Автор: admin
21.05.2011 11:14 -

Обливания. Как нужно начинать закаляться?

Обливанием водой люди стали пользоваться еще издревле. Уже тогда люди считали, что вода обладает целительными свойствами и действует на организм человека положительно, оказывая закаливающее и оздоровительное воздействие. «Обливания водой – самый распространенный вид гигиенической, закаливающей и оздоровительной процедуры».

Обливаться можно в бане, в ванной, у моря и просто во дворе собственного дома. Для того чтобы обливание не повредило, а произвело положительный эффект, необходимо знать несколько правил. Эти **правила** достаточно просты, нужно только их соблюдать.

1. Если вы решили начать обливание, постарайтесь найти себе помощника. Не стоит первые процедуры проводить одному, пусть рядышком будет друг или родственник, который поможет вам облиться.

2. Воду не нужно выливать резко. Постарайтесь вылить воду медленно, чтобы она омыла все ваше тело.

3. Обливания следует начинать не со всего тела полностью, а, например, с некоторых его частей. Такое обливание называется местным или частичным.

4. Температура воды в первые дни должна быть примерно 30-33 градуса. Далее рекомендуется температуру постепенно понижать, доводя до 20-15 градусов. Когда вы уже привыкнете, можно довести температуру воды и до 10 градусов. В любом случае прислушивайтесь к своему организму, ведь воздействие данной процедуры во многом зависит от индивидуальных особенностей человека.

5. Если вы решите к обливаниям приучать детей, помните о том, что детей к этому виду закаливания необходимо приучать еще с раннего возраста.

6. Пожилые люди должны быть тоже очень осторожными и знать о том, что в этом возрасте не рекомендуется понижать температуру до 10-15 градусов, так как это может неблагоприятно отразиться на их состоянии.

7. После обливания рекомендуется обтереться полотенцем, а лучше всего произвести растирание всего тела. Впрочем, для разогрева некоторые специалисты советуют делать гимнастику.

8. Помещение, в котором вы будете находиться после обливания, должно быть теплым. Ни в коем случае не должно быть сквозняков, иначе появится вероятность простудных заболеваний.

Если вы решили начать с контрастного обливания, вы должны знать о том, что разница температур должна быть 10-15°С. Контрастное обливание необходимо проводить при температуре воздуха около 15°С. Начинающим рекомендуется перед обливанием обмыть прохладной водой лицо, шею, руки и подмышки.

Если вы решили начать с местного или частичного обливания, вы должны знать о том, как вода воздействует на различные зоны организма. Например, воздействуя струей воды на воротниковую зону, мы воздействуем на органы, расположенные в грудной клетке. Такое обливание обычно назначается при неврозах и мигрени. Обливания зоны спины рекомендуются при ревматизме или остеохондрозах.

Помните, что при заболеваниях нервной системы нельзя обливать позвоночник длительное время, так как воздействие струи воды имеет тот же эффект, что и уколы. В этом случае будьте очень осторожны и перед началом процедур обязательно посоветуйтесь со специалистом.

Говоря об обливаниях, необходимо более подробно рассмотреть сам процесс воздействия воды на организм. При обливании холодная вода раздражает терморецепторы кожи, которые посылают сигнал в центральную нервную систему. Из центральной нервной системы подается сигнал сосудистой системе организма на сужение. Кожа бледнеет и покрывается «гусиной кожей». Кровь перестает поступать к коже и переходит к другим органам, тем самым активизируя их деятельность. После

проведенной процедуры обливания в организме вырабатывается большое количество энергии, и в результате происходит прогревание. Сосуды в этот момент расширяются, и кожа розовеет.

Если вы решили заняться обливанием, вам необходимо знать, что это пойдет вам на пользу и окажет на ваш организм положительное влияние. Благодаря обливанию, можно избавиться от многих заболеваний и, в первую очередь, от простудных. Необходимо только соблюдать перечисленные выше правила и прислушиваться к своему организму. Помните о том, что не стоит сразу же начинать с низких температур. Дайте телу привыкнуть. А после того как вы привыкнете, от обливаний будете получать не только оздоровительный эффект, но и удовольствие.

Автор - **Татьяна Маркинова**
Источник