Автор: admin
15.09.2012 23:56 -

Как убежать от простуды с помощью закаливания?

Симптомы.
Что-то опять голова заболела. Температура? Ну точно. 37,2 – самая гадкое состояние. Да еще нос не дышит. А говорить невозможно – в горле как будто наждак поселился…

Диагноз. ОРЗ!
Сколько раз вы простужаетесь за год? Даже самые здоровые из нас не могут избежать обязательного повышения температуры вкупе с забитым носом и заложенным горлом. Казалось бы, что страшного – ну поболел недельку, поглотал лекарств, усердно рекламируемым по ТВ. И снова здоров. Но надолго ли? Да и где гарантии, что очередной цикл заболевания вы пройдете с той же легкостью? А многие из нас всю зиму не вылезают из гриппозного состояния, открывая дорогу «более серьезным» заболеваниям легких, сердца, суставов. Не самая оптимистичная перспектива. К тому же всем известная, так что от запугивания пациента переходим к оздоровительным процедурам.

Лечение.
1. Стратегия внешнего боя.
Укрепление иммунитета и витаминизация организма. Запасаемся любыми иммуностимулирующими средствами (в любой аптеке) и старательно следуем инструкциям.
Курс приема витаминов следует проводить в конце ноября, чтобы поддержать организм, несколько ослабленный после осени, и в середине марта, в самое глухое в витаминном отношении время года.

2. Внутреннее сопротивление достигается путем физиологических мероприятий, а именно – закаливания. Если родители в детстве не заставляли вас обливаться холодной водой, придется воспитать эту привычку самостоятельно. И сделать ее такой же обязательной процедурой, как чистка зубов. Если уж совсем нет желания (или времени) утром залезать в душ, перенесите мероприятие на вечер. Хотя нет лучшего способа прогнать сонливость и войти в новый день с улыбкой, чем окатиться прохладной водой с утра.

Важно! Не надо начинать с ледяной воды. Так вы одним махом заработаете негативные впечатления и отобьете себе все охоту продолжать. Начните с температуры, которая

ощущается вами, как приятная прохладца. Каждый третий день снижайте температуру воды на 1 градус, пока не дойдете до 20-ти. На этой температуре вполне можно остановиться, хотя и более холодная вода не возбраняется – вспомним наших «моржей», купающихся в проруби. Главное правило закаливания – систематичность и постепенность, чтобы организм не испытывал стресса при резком снижении температуры воды. Оздоровительный эффект заключается в том, что мы перестаем реагировать на постоянную смену температуры окружающей среды путем появления насморка и кашля.

3. Поддерживающие процедуры.
Начав закаливание, не стоит ограничиваться только холодным душем. Ведь закаливание – это целый комплекс мероприятий. Какой смысл обливаться холодной водой, а вместе с тем продолжать одеваться не по погоде, кутаться в десяток одежек, поддерживать в комнате высокую температуру воздуха, не ходить гулять?

Перспективы при правильном лечении.
Ни единой простуды за весь год. Ведь и летом простудиться проще простого – достаточно вылезти из хорошо кондиционируемой машины в 30-градусную жару улицы.

Не болейте!

Автор - **Оксана Добрикова**
Источник