

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗАКАЛИВАНИЕ

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1. Ходьба босиком

Чтобы подготовить свой организм к закаливанию, начните ходить по квартире без тапочек и в максимально легкой одежде. Да, домашние свитера, рейтузы и махровые халаты уберите на самую верхнюю полку.

2. Сон с открытой форточкой

Возьмите в привычку спать с открытой форточкой зимой, а летом полностью открытым окном. Это не только закалит организм, но и благоприятно воздействует на сон. В долго непроветриваемом помещении скапливается углекислый газ, вдыхая его, возникает чувство усталости, люди начинают зевать. Сон в таком помещении тревожный — чаще всего снятся кошмары.

3. Умывание холодной водой

Приучать свой организм к холодной воде нужно с малого – начните умываться по утрам и вечерам холодной водой. Правило действует во все времена года.

4. Обтирание полотенцем

Для начала закаливания обтирание полотенцем – один из самых безопасных способов улучшить терморегуляцию, т. е. способствовать поддержанию постоянной температуры тела в различных климатических условиях.

Обтирания полезны всем, кроме людей с заболеваниями или нарушениями кожи.

Что нужно делать? Намочить полотенце водой, температурой 35 градусов и растереть до красноты все тело. Это займет не более 2 минут. Постепенно снижайте температуру воды на градус. Через месяц сможете обтираться холодным мокрым полотенцем.

5. Воздушные ванны

Воздух положительно влияет на сосуды и улучшает кровяное давление.

Принимать воздушные ванны можно и дома, и на улице.

Дома: откройте все окна в квартире, создав сквозняк, и разденьтесь. Через 5 минут закройте окна, а спустя 10 минут снова откройте.

На улице: полезнее всего принимать воздушные ванны в движении, если на улице тепло – наденьте минимум одежды и выйдете погулять. В холодное время года – оденьтесь так, чтобы не замерзнуть. Следует помнить, что можно легко заболеть, если гулять при низкой температуре и высокой влажности. Не следует закаляться на улице в случае осадков, тумана и сильного ветра.

6. Обливания

Обливать стоит начать отдельные части тела комнатной температурой.

Лучшее время для обливаний – утро. Постепенно переходите на обливания всего тела. Если и эта задача вам по плечу, постепенно снижайте температуру воды. Так, через несколько месяцев начнете обливаться холодной водой. Чтобы не застудить организм, перед обливанием примите теплый душ. Если вам позволяет местность, выходите обливаться на улицу, разумеется, летом. Обливание зимой на улице равноценно нырянию в прорубь – разумно лишь после нескольких лет закаливания.

7. Контрастный душ

Контрастный душ ускорит обменные процессы и улучшит работу сердечно-сосудистой системы. Главные правила контрастного душа – обдавать струей воды все тело и не затягивать переключение горячей и холодной воды.

Начните с нескольких циклов по 30 секунд горячей воды – 10 секунд теплой – 5 секунд холодной воды. Через неделю уберите среднюю часть цикла, оставив лишь горячую и холодную воду. Спустя неделю усложните задачу — 20 секунд горячей воды – 10 секунд холодной. Через месяц сможете принимать контрастный душ 20-30 секунд горячей воды, 20-30 секунд холодной.

8. Закаливание стоп

Закаливать стопы полезно как для общего укрепления иммунитета, так и для профилактики плоскостопия или гипергидроза – повышенной потливости.

Налейте ванную по щиколотку водой комнатной температуры и походите в ней на месте несколько минут. Постепенно снижайте температуру на 5 градусов.