

**«Mens sana in corpore sano» -
Надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле
был здоровый дух.
Римский поэт Ювенал**

Закаляйся, и тогда не страшна тебе хандра

«История закаливания так же стара, как и сама история человечества, фактически закаливание это тот спасительный механизм, который дал возможность выжить древнему человеку - считает *врач Ставропольского краевого специализированного центра лечебной физкультуры и спортивной медицины (ГБУЗ СК «СКСЦ ЛФК и СМ») Маргарита Проничкина*. «Первые дошедшие до нас письменные упоминания о закаливании относятся к древнему Египту, где еще за 2500 лет до нашей эры применяли как холодные компрессы при лечении травм и переломов, так и в общеукрепляющих целях использовались регулярные воздушные и водные процедуры закаливания. В древней Греции «отец медицины» Гиппократ в 45 веках до нашей эры особо ценил метод закаливания для укрепления здоровья и любил повторять что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным». Гиппократ также был одним из первых людей рекомендовавших принятие солнечных ванн в оздоровительных и даже лечебных целях. В Риме же важнейшим средством закаливания служили бани (термы), в них находились и бассейны с холодной водой, и площадки для приема солнечных ванн, такие бани могли вмещать в себя до 3500 человек одновременно. Позднее появились и труды Абу-Али ибн Сины, более известного в Европе, как Авиценна. В трактате «Канон врачебной науки» он описывает метод правильного закаливания, предлагая начинать закаливания организма летом с водных процедур, и в строго дозированном количестве».

Для здорового образа жизни очень полезно закаливание. Не так ли?

«Совершенно верно. Закаливание позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и

тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды. Закаливающие процедуры придают бодрость, улучшают настроение, делают человека более сдержанным, уравновешенным, повышают работоспособность и выносливость организма. Поэтому он легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. А главное заключается в том, что закаливание не лечит, а предупреждает болезнь».

В таком случае нашим слушателям будет интересно узнать о правилах закаливания?

«Соблюдать надо следующие правила. Первое - системность. Закаливающие процедуры проводить ежедневно, можно 2 раза в день; в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если закаливающие процедуры будут четко закреплены в режиме дня. Второе правило - постепенность. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Надо постепенно снижать температуру воздуха и воды. И третье - вначале следует обратиться к врачу, так как закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать метод закаливания, и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия».

Вы только что сказали, что начинать с купания в проруби нельзя. С чего же начинать при закаливании водой?

«Лучше начинать с обтирания кожи влажной варежкой из махровой ткани. В первые дни обтирания рекомендуется проводить водой, температура которой близка к температуре тела. В течение последующих недель следует понижать температуры воды на 2-3С каждые 7 дней. Сначала обтирают руки, двигаясь от пальцев к плечам, затем грудь и живот круговыми движениями по часовой стрелке. Обтирания спины проводятся от середины позвоночника к подмышечным линиям, ноги - снизу вверх, начиная от стоп. Каждое движение необходимо повторить два-три раза, при этом вся процедура

займет не более 5 минут. И только после 4-5 недель систематических обтираний желательнее перейти к обливанию водой. Начальная температура воды при обтирании и обливании в первые несколько недель равна +34С. Затем каждые 2 недели, постепенно надо снижать температуру воды на 2-3 градуса. Оптимальной будет температура +26 С и даже ниже. Начинают обливание в первые дни с нижней части тела, постепенно поднимаясь к плечам. По мере общего закаливания организма можно обливать себя всего сразу. Затем необходимо растереть кожу до порозовения. Если перед обливанием руки или ноги холодные - их заранее нужно разогреть несколькими физическими упражнениями. При температуре воздуха около 18С и правильно выбранной температуре воды, после обливания, кожа не должна становиться бледной. Сейчас самое время заняться закаливанием. Уже начало весны, а скоро лето, поэтому можно использовать малейшую возможность для купания в открытых водоемах».

А можно ли проводить закаливание воздухом? Раньше даже в санаториях отдыхающие принимали воздушные ванны.

«Воздушные ванны полезны в любом возрасте: как новорожденному, так и пожилому человеку. Если вы будете с самого рождения кутать ребенка, создавать ему «оранжерейные» условия, то таким образом вы будете лишать «работы» его защитные механизмы. И тогда даже небольшой ветерок - уже угроза для ребенка, он оказывается беззащитным, и заболевает. Поэтому и следует тренировать терморегуляционный аппарат. Воздушные ванны проводятся в помещении, которое предварительно проветривалось, лучше, если это будет сквозное проветривание. Температура в комнате должна быть +20С с понижением в дальнейшем с помощью проветриваний до 15-16С. Продолжительность воздушных ванн первое время будет всего 4-5 минут, но дальше стремитесь постепенно увеличить это время до получаса. Когда эта температура будет освоена, можно выходить на более холодный открытый воздух. Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье и состояние нервной системы. Прогуливаться желательнее не менее 1 часа, темп ходьбы выбирается индивидуально. Одеваться надо по погоде, желательна спортивная форма одежды. При температуре окружающего воздуха 5-10

градусов и ниже, необходимо помогать своему организму, выполняя любые физические упражнения. Полезен бег, спортивная ходьба».

Но воздушные ванны можно совмещать и с солнечными. Как правильно проводить закаливание солнцем?

«Солнечные ванны широко использует каждый из нас в своей повседневной жизни, а особенно, если мы отдыхаем вблизи реки или на море. Здесь главное - чувство меры. Любые крайности вредны для здоровья. Не забывайте надеть панаму или легкую кепку, желательно светлую. Лучшее время дня для солнечных ванн у нас на юге 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны нужно принимать не более 15 минут, особенно тем, кого светлая кожа. Постепенно увеличивая длительность солнечных ванн на 5-10 минут можно достичь максимум до 2-х часов, но при этом каждый час следует перерыв на 10-15 минут.

Хочу добавить, что очень полезно хождение босиком. Зимой это можно делать в комнате, а весной, летом - около дома по дорожке, в саду по траве и песку (начиная с нескольких минут). А закаленному человеку - даже осенью. Во время отпуска и отдыха на лоне природы попробуйте прогуляться ранним утром или поздним вечером босиком по росе. Закаливание организма, независимо от того, в каком возрасте человек пришел к данному мудрому решению, даст замечательные результаты».

15.03.2017

**С уважением, Игорь Долгошеев,
ГБУЗ СК «Ставропольский краевой центр
медицинской профилактики»**