

Закаливание – помогает ли укрепить иммунитет

Наш иммунитет – это основной механизм защиты организма от вирусов и бактерий. Развитие иммунной системы в процессе эволюции и обусловило саму возможность существования человека. Иммунитет бывает врожденный и адаптивный (приобретенный).

Врожденный иммунитет – это способность организма распознавать и обезвреживать различные бактерии и вирусы по общим признакам. Адаптивный иммунитет же распознает более специфические, индивидуальные патогены, он формируется в процессе столкновения с ними, после болезней или прививок.

В повседневной жизни человека имеет огромное значение закаливание организма для повышения его сопротивляемости неблагоприятным воздействиям окружающей среды (повышение иммунитета, совершенствование функциональных систем) и как результат, способности противостоять заболеваниям. Главная цель закаливания – приучить организм к резким колебаниям температуры, повысить его устойчивость к инфекциям, выработать невосприимчивость к заболеваниям, в частности простудным.

К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, солнечные ингаляции и вода.

1. Закаливание воздухом – воздушные ванны, прогулки на свежем воздухе. Это наиболее простой и доступный способ закаливания, оказывающий положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека, вызывающий чувство бодрости и свежести. Различают теплые воздушные ванны (температура воздуха 25-30°C), прохладные (14-20°C), холодные (менее 14°C). Воздушные ванны принимаются в тени, на специальных площадках (аэрариях), в хорошо озелененных участках, в городских домашних условиях – на балконах, в проветренных комнатах с умеренно охлажденным воздухом. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями (зимой – катание на коньках, лыжах, летом – физические упражнения, подвижные игры).

2. Закаливание солнцем – воздействие на организм солнечным светом и теплом. Солнечное закаливание улучшает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает иммунитет, улучшает кровообращение, совершенствует работу мышечной системы, оказывает тонизирующее действие. К подобному типу закаливания нужно относиться с большой ответственностью с соблюдением правил и режимов закаливания солнцем, проводить поэтапно, с учетом возраста, состояния здоровья человека, климатических и природных условий. Категорически нельзя допускать ожогов, тепловых ударов и перегрева организма.

3. Закаливание водой – ванны, купание, душ, обливание, обтирание, ножные ванны. В его основе лежит высокая теплоотдача тела человека, т.к. теплоемкость воды значительно превышает теплоемкость воздуха. Важно помнить, что при купании одновременно действуют не только вода, но и воздух и солнце. По температурному режиму различают холодные ванны (температура воды менее 20°C), прохладные (20-30°C), индифферентные (34-36°C), тепловые (37-39°C), горячие (более 40°C).

Закаливание может быть успешным только при правильном его проведении. Для этого необходимо строго соблюдать следующие принципы: 1) постепенность повышения силы раздражителя (например, начинать закаливание с помощью водных процедур в виде обтирания водой комнатной температуры, постепенно переходя к более низким температурам и более сильным водным процедурам – обливанию, приему душа, купанию в открытых водоемах); 2) систематичность закаливания, т.е. ежедневное выполнение закаливающих процедур, чтобы закреплялись следовые реакции, а не от случая к случаю, когда следовые реакции не закрепляются; 3) правильная дозировка процедур, учитывая, что главным действующим фактором служит сила раздражителя, а не продолжительность его действия; 4) комплексное использование средств закаливания; 5) учет состояния здоровья и систематический самоконтроль. Важно помнить, что закаливание – это не лечение, а тренировка организма и один из элементов здорового образа жизни. Только рациональный подход и соблюдение принципов закаливания позволит добиться положительных результатов. Будьте здоровы!