



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

Основы закаливания: как начинать и как делать это правильно



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Закаливание укрепляет иммунитет, сердечно-сосудистую и нервную систему. Несмотря на пользу для организма, закаляться важно постепенно и ежедневно. Привыкание к холоду стоит начинать летом. Полезно начать с умывания водой 20°C и снижать температуру каждый день. Умывание сочетается с обливаниями прохладной водой.

Далее нужно добавить утренние обливания водой 30°C и снижать температуру на 5 градусов каждые 7-10 дней по мере привыкания. Перед обливаниями важно сделать разминку и разогреть мышцы. Полезным будет контрастный душ, ведь чередование горячей и холодной воды каждые 30 секунд отлично закаляют организм и поддерживают здоровье.

Полезным будет хождение босиком и закаливание стоп в прохладной воде. Стоит ежедневно гулять на свежем воздухе и проветривать комнаты. Через пару месяцев вы заметите, что привыкли к холоду, а значит, зимой болезни будут не страшны.

Здоровый образ жизни является средством профилактики, в том числе онкологических заболеваний.
Подробнее: profilaktica.ru