

## УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ ЗАКАЛИВАНИЕМ

О сопротивляемости организма ко всем инфекциям мы, как правило, вспоминаем осенью, либо весной, когда есть эпидемия гриппа, либо нас посетит очередное «ОРЗ». Мы лихорадочно листаем все попадающие рекомендации по закаливанию организма и без особенного энтузиазма думаем о холодном душе, обливании, особенно, если за окном промозглая погода.

Но почему не заняться закаливанием организма летом, в теплую погоду, как советуют специалисты? Все очень просто, способы закаливания в летнюю теплую пору не требуют особых волевых усилий от человека.

Раннее утро. Серебряными каплями блестит роса на изумрудно – зеленой траве. Походите босиком по серебряной росе минут 15-20.

Ходьбу по утренней росе, как и просто ходьбу по воде в ручье, можно считать классической водной процедурой – сродни контрастному душу, который укрепляет защитные силы организма. Во время регулярных пробежек по росе у человека интенсивно задействованы рецепторы кожи. Рефлекторно происходит активизация выработки гормонов и стимуляция иммунной системы. Эпизодические прогулки по росе не принесут успеха. Пользу организму принесут регулярная ходьба по мокрой траве в течение 3-х недель. Есть несколько правил, которые нужно соблюдать во время хождения по росе. Во – первых, ходить по росе до тех пор, пока ноги остаются теплыми. Во – вторых, ноги нужно высоко поднимать из травы, ходить как «журавль». Можно ходить по воде и в ванне; даже в тазу, положив на дно коврик, чтобы не поскользнуться. Холодной считается вода от 12 С до 18 С. Главное - при каждом шаге обязательно полностью вынимайте ногу из воды. Процедуру прекращайте, как только ощущение холода станет неприятным. После процедуры хорошенько разотрите ноги колючим, жестким полотенцем и наденьте носки. Можно быстро походить и побегать. Терапевтический эффект от этой несложной процедуры можно увеличить многократно, если при ходьбе по росе или воде вам встретятся мелкие камушки.

Для закаливания организма подойдет не только утренняя, но и вечерняя роса, особенно тем, кто страдает нарушением сна, расширением вен. Поможет эта процедура и при чрезмерной потливости ног. Не следует проводить таким способом закаливание лицам, страдающим заболеваниями мочевыводящих путей, гипертонией, закупорке сосудов. Эффект от закаливания наступает через 3 месяца. Солнечный свет, воздушные процедуры самым благотворным образом влияют на нервную систему, а она в свою очередь взаимодействует с гормонами иммунной системы. Организм адаптируется к определенным условиям окружающей среды. Солнечные лучи укрепляют иммунную систему. Под воздействием ультрафиолета клетки начинают образовывать витамин Д, очень нужный нашим зубам и костям. Но следует помнить, что загорать нужно постепенно, не до цвета «шоколада», иначе солнечные лучи принесут только вред. Иногда после длительного пребывания на южных пляжах у людей возникает рак кожи – «меланома».

Самым благоприятным для укрепления иммунитета специалисты признают морской климат, а так же горный и высокогорный. Чем суровее климат, тем сильнее его воздействие на иммунитет. Но пожилым людям и детям не рекомендуется закаливание в таких климатических зонах, слишком сильные воздействия на иммунную систему может вызвать «перегрузку» и срыв. Во время отпуска хорошо сменить недели на три климат и расслабиться. Помните, ничто так не повышает иммунитет, как ощущение счастья.

По материалам Смоленского областного

врачебно-физкультурного диспансера.