

Загартування організму

Загартування — метод впливу людини на організм різними природними факторами, здебільшого короточасний вплив холодною водою. Загартування організму потрібне для наближення стану людини до здорового й імунностійкого.

Загартовуючись, ми поліпшуємо працездатність усіх органів і їхніх систем, зменшуємо втому, робимо кращими адаптаційні здібності організму до зовнішнього оточення. Для прикладу, загартована людина менше піддається хворобам за різкої зміни погоди чи переїзду в країну з іншими кліматичними особливостями.

Очевидно: загартування корисне для людини, якщо вона регулярно тренується. А от якщо людина без жодної фізичної підготовки, то може собі нашкодити. Наприклад, судини не будуть готові до стресових навантажень, а організм не матиме резервів, щоб подолати цей стрес.

На які етапи поділяється загартування? Чи потрібно готувати себе до цього?

Існує три види загартувань: вода, повітря, сонце. Найпоширеніший вид — вода, а точніше «моржування».

Є два способи чи підходи до моржування:

1. Дати організму поступово адаптуватися. Тобто спершу обтиратися холодними рушниками, потім переходити на холодну воду й так далі. Підготовка в такий спосіб триває 3–6 тижнів, організм звикає до стресу й адаптовується.

2. Одразу зануритися в ополонку, як здебільшого роблять на Водохреща.

Обидва варіанти правильні, вибір має бути індивідуальним. Якщо говорити про мій досвід, то я почав з другого варіанта: у 12 років пішов зануритися разом з батьками на Водохреща, а я тоді якраз багато хворів. Так, було страшно, але враження після виходу з води прибрали й страх, і холод. Відтоді щороку «моржую» на Водохреща.

Якщо обирати варіант поступового загартування, то як правильно працювати з тілом?

Мінімальний термін такої адаптації — 3 тижні регулярних процедур, які потрібно робити щодня.

Перший тиждень: обтирання холодною водою до гомілок.

Другий тиждень: обтирання до бедер.

Третій тиждень: обтирання разом з торсом, але без перекидання холодної води на потилицю чи спину.

Четвертий тиждень: можна поступово перекидати воду й на спину.

Універсальна порада для тих, хто хоче почати загартовуватися, — приймай контрастний душ. Починай з гарячої води, коли тіло до неї звикає, перемикай на холодну воду й лий на тім'ячко, допоки не можеш витерпіти. Потім повторюй цю процедуру 5–8 разів.

Протипоказання існують для різних груп людей, у яких проблеми з:

- навколо носовим пазухами, носоглоткою;
- ЦНС (центральною нервовою системою);
- ендокринною системою;
- органами дихання;
- є шкіряно-венеричні проблеми чи отити.

Також під час загартовування обов'язково дотримуйся рекомендацій лікаря та за жодних умов не переохолоджуйся. А якщо плануєш пірнати в ополонку, то не можна вживати алкоголь перед чи під час процедури й порушувати правила, які встановлені на контрольних точках.

Альтернативи «моржуванню» існують, один з найприємніших — баня. За рахунок високої температури ми даємо навантаження серцево-судинній системі, а також очищуємо шкіру.