

**Закаливание**, как один из методов укрепления здоровья, известен очень давно. На Руси закаливанию придавали особое значение. Закалялись практически все, отводилось специальное время для закаливания. Современный человек, особенно городской житель, к сожалению, чаще всего пренебрегает закаливанием своего организма – и зря. В больших городах простыть значительно проще, ведь источников заболеваний и социальных контактов между людьми значительно больше, а образ жизни современного горожанина с обилием стрессовых ситуаций, неправильным питанием и гиподинамией сам по себе предрасполагает к развитию более частых простудных заболеваний.



*Переохлаждение – один из факторов, предрасполагающих к возникновению простудных заболеваний. У незакалённых людей под влиянием охлаждения замедляются обменные процессы, происходят неблагоприятные изменения в деятельности центральной нервной системы, ослабевает способность организма противостоять возбудителям болезни.*

Сущность закаливания к холоду заключается в постепенном нарастании степени охлаждения. У людей,

привыкших к холоду, теплообразование в организме происходит более интенсивно; это обеспечивает лучшее кровоснабжение кожи и повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям и отморожениям. Чувствительность к холоду понижается также и за счёт некоторого утолщения рогового слоя кожи, что увеличивает её теплоизолирующие свойства. Охлаждение даже ограниченных участков тела у людей, не привычных к холоду, как и общее переохлаждение, ведёт к расширению сосудов слизистой оболочки носа с повышенным выделением секреторной жидкости и может вызвать острый катар верхних дыхательных путей. У закалённых людей такой реакции со стороны слизистой оболочки верхних дыхательных путей не возникает.



Закаливание к холоду начинают с воздушных ванн – наиболее естественных, безопасных и доступных процедур, которые хорошо воспринимаются организмом и легко дозируются (продолжительность с 3 мин при комнатной температуре и постепенно доводят до 1,5-2 часов). Спустя 10-15 дней воздушные ванны сочетают с местным закаливанием – босохождением по полу (начинают с 3 мин и постепенно доводят до 1,5-2 часов). Затем после 20-30 воздушных ванн переходят к водным процедурам – обтираниям, обливаниям, душам, ваннам, купаниям, моржеванию. При склонности к простудным заболеваниям общее закаливание разумно сочетать с закаливанием верхних дыхательных путей. Для этого

## Закаливание к холоду

можно использовать обычное гигиеническое умывание лица и обтирание шеи во время умывания. Начальная температура воды 18-22 °С (комнатная) с последующим её снижением на 1-2 °С через каждые 3-5 дней и постепенным доведением до 10-12 °С. Закаливающее действие оказывает ежедневное умывание водой контрастных температур. Утром после обычного умывания лица 2-3 раза подряд следует умыться сначала тёплой (36-37 °С), а затем 2-3 раза более прохладной (19-20 °С) водой. Закаливающий эффект даёт полоскание горла холодной водой. Начальная температура воды для полоскания - 28-30 °С. Каждую неделю температура воды снижается на 1-2 °С и постепенно доводится сначала до комнатной, а затем до 14-15 °С и ниже. Полоскание горла проводится 2-3 раза в день круглогодично. При закаливании к холоду особое внимание обращается на закаливание обычно закрытых частей тела, особенно стоп. Для этого рекомендуется ежедневное мытьё ног водой температуры 28-30 °С с последующим снижением её через каждые 5-7 дней на 1-2 °С и доведением до 15-16 °С. С начала мая можно принимать солнечные ванны. Это достаточно сильный закаливающий фактор, поэтому, принимая их, следует учитывать возрастные особенности организма и состояние здоровья. При обострениях многих хронических заболеваний закаливание солнцем противопоказано.

**Закаляйте детей, закаляйтесь сами и будьте здоровы!**

Исполнитель: врач-гигиенист отделения коммунальной гигиены  
ГУ «ЦГЭ Ленинского района» Савчик А.А., январь 2023, тираж 200 экз.

