

Алевтина Корзунова

# Будь здоров круглый год



Алевтина Корзунова  
**Будь здоров круглый год**

«Научная книга»

2013

## **Корзунова А.**

Будь здоров круглый год / А. Корзунова — «Научная книга»,  
2013

Перед вами уникальная книга, сочетающая в себе огромный спектр способов поддержания хорошего самочувствия, укрепления иммунитета и сохранения здоровья на протяжении всего года. Здесь вы найдете рецепты, которые окажутся наиболее эффективными в тот или иной сезон. Эта книга поможет вам позаботиться о здоровье в течение всего года, чтобы вы вступили в новый год полными сил и уверенности в себе. Ведь именно хорошее здоровье позволит вам постичь новые горизонты и добиться успеха!

## Содержание

Введение	6
Раздел I. Лечение в зимнее время года	7
Глава 1. Лечебные зимние дары природы	7
Закаливание	7
Закаливание и лечение воздухом	8
Закаливание воздушным потоком	13
Закаливание и лечение энергией солнца	15
Хождение босиком	20
Катание на лыжах и коньках	20
Закаливание водой	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Алевтина Корзунова**

## **Будь здоров круглый год**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Рада вновь вас приветствовать. На своих приемах из года в год мне приходится сталкиваться с пациентами, страдающими сезонными обострениями тех или иных заболеваний. Меня спрашивают о народном способе лечения какого-либо заболевания, и я часто стараюсь говорить о том, что лучше всего проводить такое лечение в определенное время года или средствами, доступными только лишь один какой-либо сезон. При этом людям приходится ждать наступления нужного времени, используя менее эффективные средства, в ожидании необходимых средств. Для лечения каждой болезни есть свое лучшее время. В определенное время года можно найти средства, которые лучше всего справятся с тем или иным недугом. Чтобы вы заранее узнали о возможностях сезонного лечения и заранее могли подготовиться к наступлению нужного времени года, я решила написать эту книгу.

Речь в нашей книге пойдет о лечении в различное время года. Одновременно с этим лечение может оказаться очень плодотворным и поможет побороть некоторые болезни. Начав заботу о своем здоровье, начиная с первой капли и заканчивая последними заморозками, вы заложите хорошее начало отличному самочувствию, которое, набравшись дополнительных сил летом и осенью, поможет, не боля, активно провести зиму и дожить до следующей весны, год от года чувствовать себя лучше, независимо от вашего возраста. Внимательно ознакомившись с содержанием этой книги, вы обязательно откроете для себя что-то новое или найдете что-либо полезное.

## **Раздел I. Лечение в зимнее время года**

### **Глава 1. Лечебные зимние дары природы**

#### **Закаливание**

Закаливание – это, пожалуй, самое мощное оздоровительное средство. Оно способно избавить человека от многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний, которые так часто мучают нас в зимнее время.

Оздоровительная сила закаливания описывалась еще в папирусах Древнего Египта. С тех пор был накоплен громадный опыт народной и научной медицины, который убедительно показывает, что закаливание положительным образом воздействует на приспособление человека к факторам окружающей среды (жаре, холоду, к колебаниям магнитных, электрических и электромагнитных полей Земли и др.). Закаливание в первую очередь оказывает общеукрепляющее действие на организм. Независимо от возраста под влиянием закаливания усиливается деятельность иммунологических систем организма и повышается его устойчивость к вирусным и бактериальным инфекциям. Кроме того, закаливание способствует повышению тонуса центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. В современных условиях значение закаливания все более возрастает. Ведь в современных условиях неблагоприятных факторов, воздействующих на организм человека, становится все больше и больше. Сейчас происходит прогрессивное увеличение автоматизации, компьютеризации производственных процессов, использование транспорта, электробытовых приборов и т. д. Тем самым уменьшается физическая загруженность населения и ограничивается действие на организм естественных факторов внешней среды.

И если негативные последствия малоподвижного образа жизни человек как-то ослабляет своей обычной двигательной активностью, то недостаток крайне необходимых для его нормальной деятельности и здоровья охлаждений, нагреваний, воздействия солнечного света в комфортных условиях «комнатного образа жизни» не только не восполняется, но и углубляется. Возникает своеобразное голодание человека. Следствием его являются понижение защитных сил организма и повышение заболеваемости. Никакие химические биопрепараты и медикаменты не восполняют этот дефицит. Устранить его может рациональное закаливание организма. Регулярное закаливание обеспечивает будущей матери рождение здорового ребенка. Для новорожденных, детей ясельного и дошкольного возраста закаливание способствует полноценному формированию и созреванию важнейших функциональных систем организма за счет активного развития рефлекторных актов и связей между нервными центрами и периферией, что крайне необходимо для гармоничного роста организма ребенка. Для школьников младших классов, подростков и юношей – повышение способности к восприятию и запоминанию, укрепление силы воли; для людей в возрасте от 19 до 50 лет – активную физиологическую деятельность, здоровую жизнь без болезней нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма; для лиц старше 50–60 лет – замедление процесса старения за счет сохранения срочных реакций нервной системы, функций внешней нервной деятельности, уменьшения склеротических изменений в тканях, отложений солей в суставах и т. д. В итоге закаливание продлевает срок активной жизни человека на 20–25 %.

Итак, систематическое закаливание – испытанное и надежное оздоровительное средство. Но вам не удастся достичь должного результата, если вы пренебрежете теми принци-

пами и правилами, которые были выработаны на основе практического опыта и подкреплены медико-биологическими исследованиями. Первым и основным принципом закаливания является постепенность увеличения дозы закаливающих воздействий. Доза воздействия должна быть такой, чтобы организм реагировал на нее. Если же организм не будет реагировать на раздражитель (например, на холод), то не будет и привыкания к нему. Вторым принципом закаливания является принцип регулярности, обязывающий систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни. Третий принцип основан на необходимости учета индивидуальных особенностей организма, степени его здоровья, восприимчивости к действию закаливающих агентов, их переносимости.

Четвертый принцип – это принцип многофакторности. С целью оптимального оздоровления рекомендуется использовать при проведении закаливания несколько физических агентов: холод, тепло, облучение видимыми, ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами, механическое воздействие движения воздуха, воды и другие факторы. Это так называемые классические принципы закаливания, но существуют также и новые дополнения. В основу их положены следующие основные принципы.

Первый принцип – приучение организма к слабым и сильным, коротким и замедленным, средним по силе и времени воздействия охлаждениям, с тем чтобы выработалась готовность организма к оптимальному реагированию на широкий диапазон перепадов температуры.

Второй принцип – закаливание следует выполнять как в покое при минимальной мышечной работе, так и при различной двигательной активности. Это позволяет нормализовать теплопродукцию организма. Третий принцип – сочетание местного и общего закаливания. Согласно этому принципу местная адаптация части тела не отражает общей приспособленности организма к действию холода и жары. Оптимальная устойчивость достигается только тогда, когда закаливанию подвергаются уязвимые к действию физического агента части тела (стопы, шея, поясничная область, когда-то травмированные места) и все тело.

Четвертый принцип основан на уменьшении дозы действия закаливающего агента при наличии предшествующей чрезмерной мышечной нагрузки, эмоционально-психических нагрузок и интеллектуальной деятельности. Это позволит предотвратить суммацию реакций организма на закаливание с оставшимися изменениями, вызванными вышеперечисленными факторами. Пятый принцип – если в течение дня вы проводите сразу несколько закаливающих процедур, вам следует делать между ними перерывы. Это необходимо для того, чтобы предотвратить переохлаждение, перегревание и другие передозировки закаливающих воздействий.

Несоблюдение принципов закаливания может, с одной стороны, привести к напрасной трате времени и не дать оптимальной закаленности, а с другой – вызвать излишне резкие реакции организма.

Если по каким-либо причинам закаливание прерывается на 10 дней и более, продолжение его осуществляют с начального режима. При перерыве от 7 до 10 дней в любом режиме закаливания его начинают с уменьшенных на 2–3 °С (по сравнению с температурной предшествующих) холодных процедур.

Ну, вот, наконец, мы с вами подошли и к непосредственно способам закаливания.

## **Закаливание и лечение воздухом**

Жизнедеятельность человека неотделима от воздушной среды. Воздух не только поставщик кислорода.

Потоки воздуха могут быть настолько сильными, что способны вызывать ураганы и бури, штормы на море, эрозию почвы, всякого рода разрушения и т. д.

И совсем другое дело – воздушные потоки слабые и средние по силе. Такие потоки нежные, безопасные и вполне доступные для использования их при закаливании.

Пользуясь свежим, чистым воздухом, можно воздействовать на организм человека двумя основными путями – через легкие и кожу. Пребывание летом на открытом чистом воздухе в лесу, парке, на берегу озера, реки полезно тем, что воздух в это время насыщен особыми частицами – аэроионами, электрически заряженными атомами кислорода, фитонцидами, активными веществами, выделяемыми растениями, которые придают воздуху целебные свойства. Кроме того, загородный лесной воздух лишен пыли и газообразных вредных примесей, которые всегда содержатся в воздухе больших городов. Не менее полезен воздух и зимой. В это время года за городом он чист и практически свободен от микробов. Кроме того, учеными было установлено еще одно ценное свойство зимнего воздуха: при его вдыхании усиливается сгорание высокоэнергетических продуктов обмена, в частности холестерина, отложение которого в стенках сосудов является причиной такого тяжелого заболевания, как атеросклероз. Так как в морозном воздухе в одном и том же объеме плотность кислорода больше, чем в теплое время года, то у человека, который дышит им, появляется ощущение, будто он пьет напиток бодрости. Таким образом, для здоровых и больных, страдающих сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями, чистый морозный воздух так же полезен, как и летом. Также прохладный воздух действует на открытую кожу. Например, при воздушных ваннах он создает благодаря своим физическим свойствам, температуре, скорости ветра, влажности условия для тренировки сосудов и чувствительных нервных клеток (терморцепторов) кожи, которые обуславливают и регулируют теплообмен организма, предохраняя его тем самым от чрезмерного переохлаждения.

Самым лучшим способом закаливания воздухом является прием воздушных ванн. С древнейших времен воздушные ванны считаются одним из важных видов закаливания и лучшей гимнастикой для сосудов. При применении этих процедур прохладный воздух действует не только на дыхательные пути, но и на кожу человека, вызывая отдачу тепла до 80 % через кожу и около 20 % через легкие. Чем ниже температура воздуха, тем эффективнее действие процедуры. Кроме того, имеют значение влажность воздуха и скорость ветра. Благодаря коже с ее разветвленной сетью капилляров кровь отдает излишки тепла во внешнюю среду, поддерживая тем самым постоянную температуру тела. Чем ниже температура воздуха, действующего на обнаженную кожу, тем больше будут суживаться кожные сосуды, чтобы сохранить столько тепла, сколько необходимо организму для нормальной жизнедеятельности. Благодаря сужению и расширению кожных сосудов потеря тепла то увеличивается, то уменьшается. Но кожа и легкие не способны обеспечить оптимальную теплоотдачу в более холодных или, наоборот, в более теплых географических районах земного шара. И тогда человек стал большую часть времени носить одежду и лишать тем самым кожные сосуды и чувствительные к холоду клетки (теплорцепторы) постоянной температурной тренировки. Чрезмерное укутывание создает для сосудов кожи тепличные условия, которые делают их работу менее эффективной. Это все приводит к тому, что теперь даже при легком воздействии низких температур воздушной среды на обнаженную или прикрытую одеждой кожу она будет отдавать тепла намного больше, чем это необходимо. В связи с такой неприспособленностью нашего организма к регуляции теплоотдачи при определенных ситуациях (например, при неправильном закаливании) может наступить переохлаждение организма, которое не замедлит проявиться в виде простуды. Появятся насморк, кашель, кроме того, может даже обостриться хроническое заболевание, если такое у вас имеется. Бытует мнение, что если теплее одеться, то ни за что не заболеешь. Но это на самом деле заблуждение. Любая одежда полностью не спасает незакаленный организм от простуды. Ведь можно защитить от холодного воздуха кожу (при помощи одежды), но нельзя этого сделать с дыхательными путями. Но не стоит огорчаться, способ защиты от переохлаждения есть – закаливание. Воздушные ванны относятся к тем оздоравливающим процедурам, которые рекомендуется применять на протяжении всей жизни. Различают два основных вида воздушных ванн: местные и общие. Если воздушные ванны проводятся в помещении, то его

необходимо предварительно проветрить. Воздушные ванны рекомендуется принимать также на балконе, открытой веранде в сочетании с элементами утренней гимнастики или во время бега во дворе, на стадионе, в парке и т. д. Закаливание будет наиболее эффективным, если его проводить на берегу реки или озера, в лесу, где воздух насыщен аэроионами и фитонцидами. Начинать закаливание следует в защищенном от ветра месте. Воздушные ванны отличаются достаточно широким диапазоном воздействия на сосудистую сеть кожи и легочную ткань, чувствительные окончания, находящиеся в коже, тонко реагируя на охлаждение. При этом происходят не только местные реакции в виде побледнения или, наоборот, покраснения кожи, но и воздействие на другие органы и системы: печень, почки, сердце, мозг, кровеносную и эндокринную системы. Следовательно, температурной тренировке подвергается весь организм в целом. И уже через некоторое время после начала приема воздушных ванн становится более точной и совершенной регуляция теплового обмена, кроме того, стимулируются обмен веществ и работа желез внутренней секреции. Но самое главное – у человека благодаря такой тренировке снижается чувствительность к переохлаждению. Кроме того, в результате закаливания человек становится бодрым, у него повышается работоспособность, возникает невосприимчивость к простудным заболеваниям, а при систематическом закаливании в течение ряда лет замедляются даже процессы старения. Так холодный воздух становится союзником человека в борьбе за сохранение здоровья.

Чтобы закаливающий эффект от воздушных процедур был наиболее выражен, необходимо их принимать систематически, ежедневно, а не только в выходные дни или во время отдыха и санаторно-курортного лечения. Надо иметь в виду, что если систематическое закаливание по каким-либо причинам прекращено, то степень закаленности организма постепенно ослабевает и в дальнейшем может исчезнуть совсем. При закаливании необходимо постепенно, день за днем увеличивать степень тренирующего воздействия. В зависимости от теплоощущений, которые связаны также со скоростью движения воздуха и его влажностью, воздушные ванны разделяют на теплые (свыше 22 °С), безразличные, индифферентные (21–22 °С), прохладные (17–20 °С), умеренно холодные (9 – 16 °С), холодные (от 8 °С) и очень холодные.

Лица в возрасте от 16 до 60 лет в начальном режиме закаливания принимают в помещении с температурой воздуха 17 °С воздушные ванны. Начало закаливания не стоит откладывать на лето. Его можно начинать в любое время года, в трусах, майке или купальнике. Воздушные ванны рекомендуется принимать лежа, полулежа или в движении (лучше всего – выполняя гимнастические упражнения). Для получения хорошей реакции рекомендуется раздеваться быстро – так, чтобы воздух оказал воздействие сразу на всю поверхность обнаженного тела. Это вызовет быструю и энергичную реакцию организма. Длительность первой ванны не должна превышать 5 минут. В дальнейшем продолжительность процедуры увеличивается с каждым днем на 5 минут. В итоге при температуре воздуха в помещении 17 °С ванны могут продолжаться часами. Воздушные процедуры можно проводить в любое время суток. Двадцатиминутные воздушные ванны полезны перед сном. После того как вы полностью охладитесь, покрылись мурашками и у вас появился озноб, немедленно оденьтесь и займитесь бегом или гимнастикой. А лучше всего используйте самомассаж, растирание кожи в течение 10–15 минут. После воздушной ванны полезно провести водные процедуры (обливание прохладной водой или обтирание тела влажным полотенцем). С каждым днем время от начала воздушного охлаждения до появления мурашек увеличивается. Со дня достижения разрыва во времени не менее 3–5 минут при температуре воздуха не ниже 12 °С можно переходить к закаливанию в оптимальном режиме.

При закаливании в оптимальном режиме следует применять умеренно холодные воздушные ванны. Ориентиром на выполнение самомассажа или гимнастики являются все те же мурашки. Водные процедуры после воздушной ванны выполняются так же, как и в предыдущем режиме. После того как вы освоите оптимальный режим, можно будет переходить к спе-

специальному режиму закаливания. В нем используются в основном холодные и очень холодные воздушные ванны. При систематическом закаливании этот переход возможен на 2 – 3-й год. Программа специального режима такая же, как и оптимального – начальное охлаждение до появления мурашек, 10–20 минут гимнастика, бег или самомассаж, но завершающим моментом уже является не растирание мокрым полотенцем, а растирание тела снегом или водные процедуры с оптимальной холодной нагрузкой. В зависимости от индивидуальной закаленности при температуре —5 °С спортивные упражнения можно выполнять в трусах или купальнике. При температуре ниже —5 °С закаливание желательно проводить в спортивном костюме.

Хорошим закаливающим эффектом обладают также контрастные воздушные ванны.

Сущность контрастных воздушных ванн заключается в том, что попеременная смена даже незначительных холодных и тепловых процедур вызывает более выраженный закаливающий эффект.

Принцип дозировки контрастных воздушных ванн не отличается от обычных воздушных ванн. При этом общая продолжительность одной процедуры разбивается на 3–4 импульса (без учета времени нахождения в теплом помещении). Суть такого вида закаливания состоит в том, что закаливающийся переходит попеременно из одного помещения (с комфортной температурой) в другое (с более низкой температурой) или на открытый воздух, находясь в каждом из помещений в среднем 2–3 минуты. В течение этих 2 минут рекомендуется совершать ходьбу по кругу, сочетая ее с глубокими дыхательными упражнениями. В течение всей общей процедуры такие выходы следует повторить 3–5 раз. В завершение необходимо выполнить гигиенические водные процедуры.

Для желающих ускорить процесс закаливания прохладные воздушные ванны можно проводить 3–6 раз в день. При этом каждая последующая ванна может быть осуществлена только тогда, когда полностью восстановлена температура тела после охлаждения.

Кроме принятия воздушных ванн, очень полезно спать на свежем воздухе или в постоянно проветриваемом помещении. Эти процедуры не требуют затрат вашего драгоценного времени. Просто, ложась спать, открывайте форточку независимо от времени года. Но если вы решили спать вообще на открытом воздухе, то дело сложнее. Начинать со сна на открытом воздухе нужно летом при температуре воздуха 18–16 °С. По мере снижения температуры теплозащитные свойства одеял или спального мешка следует увеличивать, чтобы во время сна не ощущать действие холода. Для закаливающихся в оптимальном режиме при достижении температуры воздуха +5 °С сон на балконе или на улице следует прекратить. Продолжать его при температуре ниже +5 °С можно только тем, кто тренируется по специальному режиму закаливания.

Но наш организм необходимо тренировать не только к холодным, но и к тепловым воздействиям. Для ускорения процесса закаливания к теплу необходимо использовать принцип постепенности, а далее – при слабой, умеренной и выраженной выработке тепла при мышечных нагрузках со сменой их вариантов. При температуре воздуха выше +30 °С и его повышенной влажности необходимо использовать охлаждающие перерывы, т. е. в промежутках между сеансами нагрева производить любые виды естественных охлаждений, в том числе и купание. В противном случае возможно нарушение терморегуляции, связанное с перегреванием организма, вплоть до появления теплового удара.

Ну, а теперь давайте разберемся, как же дозировать воздушную ванну по мере увеличения продолжительности процедуры.

Безразличная по ощущениям воздушная ванна имеет температуру 21–22 °С. Продолжительность процедур составляет: 1-й – 5 минут, 2-й – 10 минут, 3-й – 15 минут, 4-й – 20 минут, 5-й – 25 минут, 6-й – 30 минут, 7-й – 35 минут, 8-й – 40 минут, 9-й – 45 минут, 10-й – 50 минут, 11-й – 55 минут, 12-й – 1 час, 13-й – 1 час и 5 минут, 14-й – 1 час и 10 минут, 15-й – 1 час и 15 минут, 16-й – 1 час и 20 минут, 17-й – 1 час и 25 минут, 18-й – 1 час и 30 минут,

19-й – 1 час и 35 минут, 20-й – 1 час и 40 минут, 21-й – 1 час и 45 минут, 22-й – 1 час и 50 минут, 23-й – 1 час и 55 минут, 24-й – 2 часа.

Прохладная по ощущениям воздушная ванна имеет температуру 17–18 °С и 19–20 °С. Продолжительность процедуры при температуре 17–18 °С составляет: 1-й – 3 минуты, 2-й – 6 минут, 3-й – 9 минут, 4-й – 12 минут, 5-й – 15 минут, 6-й – 18 минут, 7-й – 21 минут, 8-й – 24 минуты, 9-й – 27 минут, 10-й – 30 минут, 11-й – 33 минуты, 12-й – 36 минут, 13-й – 39 минут, 14-й – 42 минуты, 15-й – 45 минут, 16-й – 48 минут, 17-й – 51 минут, 18-й – 54 минуты, 19-й – 57 минут, 20-й – 60 минут, 21-й – 63 минуты, 22-й – 66 минут, 23-й – 69 минут, 24-й – 72 минуты.

Продолжительность процедуры при температуре 19–20 °С: 1-й – 4 минуты, 2-й – 8 минут, 3-й – 12 минут, 4-й – 16 минут, 5-й – 20 минут, 6-й – 24 минуты, 7-й – 28 минут, 8-й – 32 минуты, 9-й – 36 минут, 10-й – 40 минут, 11-й – 44 минуты, 12-й – 48 минут, 13-й – 52 минуты, 14-й – 56 минут, 15-й – 60 минут, 16-й – 64 минуты, 17-й – 68 минут, 18-й – 72 минуты, 19-й – 76 минут, 20-й – 80 минут, 21-й – 84 минуты, 22-й – 88 минут, 23-й – 92 минуты, 24-й – 94 минуты.

Умеренно холодная воздушная ванна имеет температуру 9 – 12 °С и 13–16 °С. Продолжительность процедуры при температуре 13–16 °С составляет: 1-й – 2 минуты, 2-й – 4 минуты, 3-й – 6 минут, 4-й – 8 минут, 5-й – 10 минут, 6-й – 12 минут, 7-й – 14 минуты, 8-й – 16 минут, 9-й – 18 минут, 10-й – 20 минут, 11-й – 22 минуты, 12-й – 24 минуты, 13-й – 26 минут, 14-й – 28 минут, 15-й – 30 минут, 16-й – 32 минуты, 17-й – 34 минуты, 18-й – 36 минут, 19-й – 38 минут, 20-й – 40 минут, 21-й – 42 минуты, 22-й – 44 минуты, 23-й – 46 минут, 24-й – 48 минут.

Продолжительность процедуры при температуре 9 – 12 °С составляет: 1-й – 1,5 минуты, 2-й – 3 минуты, 3-й – 4,5 минуты, 4-й – 6 минут, 5-й – 7,5 минут, 6-й – 9 минут, 7-й – 10,5 минут, 8-й – 12 минут, 9-й – 13,5 минут, 10-й – 15 минут, 11-й – 16,5 минут, 12-й – 18 минут, 13-й – 19,5 минут, 14-й – 21 минут, 15-й – 22,5 минуты, 16-й – 24 минуты, 17-й – 25,5 минуты, 18-й – 27 минут, 19-й – 28,5 минут, 20-й – 30 минут, 21-й – 31,5 минут, 22-й – 33 минуты, 23-й – 34,5 минуты, 24-й – 36 минут.

Холодная воздушная ванна имеет температуру 0–4 °С и 5–8 °С. Продолжительность процедуры при температуре 5–8 °С составляет: 1-й – 1 минута, 2-й – 2 минуты, 3-й – 3 минуты, 4-й – 4 минуты, 5-й – 5 минут, 6-й – 6 минут, 7-й – 7 минут, 8-й – 8 минут, 9-й – 9 минут, 10-й – 10 минут, 11-й – 11 минут, 12-й – 12 минут, 13-й – 13 минут, 14-й – 14 минут, 15-й – 15 минут, 16-й – 16 минут, 17-й – 17 минут, 18-й – 18 минут, 19-й – 19 минут, 20-й – 20 минут, 21-й – 21 минут, 22-й – 22 минуты, 23-й – 23 минуты, 24-й – 24 минуты.

Продолжительность процедуры при температуре 0–4 °С составляет: 1-й – 1 минут, 2-й – 1,5 минуты, 3-й – 2,5 минуты, 4-й – 3 минуты, 5-й – 4 минуты, 6-й – 5 минут, 7-й – 6 минут, 8-й – 7 минут, 9-й – 8 минут, 10-й – 9 минут, 11-й – 10 минут, 12-й – 11 минут, 13-й – 12 минут, 14-й – 13 минут, 15-й – 14 минут, 16-й – 15 минут, 17-й – 16 минут, 18-й – 17 минут, 19-й – 18 минут, 20-й – 19 минут, 21-й – 20 минут, 22-й – 21 минут, 23-й – 22 минуты, 24-й – 23 минуты.

Очень холодная по ощущениям воздушная ванна имеет температуру —7–4 °С. Продолжительность процедуры при температуре —7–4 °С составляет: 1-й – 0,5 минуты, 2-й – 1 минута, 3-й – 1,5 минуты, 4-й – 2 минуты, 5-й – 2,5 минуты, 6-й – 3 минуты, 7-й – 3,5 минуты, 8-й – 4 минуты, 9-й – 4,5 минуты, 10-й – 5 минут, 11-й – 5,5 минуты, 12-й – 6 минут, 13-й – 6,5 минут, 14-й – 7 минут, 15-й – 7,5 минуты, 16-й – 8 минут, 17-й – 8,5 минуты, 18-й – 9 минут, 19-й – 9,5 минуты, 20-й – 10 минут, 21-й – 10,5 минут, 22-й – 11 минут, 23-й – 11,5 минут, 24-й – 12 минут.

Продолжительность процедуры при температуре —3–1 °С составляет: 1-й – 0,5 минуты, 2-й – 1 минута, 3-й – 2 минуты, 4-й – 2,5 минуты, 5-й – 3 минуты, 6-й – 4 минуты, 7-й – 5 минут, 8-й – 5 минут, 9-й – 6 минут, 10-й – 6,5 минуты, 11-й – 7 минут, 12-й – 8 минут, 13-

й – 8,5 минут, 14-й – 9 минут, 15-й – 10 минут, 16-й – 11 минут, 17-й – 11 минут, 18-й – 11 минут, 19-й – 11 минут, 20-й – 11,5 минут, 21-й – 12 минут, 22-й – 12,5 минуты, 23-й – 13 минут, 24-й – 14 минут.

## **Закаливание воздушным потоком**

Закаливание воздушным потоком – это более совершенный метод по сравнению с закаливанием воздушными ваннами. Дело все в том, что при использовании воздушных ванн охлаждению подвергается только 75 % поверхности тела. В повседневной жизни потоки охлажденного воздуха могут провоцировать развитие не только простудных заболеваний, но астномических реакций (приступ удушья).

С целью устранения периода пониженной восприимчивости холоду, которая наблюдается при закаливании традиционным способом (см. выше), и во избежание риска переохлаждения при закаливании воздушным потоком используются слабые холодные нагрузки.

Как и для других видов закаливания, холодные воздействия воздушным потоком выполняются в 3 режимах: начальном (20–12 °С), оптимальном (11 – 6 °С) и специальном (5–3 °С). Закаливание воздушным потоком осуществляется следующим способом.

Для создания воздушного потока используют обычно бытовые вентиляторы. Следует раздеться до трусов или купальника и встать перед вентилятором на расстоянии 5 м. Ни в коем случае нельзя начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой. Через 10 секунд надо повернуться к потоку воздуха спиной. Воздушный поток, действующий попеременно на переднюю и заднюю поверхность тела, дает возможность искусственно создавать ветровое охлаждение (благодаря регулярному изменению скорости движения воздуха) с эквивалентом эффективности температуры от 20 °С и ниже.

Регулирование скорости движения воздуха осуществляется изменением расстояния от вентилятора, а также переключением скоростей.

Длительность процедуры следует увеличивать постепенно, так же постепенно сокращать и расстояние до вентилятора. Продолжительность охлаждения спереди и сзади одинакова. При ежедневном закаливании через 24 дня организм в основном адаптируется к ветровому воздействию. В дальнейшем, т. е. с 25-го дня от начала закаливания, достаточно лишь поддерживать достигнутый уровень закаленности, продолжая проводить процедуры на том же расстоянии от вентилятора. В случае, если проводимые процедуры вам пришлось прервать на 5 – 10 дней и больше, вам придется все начать сначала. Если же прошло меньше 5 дней, то прежде всего возобновить закаливание за 4 дня до последней процедуры. Например, если закаливание проводилось 14 дней, а затем было прервано на 3 дня, то возобновить процедуры следует по схеме 10–20 дней.

Как же дозировать воздушный поток по дням закаливания? Для этого была разработана нехитрая схема, в основе которой лежит уменьшение расстояния от вентилятора и увеличение продолжительности процедуры. Расстояние от вентилятора в 1-й и 2-й дни составляет 5 м, продолжительность процедуры на переднюю поверхность тела – 10 секунд, на заднюю поверхность тела – 10 секунд. 3-й и 4-й дни: расстояние от вентилятора – 4,5 м, охлаждение задней поверхности тела – 20 секунд. Температура процедуры 19 °С. С 5 – 6-го дней температура процедуры 18 °С расстояние от вентилятора – 4 м, продолжительность охлаждения передней и задней поверхности – 30 секунд, 7 – 8-й дни: температура процедуры – 17 °С, расстояние от вентилятора – 3,5 м, время охлаждения передней и задней поверхности по 40 секунд; 9 – 13-й дни: температура процедуры 16 °С, расстояние от вентилятора – 3 м, время охлаждения передней поверхности тела – 50 секунд, задней поверхности – 50 секунд; 11 – 12-й дни: температура процедуры – 13 °С расстояние от вентилятора – 2,5 м, время охлаждения передней поверхности тела – 60 секунд, задней поверхности – 60 секунд; 13 – 14-й дни: температура

процедуры – 14 °С расстояние от вентилятора – 2 м, время охлаждения передней поверхности тела – 70 секунд, задней поверхности – 70 секунд; 15 – 16-й дни: температура процедуры – 13 °С, расстояние от вентилятора – 1,5 м, время охлаждения передней поверхности тела – 80 секунд, задней поверхности – 80 секунд; 17 – 18-й дни: температура процедуры – 12 °С расстояние от вентилятора – 1 м, время охлаждения передней поверхности тела – 90 секунд, задней поверхности – 90 секунд; 19 – 20-й дни: температура процедуры – 11 °С, расстояние от вентилятора – 1 м, время охлаждения передней поверхности тела – 90 секунд, задней поверхности – 90 секунд; 21 – 22-й дни: температура процедуры – 10 °С, расстояние от вентилятора – 1 м, время охлаждения передней поверхности тела – 90 секунд, задней поверхности – 90 секунд; 23 – 24-й дни: температура процедуры – 9 °С, расстояние от вентилятора – 0,5 м, время охлаждения передней и задней поверхности тела – по 90 секунд.

Поддерживающая доза на 25-й день и далее составляет температура 8 °С, расстояние от вентилятора – 0,5 м, время охлаждения передней и задней поверхности тела – по 90 секунд.

Кроме всех этих закаливающих процедур, хорошим средством от простуды является закаливание носового дыхания. Закаливать его очень просто, для этого вам нужно освоить несложные упражнения.

1. Прижать правую ноздрю большим пальцем и сделать 10 вдохов и выдохов (4–6 секунд), затем прижать большим пальцем левую ноздрю и сделать также 10 вдохов и выдохов (в среднем 4–6 секунд).

2. Оказывать сопротивление большими пальцами вдыхаемому воздуху путем надавливания ими при вдохе на крылья носа. Во время продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным (следует постукивать пальцами по крыльям носа).

3. Увлажнять дыхание путем выключения из него дыхания ртом. Для этого поднять кончик языка к твердому небу и провести дыхательные движения через нос.

4. Сделать спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произнесите слоги: «бу-ба-бо».

Как вы уже успели убедиться, закаливание воздухом очень полезно, но, к сожалению, это распространяется не на всех. Поэтому мне хотелось бы остановиться на том, кому же показано, а которому, наоборот, противопоказано закаливание воздухом.

Показания к приему воздушных ванн, особенно по типу слабого и умеренного холодного воздействия в теплое время года, особенно широки. А вот применение холодного и предельно холодного воздействия значительно снижается, особенно для лиц, у которых снижены приспособительные возможности организма. В случае, если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием или просто часто болеете, прежде чем приступить к закаливанию, вам необходимо учесть состояние компенсации и особенности течения заболевания, степень приспособления к обычным погодным условиям, склонности к простудным реакциям, привычку к свежему открытому воздуху, величину дефицита тепла. Воздушные ванны по типу слабого холодного воздействия рекомендуется принимать прежде всего больным, находящимся на щадящем общесанитарном режиме с выраженной сердечно-сосудистой патологией в стадии компенсации с признаками недостаточности кровообращения II степени; с неспецифическими заболеваниями легких в сочетании с сердечнососудистой недостаточностью II степени; с заболеваниями периферической и центральной нервной систем при нарушении компенсации II степени и выше; с заболеваниями почек в стадии компенсации. Воздушные ванны слабого холодного воздействия рекомендуются также больным, которым предписан постельный режим, при отсутствии у них повышенной температуры. При этом процедуры следует проводить сначала в комнате при температуре воздуха 18–20 °С.

Воздушные ванны по типу умеренного холодного воздействия показаны больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями без недостаточности кровообращения, в том числе и больным гипертонической болезнью II А степени, компенсирования коронарноклерозом

с неспецифическими легочными заболеваниями с легочно-сердечной недостаточностью I–II степени, эмфиземой легких, желудочно-кишечными заболеваниями в стадии компенсации.

Воздушные ванны по типу сильного холодного воздействия показаны больным, находящимся на тренирующем общесанитарном режиме с сердечно-сосудистыми заболеваниями преимущественно без выраженных органических изменений с достаточно широким диапазоном функционального резерва без недостаточности кровообращения, а также с неспецифическими легочными заболеваниями с явлениями скрытой легочно-сердечной недостаточности, остаточными явлениями плеврита, хроническим тонзиллитом и часто повторяющимися воспалительными заболеваниями верхних дыхательных путей. По этому типу холодного воздействия процедуры можно назначить сразу по прибытии в санаторий, предварительно адаптированным людям к воздействию холода в домашних условиях или после адаптации в условиях санатория.

Воздушные ванны строятся по типу предельного холодного воздействия, при которых допускается наиболее быстрое и максимальное увеличение охлаждения. Эти процедуры возможно применять только практически здоровым людям, закаленным, а также больным при хорошей переносимости ими процедур менее выраженного холодного воздействия. И о самом главном – кому нельзя принимать воздушные ванны. К такой группе относятся люди с повышенной температурой тела, истощенные, страдающие тиреотоксикозом в любой стадии, имеющие вялотекущие гнойно-воспалительные процессы без проявления температурной реакции, больные ревматическими заболеваниями или вялотекущими заболеваниями центральной и периферической нервной системы в стадии обострения, а также больные с сердечно-сосудистой и легочно-сердечной недостаточностью III степени, а также с заболеваниями мочевыделительной системы в стадии субкомпенсации, вяло протекающим воспалительным процессом в почках (даже при отсутствии температурной реакции, но с отчетливо выраженной клинической картиной заболевания с патологическими изменениями в крови и моче), лица, имеющие повышенную чувствительность к охлаждению.

## **Закаливание и лечение энергией солнца**

Без солнечных лучей невозможна была бы жизнь на планете. Ведь Солнце является основным источником энергии для всех совершающихся на земле процессов. С древности люди высоко ценили целительные свойства солнца и воспринимали его как надежного союзника в борьбе с болезнями. В Древней Элладе солнечные лучи использовали как общеукрепляющее средство. В Древнем Риме солнечные лучи нашли еще большее применение. Об этом говорит множество соляриев, найденных при раскопках. Но, несмотря на такое широкое распространение закаливания и лечения солнцем, в те далекие времена люди не могли объяснить чудодейственной силы солнечных лучей.

Солнечные лучи неоднородны. Видимая часть спектра в свою очередь также неоднородна и состоит из красных, оранжевых, желтых, зеленых, голубых, синих и фиолетовых пучков, которые хорошо заметны после грозы, когда на небе появляется радуга. Невидимая часть спектра располагается по обеим сторонам солнечного спектра. Одна его часть является как бы продолжением красного спектра и потому называется инфракрасной, другая находится за фиолетовым концом и поэтому называется ультрафиолетовой. Солнечная радиация представляет собой мощный поток лучистой энергии в виде ряда электромагнитных колебаний с различной длиной волны. Наибольшей длиной волны обладают инфракрасные лучи от 760 до 2300 км. Они составляют примерно 70 % излучения Солнца и оказывают преимущественно тепловое воздействие на организм. Видимые лучи имеют длину волны от 400 до 760 км. Ультрафиолетовые лучи обладают наименьшей длиной волны – от 295 до 400 км. На долю ультрафиолетовой области солнечного спектра у земной поверхности приходится только около 5 % солнечного

излучения. Тем не менее эта область имеет наибольшую биологическую активность. Благодаря тому что спектр ультрафиолетовых лучей неоднороден, его действие на организм также будет различным. Важным фактором является витаминообразующее действие. Под влиянием ультрафиолетовых лучей в коже синтезируется витамин D, недостаток которого в организме вызывает нарушения фосфоро-кальциевого обмена, приводит к заболеванию детей рахитом. Другая часть спектра ультрафиолетовых лучей оказывает эритмное действие и способствует выработке в коже пигмента (меланина), отчего кожа приобретает золотисто-коричневый цвет – загар. И, наконец, самые короткие ультрафиолетовые лучи обладают бактерицидным (обеззараживающим) действием, убивают болезнетворных микробов, постоянно атакующих наш организм. Следует помнить еще об одном свойстве ультрафиолетовых лучей – они очень чувствительны к препятствиям. Так, один слой марли задерживает до 50 % всех ультрафиолетовых лучей. Марля, сложенная вчетверо, как и оконное стекло толщиной в 2 мм, полностью исключает их проникновение.

При облучении солнцем часть его лучей отражается кожей, другая часть проникает вглубь и оказывает тепловое воздействие. Инфракрасные лучи могут проникнуть в организм на 5–6 см, видимые лучи – на несколько миллиметров, а ультрафиолетовые – только на 0,2–0,4 мм. В естественных природных условиях на организм человека воздействует 3 вида радиации: прямая, которая исходит непосредственно от Солнца, рассеянная, исходящая от небесного свода, и отраженная от различных земных предметов. Энергетический состав первых 2 видов различен в зависимости от высоты стояния солнца.

Действие солнечных лучей на наш организм поистине изумительно. Ультрафиолетовые лучи действуют на нервные окончания и участвуют в сложных химических превращениях, происходящих в организме. Кроме того, облучение солнечными лучами способствует повышению тонуса центральной нервной системы, улучшению обмена веществ и состав крови, активизирует деятельность желез внутренней секреции. Все это улучшает самочувствие человека, заряжая его бодростью и энергией. Кроме того, как указывалось выше, солнечные ультрафиолетовые лучи оказывают губительное действие на болезнетворных микробов. Человек не может существовать без солнечного света, как электронные часы не могут работать без батарейки. Если лишить человека солнечного света, у него может развиваться световое голодание. Выражается оно в снижении тонуса центральной нервной системы и защитных сил организма, нарушении обменных процессов. У детей световое голодание приводит к заболеванию рахитом, у взрослых снижается работоспособность, повышается склонность к простудным заболеваниям, наступает ухудшение самочувствия и сна. Солнце, конечно, оказывает поистине изумительные целебные свойства и является нашим другом и защитником, но нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Ведь передозировка солнечной радиации может нанести непоправимый вред – вызвать серьезные расстройства нервной, сердечнососудистой и других жизненно важных систем организма. Солнечное излучение – мощнейший источник энергии. Для большей наглядности можно привести пример: за 30 минут вашего пребывания на солнце вы получите около 264 тыс. калорий. Этого количества тепла достаточно, чтобы довести до кипения 3,3 л воды. А если вы отдыхаете в Ялте и загораете по 2 часа в день, то за все время отдыха вы приобретете такое количество энергии, которого хватило бы для горения 50-ваттной лампочки на целый год по 5–6 часов в сутки. Из всего этого можно сделать один вывод: солнце – это мощный сильнодействующий фактор, и поэтому при пользовании его лучистой энергией следует соблюдать определенную осторожность. Уже через несколько минут пребывания на солнце ваша кожа приобретет розовую, а затем красную окраску, вы почувствуете тепло. Но уже через 5–6 минут краснота исчезнет и появится вновь только через несколько часов. Все это происходит в результате действия на кожу ультрафиолетовых лучей. Они же при повторных пребываниях на солнце будут способствовать синтезу в коже красящего пигмента – меланина, который придает вашей коже красивый золотисто-коричневый цвет – загар. Основной

причиной передозировки солнечным облучением как раз и является стремление как можно быстрее и сильнее загореть, приобрести красивый цвет кожи. Многие считают, что чем темнее загар, тем выше биологический эффект от приема солнечных ванн. Но это не совсем так. Ведь потемнение кожи – это лишь одна из ответных реакций организма на воздействие солнечных лучей, и было бы ошибочно по нему судить об общем оздоровительном влиянии лучистой энергии на организм. Целительные свойства солнечных ванн начинают проявляться при более малых дозах, нежели при дозах, которые вызывают: интенсивную пигментацию. Следовательно, для укрепления здоровья и повышения работоспособности вам вовсе не нужен особенно сильный загар, тем более что погоня за ним может вместо пользы принести серьезный вред. Следствием неумелого пользования солнцем является перегревание организма, и на коже появляются ожоги. Они могут возникнуть как от прямого воздействия, так и от отраженных ото льда, снега и водной поверхности солнечных лучей.

Солнечный ожог – это воспаление кожи, вызванное ультрафиолетовыми лучами. Уже через 5–7 часов после облучения на коже появляются покраснение и припухлость. Затем в результате образующихся при распаде клеток токсических веществ появляются симптомы интоксикации: сильная головная боль, недомогание, снижение работоспособности. Пораженные места следует обтирать разбавленным спиртом, прикладывать к ним смоченные 2 %-ным раствором марганцовокислого калия чистые салфетки, смазывать вазелином.

Солнечный ожог – это, конечно, неприятно, но это не самое страшное. Самым тяжелым следствием передозировки лучистой энергии является так называемый тепловой удар. Его признаками являются появление общей слабости, вялой походки, апатия, потливость, тяжесть в ногах, головокружение и головная боль, мелькание и потемнение в глазах, жажда, тошнота, рвота. Наряду с этим отмечаются обильное потоотделение, повышение температуры тела, учащение пульса и дыхания. При солнечном ударе наблюдаются медленное повышение температуры тела. Если обнаруживаются перечисленные симптомы, необходимо принять срочные меры к прекращению дальнейшего воздействия солнечных или других тепловых лучей. Переместите пострадавшего в прохладное место, снимите с него одежду, усильте циркуляцию воздуха, если необходимо, сделайте искусственное дыхание, предоставьте полный покой и вызовите «скорую помощь».

Вот таким коварным и опасным бывает солнце. Но всех этих неприятностей можно легко избежать, если придерживаться основных правил закаливания солнцем. А для этого прежде всего нужно знать, как правильно дозировать солнечное излучение. Дозирование солнечных ванн осуществляется по фотохимическим реакциям кожи, вызываемым действием ультрафиолетовых лучей, или по количеству поглощенной тепловой энергии. Минимальное время, которое необходимо для появления видимых фотохимических реакций в виде покраснения кожи, принимается за одну биологическую дозу облучения ультрафиолетовой радиацией.

Лучшее время для приема солнечной ванны – это утренние и дополуденные часы, когда запыленность атмосферы и поток теплового излучения меньше, земля и воздух менее нагреты и жара переносится значительно легче. В середине дня солнечные лучи падают более отвесно, увеличивается количество тепловых лучей и, естественно, возрастает опасность перегревания. Принимать солнечные ванны в естественных условиях легче в период от 7 до 10 часов утра в южных широтах, от 8 до 11 часов утра – в средних широтах и от 9 до 12 часов – в северных широтах. Весной и осенью самое подходящее время для загара – от 11 до 14 часов. Принимать солнечные ванны желательно только спустя 1,5–2 часа после приема пищи. Не рекомендуется также принимать солнечную ванну натошак или перед едой, если вы сильно устали, перед физической нагрузкой, спортивной тренировкой или после них.

Если вы не принимали специальных солнечных ванн зимой, время первой процедуры не должно быть больше 20 минут. Необходимо помнить о равномерном распределении воздействий солнечных лучей на тело, т. е. следует попеременно по 5 минут облучать переднюю, зад-

нюю и боковые поверхности тела. При таком распределении времени в околополуденные часы каждый квадратный сантиметр кожной поверхности поглощает 0,25 часть биологической дозы ультрафиолетовой радиации. В дальнейшем, при хорошей переносимости время солнечных ванн ежедневно увеличивают на 5 – 10 минут. Общая продолжительность облучения составляет 100–120 минут или 5–6 ультрафиолетовых биодоз на 1 кв. м тела в день. При облачности и низком солнцестоянии время солнечной ванны можно увеличить, но не более чем на 50 % полуденной дозы.

Солнечные ванны желательно принимать не лежа, в покое, а при умеренной двигательной активности (во время ходьбы, подвижных игр). Солнечные ванны, осуществляемые в движении, характеризуются равномерным распределением светового воздействия на организм и, следовательно, оптимальным оздоравливающим эффектом.

Если по каким-либо обстоятельствам возникла необходимость принимать ванны лежа, то нужно помнить следующее: величина солнечной энергии, действующей на организм, зависит от того, как располагается тело по отношению к направлению прямых солнечных лучей. Если его положение параллельно (вдоль) их направленности, организм получает меньше прямых солнечных лучей, а если поперек (перпендикулярно), то значительно больше. Таким образом, при низком солнцестоянии закаляющийся должен загорать, лежа на боку. Кроме того, во время приема солнечной ванны чаще меняйте положение тела, поворачивайтесь к солнцу то спиной, то животом, то боком. Ни в коем случае нельзя спать, иначе невозможно будет учесть длительность пребывания на солнце и в результате беспечности можно получить опасные ожоги. Не рекомендуется также читать, ибо солнце вредно влияет на глаза. При появлении пота тщательно вытирайте его, так как на влажной коже быстрее возникают ожоги. Не следует перед началом солнечной ванны купаться, а также беспрерывно чередовать облучение с купанием. Это могут делать только очень крепкие, закаленные люди.

Есть еще одна деталь, которую нужно учитывать при приеме солнечных ванн. Ткани, изготовленные из нейлона, капрона и некоторых других синтетических материалов, хорошо проницаемы для ультрафиолетовых лучей. Пребывание в такой одежде не ограждает тело от их воздействия. Поэтому для предотвращения передозировки время солнечной ванны должно быть сокращено.

После солнечной процедуры отдохните, примите душ или искупайтесь. Растирать тело при этом нет необходимости, ведь и без того прилив крови к коже вполне достаточен.

В оздоровительных целях видимые, инфракрасные и ультрафиолетовые потоки солнечной энергии в сочетании с воздушными ваннами можно использовать и в холодное время года, для чего необходима только хорошая освещенность тела (на застекленной веранде или в специальном солярии). Осенью и зимой, когда солнце стоит низко над горизонтом, его лучи проходят более длительный путь в атмосфере и поэтому интенсивность ультрафиолетовой радиации резко снижается. К тому же в зимнее время года открытая поверхность тела, подвергающаяся облучению, заметно уменьшается: летом она составляет 11–12 % всей поверхности тела, а зимой – только 5–7 %. Вот почему даже в средних широтах, не говоря уже о северных районах нашей страны, организм человека испытывает недостаток в ультрафиолетовых лучах.

Но, к счастью, ученым удалось решить эту проблему, и ими были созданы искусственные источники ультрафиолетовых лучей, которые нашли широкое применение в период снижения естественной ультрафиолетовой радиации. Наиболее распространенные из них – ртутно-кварцевые лампы, образно называемые «искусственное горное солнце». Но у таких искусственных источников ультрафиолетовых лучей есть и свои недостатки – они излучают коротковолновые лучи, не встречающиеся в солнечном спектре и являющиеся более мощными. Человек не имеет к таким лучам защитных механизмов. Поэтому облучение такими ультрафиолетовыми лучами возможно только в специально оборудованных помещениях (фотариях) под постоянным наблюдением и контролем медицинского персонала. Прежде чем приступить к приему

солнечной ванны, вам необходимо рассчитать биологическую дозу. Она показывает меру индивидуальной чувствительности кожи к воздействию излучения данного источника ультрафиолетовой радиации. Такая биологическая доза определяется с помощью специального дозиметра.

Сеанс облучения в фотарии осуществляется следующим образом: человек располагается около источника ультрафиолетовой радиации, на глаза следует надеть специальные защитные очки, стекла которых не пропускают коротковолновые ультрафиолетовые лучи. Пребывать в фотарии необходимо столько времени, сколько установлено врачом.

Каждый фотарий оборудован вентиляторами, обеспечивающими 4 – 5-кратный обмен воздуха в час. Значение фотариев особенно велико для людей, проживающих в районах, где климатические условия или условия труда исключают возможность использовать естественную солнечную радиацию, а, следовательно, постоянно испытывающих солнечное голодание. Ультрафиолетовая радиация укрепляет организм, повышает работоспособность, служит прекрасным средством в борьбе с инфекцией. Кроме того, прекрасным средством профилактики светового голодания в осенне-зимний период года является эритемная люминесцентная лампа. Излучение эритемных люминесцентных ламп содержит необходимые для человека длинноволновые ультрафиолетовые лучи с диапазоном длины волн от 280 до 38 нм, а их интенсивность значительно меньше, чем у ртутно-кварцевых ламп. Следовательно, эритемные люминесцентные лампы значительно безопаснее. Процедуры в фотариях, оснащенных такими лампами, способствуют укреплению здоровья, улучшению самочувствия, стимулируют защитные силы организма.

Солнечные ванны необходимы всем, особенно жителям северных широт, практически полностью лишенным благотворного влияния солнечных лучей, горнякам, шахтерам и другим людям, работающим в закрытых помещениях. Итак, солнечный свет всем людям совершенно необходим, но особенно он важен для растущего организма ребенка. Ведь, как вы помните, при недостатке солнечного света нарушается естественное образование витамина D в коже, а следствием этого является нарушение фосфорно-кальциевого обмена. Все это может привести в конечном итоге к развитию рахита и ослаблению всего организма. Но нельзя забывать о том, что детский организм менее защищен от всех внешних воздействий, в том числе и от солнечных лучей. Поэтому ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Детей, не достигших возраста 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешить пребывание под прямыми лучами солнца. Остановимся немного на том, как можно закалывать солнечными ваннами малыша.

Закаливание ребенка, как и взрослого, лучше всего производить в утренние часы во время спокойной игры или прогулки. Первые процедуры желательно проводить, одев малыша в легкую одежду – легкую светлую рубашечку, трусики и панамку. Только через 3–4 дня рубашечку можно заменить маечкой. А через несколько процедур малыша можно закалывать обнаженным.

Последовательность проводимых процедур: 1-я солнечная ванна не должно по длительности превышать 1–4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку), 2-я и 3-я процедуры – 4 минуты (по 2 минуты на спине, животе, правом и левом боку). В последующих сеансах следует прибавлять по 1 минуте на каждой стороне тела, доводя до 12–15 минут для 3 – 4-летнего ребенка, 20–25 минут – для 5 – 6-летнего ребенка, 20–30 минут – для 5 – 7-летнего ребенка.

Солнечные ванны очень эффективно сочетать с водными процедурами. В осенне-зимний период для профилактики светового голодания у детей полезно использовать облучение от таких же искусственных источников, как и для взрослых (см. выше).

## **Хождение босиком**

Хождение босиком относится к местным закаливающим процедурам. Раздражение рецепторного аппарата подошвы вызывает целый ряд положительных изменений в организме, особенно важных при различных функциональных расстройствах, начальной стадии гипертонической болезни и т. п.

Кроме того, хождение босиком (особенно по песку) является прекрасным пилингом для ног, избавляя их от мозолей, потертостей, опрелостей, уменьшает потливость ног.

Этот вид процедуры чрезвычайно полезен не только взрослым, но и детям, он хорошо тренирует сосуды кожи стоп и рефлекторно улучшает деятельность сосудов верхних дыхательных путей.

Как и закаливание воздухом, хождение босиком имеет три режима: начальный, оптимальный и специальный. В начальном режиме хождение босиком можно осуществлять в любое время года. Сначала ходят по 5 – 10 минут в носках или по ковру 7 – 10 дней подряд. Далее также ходят по 5 – 10 минут босиком по полу, увеличивая постепенно время на 5 – 10 минут, доведя его через 30–40 дней до 30–45 минут и более. Продолжая закаливание, переходят к оптимальному режиму со временем воздействия 1 час и более. Время хождения при температуре пола 17–18 °С не ограничено.

Переход к закаливанию в специальном режиме подразумевает переход от хождения дома по полу к хождению по сырой земле, асфальту, а при выпадении снега – и по нему с постепенным увеличением времени от 1 до 10 минут.

После хождения босиком независимо от режима рекомендуются кожные ванны, особенно контрастные. Для этого возьмите 2 таза. В один из них налейте воду температурой 37 °С, а в другой – воду температурой 26–30 °С. После 12 процедур воду в тазах можно сделать еще более контрастной. Для этого температуру в первом тазу увеличьте на 1–1,5 °С, доведя до 42 °С и выше, а во втором снизьте на 1–1,5 °С доведя до 14–16 °С и ниже (если вы используете закаливание в специальном режиме). Время нагревания в таких процедурах ровно 10–20 секунд, охлаждения – 10–30 секунд. При закаливании стоп температура не должна быть меньше 18 °С в начальном и оптимальном режимах. Необходимо строго придерживаться принципа постепенности увеличения холодных нагрузок. Для тех, кто закаливается в оптимальном и специальном режиме, после водной процедуры рекомендуется вытирать ноги так, чтобы они остались слегка влажными. А спустя 7 – 10 процедур с ног следует удалять лишь самые крупные капли воды, оставляя их почти мокрыми. С таким полусухими стопами следует лечь спать, не укрывая их одеялом. Это обеспечивает закаливание ваших ног даже во сне. Чтобы не намочить постель, ноги лучше класть на специально приготовленную подстилку или полотенце.

## **Катание на лыжах и коньках**

Катание на лыжах – это замечательное закаливающее средство, сочетающее в себе закаливание воздухом, закаливание солнцем и закаливание движением. В результате систематических занятий любым спортом повышается работоспособность, улучшается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем, укрепляются основные группы мышц. Кроме того, катание на лыжах обеспечивает эмоциональную разгрузку.

Важным для лыжной прогулки является правильный подбор лыжных палок и самих лыж в соответствии с ростом и массой тела человека. Следует обратить внимание на выбранную

вами трассу. Для детей и пожилых людей подходит несложная по рельефу местность. Это могут быть аллеи парка, городские сады, близлежащие зоны отдыха. Катание на коньках развивает силу, координацию движений и многие другие ценные качества, повышающие сопротивляемость организма простудным заболеваниям, укрепляющие сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат. Для мальчиков рекомендуется заняться хоккеем, а для девочек – фигурным катанием. Приступая к катанию на коньках, вам следует выполнить ряд разминочных упражнений. Затем рекомендуется сделать легкую пробежку, чередуя ее с ходьбой на носках, пятках, с выпадами, выполнить наклоны, приседания, упражнения на гибкость. Надев коньки, покатайтесь в спокойном темпе, сделайте 2–3 ускорения. Все эти мероприятия необходимы для того, чтобы разогреть мышцы и предохранить их от травмы.

Кататься следует на слегка согнутых ногах. При движении нужно наклонить корпус вперед, голову и плечи не опускать.

Спокойное катание в среднем темпе необходимо чередовать с отдыхом. Если жарко, лучше расстегнуть верхнюю одежду, иначе вы можете простудиться. Лыжный и конькобежный спорт, как и любой другой вид спорта, небезопасен. Но в отличие от других видов спорта при зимних видах нужно остерегаться отморожений. Признаками такого поражения являются побледнение кожи, покалывание, чувство онемения. Заметив это, энергично разотрите пораженное место рукой, шерстяной варежкой, шарфом, но ни в коем случае не снегом. Помните: отморожение может развиться даже при не очень низкой температуре, если дует сильный ветер, а на вас тесная и мокрая обувь или не соответствующая погоде одежда.

## Закаливание водой

Вода – это то, что нам так знакомо, что мы ежедневно потребляем в больших количествах и из чего состоит 70 % нашего организма. Каждый из нас с ней знаком. Вода – жидкость, не имеющая запаха, вкуса и цвета. При 0 °С она превращается в лед, при 100 °С – в пар.

Человек с незапамятных времен воспринимал воду как нечто магическое, посланное нам свыше. Возьмем, например, обряды крещения или очищения – все они осуществляются именно через воду. С древних времен вода славится своими целительными свойствами. Она является прекрасным закаливающим средством, сочетая в себе нагревание, охлаждение и механическое действие. Теплоемкость воды в 28 раз выше, чем воздуха. Влажная кожа отдает в 4 раза больше тепла, чем сухая. Воздух при температуре 13 °С воспринимается как прохладный, а при температуре 22 °С – безразличный, тогда как вода такой же температуры по тепловым ощущениям воспринимается как холодная. Соответственно воздух при температуре 33 °С по температурным восприятиям оценивается как излишне теплый, тогда как вода этой же температуры – безразличной.

Закаливание водой значительно сильнее закаливания воздухом, что объясняется рядом ее свойств.

При одной и той же температуре воздуха и воды организм топит в воде почти в 30 раз больше тепла.

Вода по сравнению с воздухом оказывает более сильное механическое воздействие.

Все дело в том, что в воде в отличие от воздуха имеется большое количество растворенных минеральных солей, газов и жидкостей. Кстати, с целью усиления раздражающего действия воды иногда в нее добавляют 2–3 ст. л. соли или 3–4 ст. л. столового уксуса.

Водные процедуры в зависимости от температуры делятся на горячие – свыше 40 °С, теплые – 36–40 °С, безразличные – 34–35 °С, прохладные – 33–20 °С и холодные – ниже 20 °С. Закаливание водой следует начать с малого, не слишком эффективного, но хорошего подготовительного варианта – обтирания при температуре воздуха в помещении не ниже 18–20 °С. Для этой цели используют слегка смоченное полотенце или губку. Обтирание следует произ-

водить не хаотично, а соответственно току лимфы и крови от периферии к центру. Начинают обтирание с верхней части тела: кистей, предплечий, шеи, груди и спины, переходя на нижнюю его часть: живот, поясницу, ноги. Очень хороший эффект дает сочетание обтирания с приемом воздушной ванны, так как частично это заменяет самомассаж. Несмотря на то что обтирание – это самый слабый вид воздействия на организм из всех водных процедур, он так же, как и другие, подлежит четкому дозированию. С 1-го по 3-й дни время охлаждения составляет 180–120 секунд, температура 36–34 °С, с 4 по 7-й день время такое же, температура охлаждения 33–32 °С, с 8 по 11-й дни температура охлаждения составляет 32–30 °С. В 12 – 15-й дни время охлаждения 1 минута, температура охлаждения 31–28 °С. В 16 – 20-й дни время охлаждения 1 минута 50 секунд, температура охлаждения 30–26 °С, 21 – 25-й дни – время охлаждения 1 минута 30 секунд, температура охлаждения 29–24 °С, 26 – 30-й дни время охлаждения 1 минута 20 секунд, температура охлаждения 28–22 °С.

После этого как вы полностью освоили обтирание, можно увеличить холодную нагрузку, перейдя к более действенному виду закаливания – обливанию. Начинать обливание желательно летом.

Обливание представляет собой небольшое давление холодной воды на поверхность тела. Перед тем как приступить к обливанию, следует учесть, что эта процедура резко усиливает эффект раздражения и поэтому не рекомендуется лицам с повышенной возбудимостью и пожилым. Лучшим временем для проведения обливания и других водных процедур являются утренние часы, желательно после утренней разминки, когда кожа уже равномерно согреется и можно будет получить эффект хорошей сосудистой реакции. Утром такие процедуры эффективны еще и потому, что позволяют полностью проснуться и получить заряд бодрости на целый день. И, напротив, не рекомендуется выполнять водные процедуры перед сном, поскольку в этом случае повышение возбудимости центральной нервной системы приведет к бессоннице, раздражительности и плохому самочувствию.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.