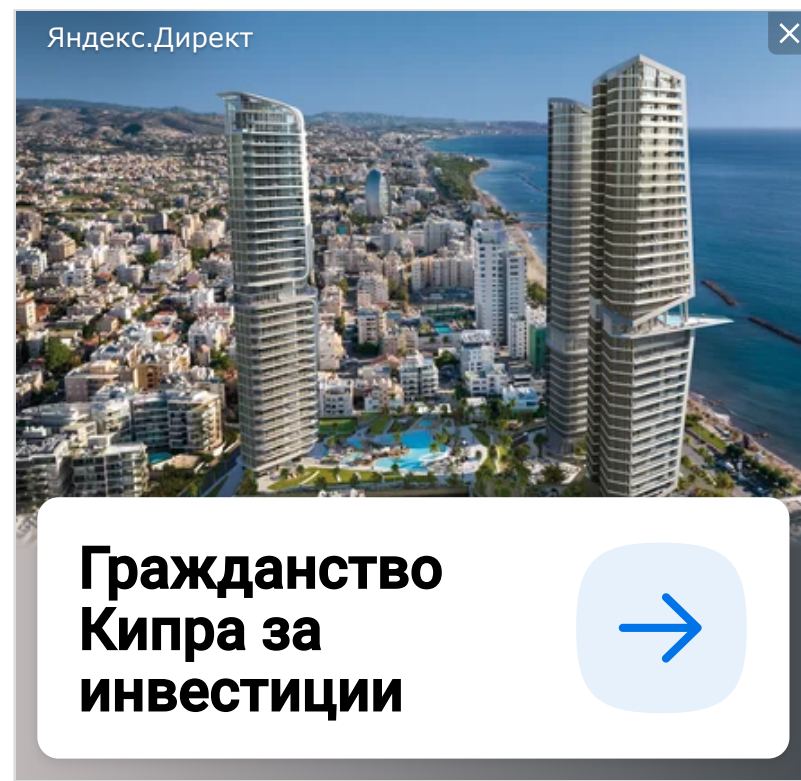
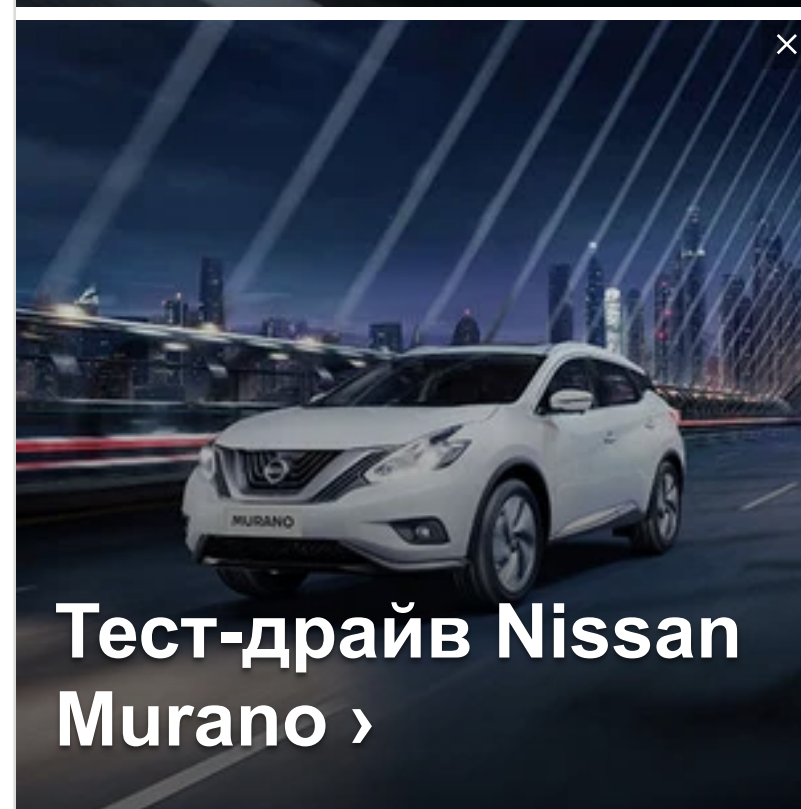
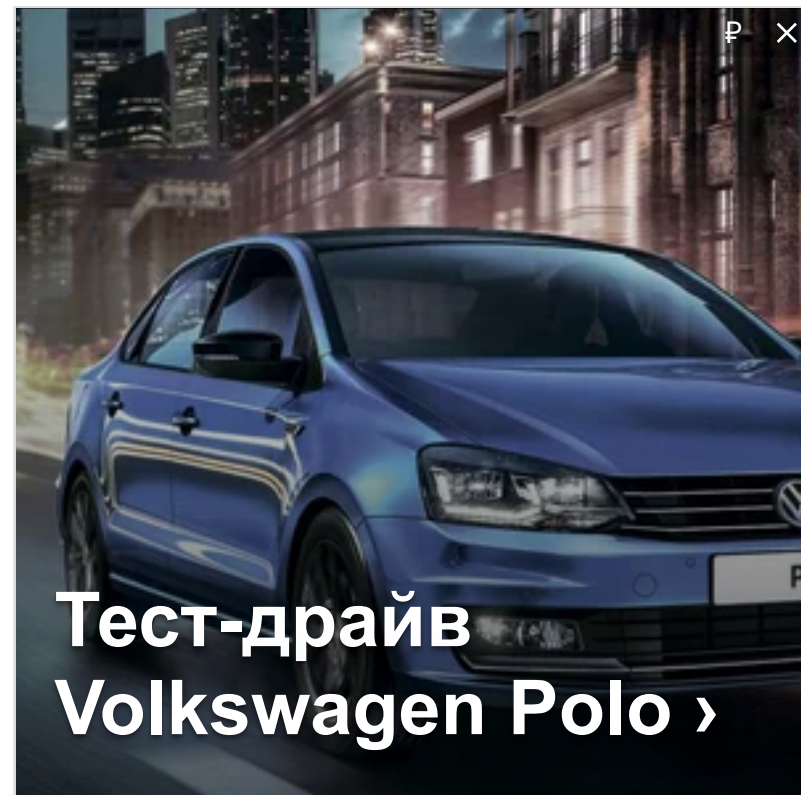
Контрастное воздействие воды укрепляет сердце и сосуды, запускает обменные процессы в организме за счет быстрого притока крови к органам. Не задерживаясь подолгу на отдельных частях тела, последовательно обдай струей воды из душа себя всего. Самая простая и понятная схема процедуры из существующих, на мой взгляд, такая: 10-30 секунд — горячий душ, 10-30 секунд — холодный душ, повторить цикл трижды.

Начни с 10 секунд, через 2 недели увеличь время до 20 секунд, еще спустя 2 недели — доведи до 30 секунд. Температура воды в первые 2-3 недели: горячая — 40-45°C, холодная — 28-30°C. Затем можешь понизить температуру холодной воды до 15-20°C.

#### 5. По морозу босиком

Закаливание стоп — доступный каждому метод. Налей на дно ванны воду комнатной температуры (20-22°C), на 2-3 минуты встань в нее и поочередно переступай с ноги на ногу. Каждые 2-3 дня снижай температуру воды на 1°C. Постепенно ты «дойдешь» до температуры холодной воды из-под крана.

Приятный бонус — этот способ закаливания организма не только способствует повышению иммунитета, но и служит профилактикой плоскостопия и гипергидроза (повышенной потливости) стоп.



**PROMOTION**

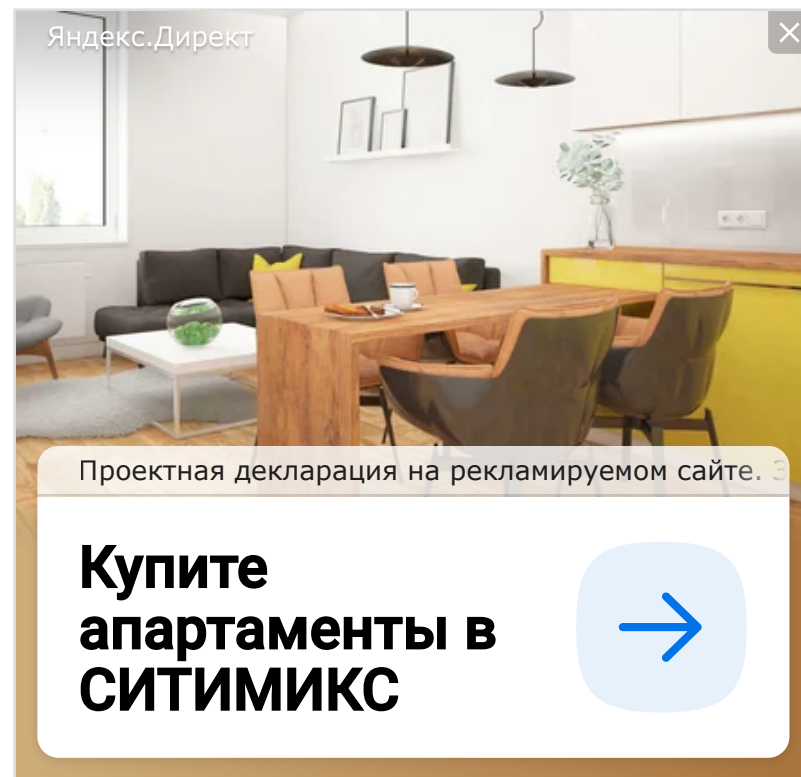
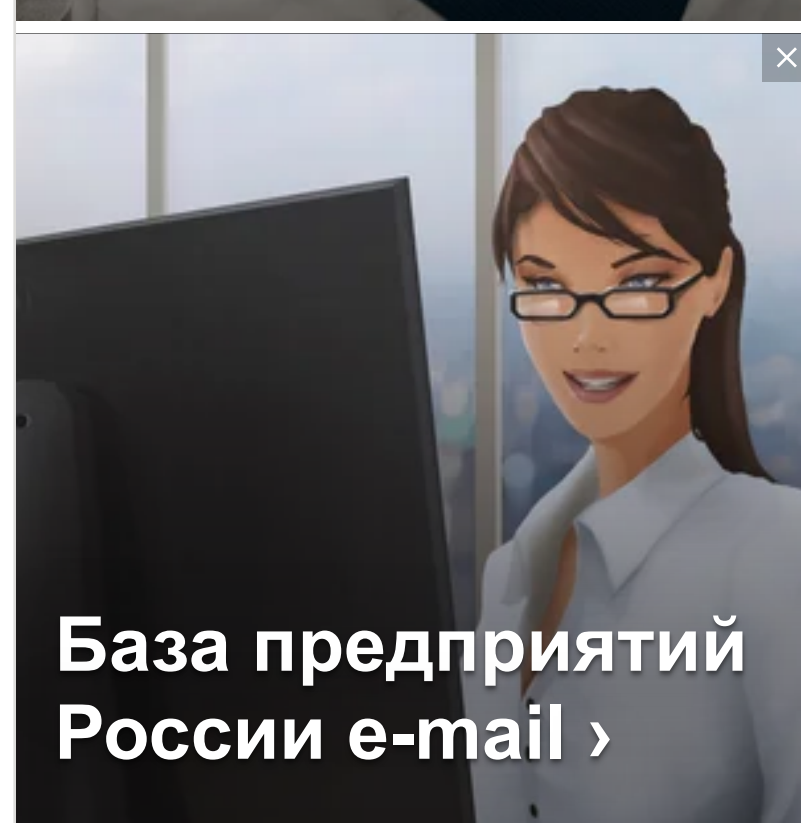
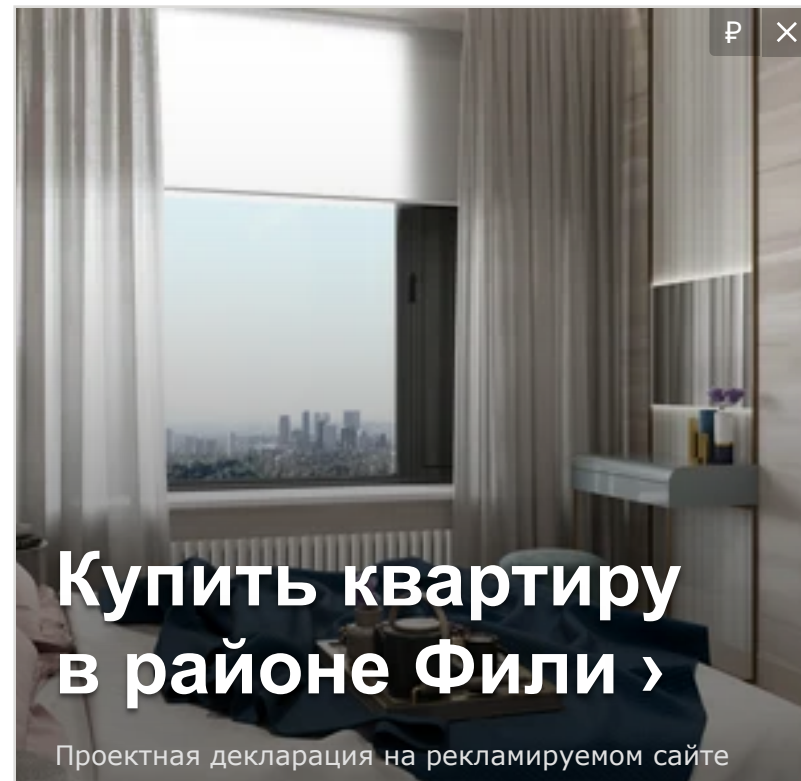
**Почему не нужно возить подарки в детские дома и как оказать сиротам реальную помощь**

**Куда поехать на Рождество: 5 лучших точек в Европе**

**6 идеальных новогодних подарков для любителей музыки**

**3 в 1: быстрый завтрак, полезный перекус, легкий десерт**

**Как получить V-образную фигуру: 6 упражнений на дельты от X-fit**



**Тилорам** Лечение простуды и гриппа

- Профилактика вирусных заболеваний (ОРВИ, герпес)
- Способствует активизации сниженного иммунитета

[Узнать подробнее](#)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

### Читайте также:

- 10 романов Евгения Милонова
- Стресс против эрекции: не дай проблемам на работ...
- 5 богатых на пробиотики продуктов для повышения...

- 15 секс-поз для людей с хорошей физической подготовкой
- Быоти-средства до 500 рублей, которые не стыдно дарить...
- 10 самых эффектных и спортивных красоток ноября

<b>ТЕГИ</b>	Закаливание Инструкции
<b>ДАТА</b>	26 января 2015
<b>ФОТО</b>	Getty / Fotobank.ru

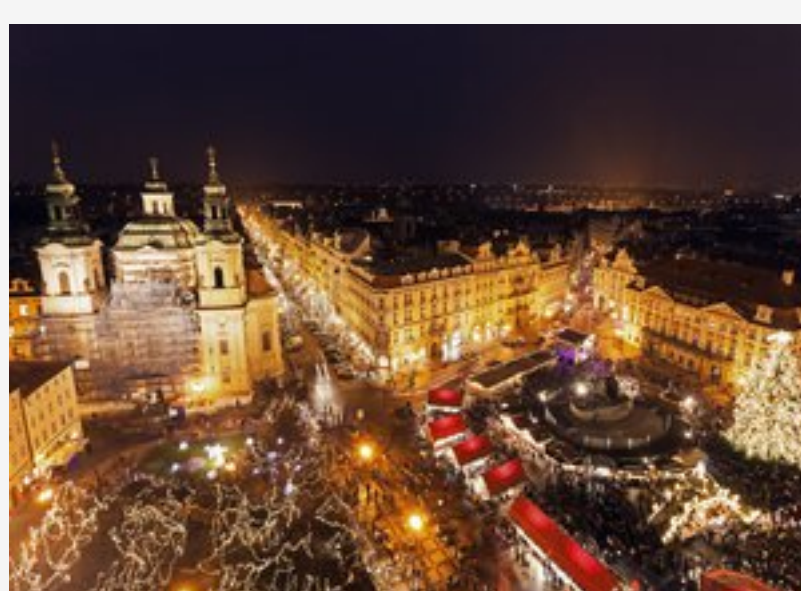
48 14

### PROMOTION



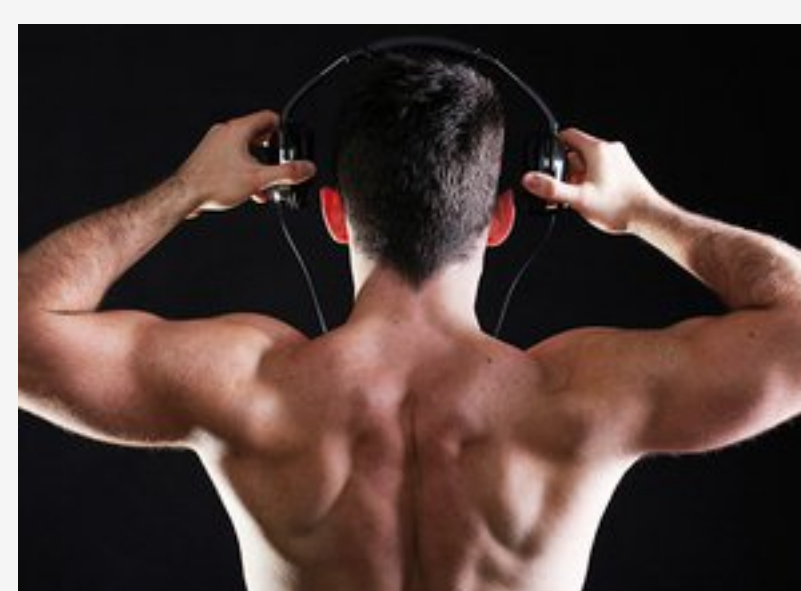
#### ПОЧЕМУ НЕ НУЖНО ВОЗИТЬ ПОДАРКИ В ДЕТСКИЕ ДОМА И КАК ОКАЗАТЬ СИРОТАМ РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДЕТИ НАШИ» ПОМОГАЕТ БИЗНЕСУ ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ ПРАВИЛЬНЫЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ-СИРОТАМ.



#### КУДА ПОЕХАТЬ НА РОЖДЕСТВО: 5 ЛУЧШИХ ТОЧЕК В ЕВРОПЕ

НЕТ, МЫ НЕ БУДЕМ ИСКАТЬ СКИДКИ НА АВИАБИЛЕТЫ. ЛУЧШЕ ОРГАНИЗУЕМ ПОГОНЮ ЗА ДУХОМ ЕВРОПЕЙСКОГО РОЖДЕСТВА НА АВТОМОБИЛЕ!



#### 6 ИДЕАЛЬНЫХ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

МЫ ВЫЯСНИЛИ, КАК МУЗЫКА СПОСОБНА ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДНЯ, И ПОДГОТОВИЛИ УНИКАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ КОМФОРТНЫМ.



#### 3 В 1: БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК, ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС, ЛЕГКИЙ ДЕСЕРТ

ПРАКТИЧЕСКИ ПИЩА БОГОВ, ЗАЧЕРКНУТО, НЕТ, ВИКИНГОВ! ПОТОМУ ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ О СКИРЕ.