

Закаливание водой: польза и как начать закаливаться

Лучший способ уберечься от простуд и сделать свой организм сильнее – закаливание водой. Разрешены такие процедуры в любом возрасте, но для каждого человека они имеют свои особенности в зависимости от состояния здоровья, наличия хронических заболеваний, лишнего веса, желаемого эффекта и многих других факторов. Давайте разберёмся, когда и как лучше начинать закаляться, на что стоит обратить особое внимание.

Эффект от закаливания

Польза закаливания холодной водой известна с глубокой древности. Сегодня специалисты отмечают, что при правильном и регулярном проведении таких процедур можно достигнуть следующего эффекта:

- укрепление иммунитета;
- получение заряда бодрости и позитива на весь день;
- нормализация режима сна-бодрствования;
- улучшение работы сердечно - сосудистой и нервной системы;
- нормализация уровня гормонов в организме;
- улучшение роста мышечной массы;
- ускорение обменных процессов и вывода токсинов;
- запуск процессов регенерации тканей, что способствует омоложению и улучшению внешнего вида человека.



Важно! Проводить закаливание холодной водой можно не всегда. Противопоказаниями к таким процедурам становятся заболевания в острой стадии и обострения хронических болезней, при нарушениях глазного давления, скачках артериального давления, при различных патологиях сердца. Поэтому перед началом закаливающих процедур обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

Виды закаливающих водных процедур

Закаливание водой в домашних условиях можно проводить по-разному:

- контрастный душ;

- посещение бань, саун, парилок;
- обливания и обтирания холодной водой;
- купание на открытом воздухе, в том числе на море, озере, реке;
- хождение по воде;
- умывание и полоскание рта;
- посещение бассейна.



Важно! Кроме водных закаливающих процедур специалисты рекомендуют проводить регулярно, когда это возможно, воздушные и солнечные ванны. Такие виды закаливания действуют щадящее и подходят практически для всех желающих укрепить иммунитет, стать красивее и бодрее.

Правила закаливания водой в домашних условиях

Закаливание организма холодной водой должно проводиться постепенно. Важно правильно начать такие процедуры, чтобы результат от них был только положительным. Специалисты рекомендуют соблюдать следующие правила:

1. Не стоит начинать закаливающие процедуры в период обострения хронических болезней, менструации, плохого самочувствия, а также проблем личного характера на работе и в семье. Дополнительный стресс в это время ни к чему хорошему не приведёт.
2. Для начала закаливания нужно начинать с малого: не стоит сразу обливать себя ведром холодной воды или кидаться всем телом в снег. Приступите к полосканию горла, умываниям лица и рук. Затем добавляются шея, область декольте, ноги.
3. Начинают умывания и другие водные закаливающие процедуры при температуре воды $\geq 20^{\circ}\text{C}$. Каждые 1-3 дня этот показатель нужно понижать на 1°C .
4. После привыкания к прохладной воде и устранения страха холода начинают обливаться с ведра или же при помощи душа. Причём сначала достаточно обливания зоны ниже плеч, а потом можно мочить и голову.
5. Тем, кто страдает от частых простудных заболеваний, лучше начать с более щадящего способа закаливания водой – холодного обтирания.

6. Любая процедура должна приносить удовольствие и радость. Конечно, первое время будет сложно привыкнуть, но уже спустя несколько недель эта проблема решится сама собой.
7. Начинают закаливающие процедуры в тёплое время года. Можно приступать к ним и зимой, но специалисты не рекомендуют из-за риска дополнительной нагрузки на организм.
8. Любую закаливающую процедуру лучше проводить после предварительного разогрева организма – небольшого комплекса физических упражнений.

В детском возрасте закаливание также очень полезно. Но начинать его лучше только после консультации со специалистом, если у малыша нет противопоказаний и серьёзных проблем со здоровьем. Самостоятельно можно проводить только воздушные и солнечные ванны. Но и тут стоит знать меру и не переусердствовать. Понижать температуру даже при регулярно и правильно проводящихся закаливающих процедурах с водой в младшем детском возрасте не рекомендуется ниже 28°C. А для взрослых, не стремящихся к каким-то рекордам, нижняя граница составляет – 12-14°C.

Важно! После консультации с врачом после того, как вы привыкли к обливаниям и обтираниям, можно приступать и к другим кардинальным и требующим усилий воли способам водного закаливания – моржеванию или обтиранию снегом. Окунаться в ледяную воду можно далеко не всем и только после длительной подготовки.

Если вы соблюдаете все эти правила, то риска заболеть от таких процедур нет. В случае, когда в ходе закаливания вы приболели или почувствовали недомогание, забеременели или же испытываете другие нагрузки на иммунитет, то стоит прервать такие сеансы. Начинать их снова можно после восстановления здоровья и вновь с прохладной, но не холодной воды, постепенно приходя к прежним результатам.