**Для чего нужно закаливание и как начать заниматься?**



В наше время каждый человек хочет чувствовать себя здоровым и состоявшимся. Для этого мы тратим неимоверное количество времени и денег на оздоровление, похудение. Дорогие диеты, тренажерные залы, всевозможные оздоровительные процедуры стали неотъемлемой частью жизни современного человека. Но, несмотря на затраты сил и средств, не всегда получается добиться нужного результата.   
К термину «закаливание» мы привыкли уже давно, но не все знают, что же это такое. Ещё в конце XIX века известный русский физиолог И. Р. Тарханов писал: «К слову “закаливание” или “закал” в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали, при их закаливании, придающем им большую твёрдость и стойкость».

Отечественные специалисты и ныне рассматривают закаливание как одно из главных средств повышения защитных сил организма, или иммунитета, наряду с оздоровительными тренировками и правильным питанием. В современной трактовке закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости к любым факторам внешней среды, которые могут вызвать состояние стресса: высоким и низким температурам, чрезмерно повышенной и пониженной влажности, резким изменениям атмосферного давления, недостатку кислорода и т. д.

Наш организм носит в себе возбудителей заболеваний практически постоянно, а переохлаждение, стресс и прочие комбинации вредных факторов лишь активизируют их. Главная цель закаливания – победить болезни ещё до их наступления, то есть заниматься профилактикой, гармонично настраивать организм и все его системы на адекватный ответ при воздействии различных раздражителей и угроз, таких как ухудшение экологической обстановки, изменение климата, стрессы, новые возбудители болезней и т. д.

Способов укрепить организм придумано немало. «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» — слова этой песенки из забытого уже фильма знает каждый. Только вот как закаляться? Насколько это эффективно? Нужно ли это делать вообще? Всем ли закаливание помогает и на всех ли одинаково действует? Эти вопросы пока остаются открытыми. Но современным физиологам удалось вывести важное правило: закаливание эффективно строго в индивидуальных случаях и с индивидуальным эффектом.

Самые неэффективные методики – обобщенные. Как у спортсмена есть «потолок» достижений, так и закаливание даст результат только в отпущенных каждому человеку пределах. Взрослые могут страдать хроническими и наследственными заболеваниями, дети – родиться в неблагоприятной экологической обстановке. «Крепко сколоченный» и здоровый на вид мужчина может весело нырнуть в прорубь – и вынырнуть с воспалением лёгких или с инфарктом, поэтому закаливание в самой жёсткой его форме подходит не всем. А иммунную систему нужно и можно тренировать другими способами. Вопрос лишь в том, кому и как.

В России к закаливанию часто относят выработку устойчивости организма к холоду, в особенности к холодной воде, или, другими словами, «моржевание». Механизм закаливания водой достаточно понятен с точки зрения физиологии: от резкого холода при обливании, погружении ног в ледяную воду и тем более при нырянии в прорубь кровеносные сосуды сужаются, а затем все – до мельчайших капилляров – расширяются. Активизируются лимфоциты и лейкоциты, кровь от поверхности кожи устремляется к внутренним органам и обратно, улучшая метаболические процессы и механизмы иммунитета. Любое закаливание построено на принципе резких перемен температуры, именно эти перепады стимулируют и настраивают наш организм на правильную работу. Но вот вопрос: станет ли то же самое происходить без регулярного закаливания? Да, в процессе «упражнения» – безусловно. Только сможет ли это сделать организм всегда несокрушимым для болезней? Специалисты утверждают: без постоянных «тренировок» – нет. Так значит, регулярно подвергая себя этим испытаниям, мы надежно гарантируем себе защиту от всех простуд? Тоже нет. Но важно ведь не то, заболеем мы или нет, а то, как будем переносить эту самую болезнь (кстати, не только болезнь, а вообще разные жизненные испытания).

Закаливание – это не только «моржевание» в проруби. Гимнастика, водные процедуры, обычное купание и баня действуют по тому же принципу, что и заплывы «моржей». К средствам закаливания относятся и природные факторы: солнце, воздух и вода. При этом наилучший эффект достигается при применении комплекса приёмов, состоящего из различных видов охлаждения: конвекционного (воздушные и солнечные ванны) и кондукционного (обтирание и обливание, ножные ванны, купание, чередующиеся водные процедуры), – то есть из тех очень известных факторов и действий, о которых мы часто забываем. Получается, что не надо спешить в прорубь!

Стрессы, бессонницы, нервное напряжение – это постоянная проблема современного человечества. Для борьбы с бессонницей мы начинаем принимать снотворное, а можно просто начать контрастные обливания или растирания по утрам – и ваша бессонница пропадет очень быстро. Нарушения обменных процессов – это ещё один бич человечества. Но вместе с настройкой правильного питания попробуйте заняться тем же холодным обливанием. Все обменные процессы очень быстро приходят в норму, организм начинает работать как часы. Походы в баню и сауну многие любят и делают это регулярно, а это тоже метод закаливания организма. А что вы делаете после парилки? Конечно же, окунаетесь в холодную или даже ледяную воду, подтверждая принцип контраста температур.

Для детишек закаливание организма особенно важно, особенно когда методика холодных обливаний сочетается с приёмом солнечных и воздушных ванн, с физкультурой. Простудные заболевания, которыми бесконечно болеют наши дети, посещающие детские учреждения, останутся в далёком прошлом. Укрепится иммунитет, улучшится аппетит, нервные и возбудимые дети станут спокойнее.

Если вы всё же решили начать закаляться – не стремитесь сразу к высоким нагрузкам, холодным температурам и великим подвигам. Пусть первыми попытками будут простые шаги босиком под летним дождем. А когда-нибудь удастся пробежаться и по снегу. Постепенно, не торопясь, вводите в практику контрастный душ с разной амплитудой температур. Ну и непременно советуйтесь с лечащим врачом, не забывая рассказывать ему свои успехи.

Если уж приступили к закаливанию, то не давайте себе поблажек, не делайте перерывов. Пропустив неделю занятий или заболев, вы должны будете начинать всё сначала – и не сразу, а когда разрешит лечащий врач. Особенно это относится к детям, пожилым людям и тем, кто страдает хроническими заболеваниями.

Приступив к какому-то виду закаливания, мы должны одновременно приступить и к тщательному мониторингу своего самочувствия. Если к этому удастся подключить лечащего врача – прекрасно! Но главные наши помощники – самоконтроль и контроль окружающих (тем более если речь идет о ребёнке или подростке). Особенно внимательны должны быть те, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Какие же факторы мы должны отслеживать наиболее внимательно? Их несколько. Первый – общее самочувствие. Оно включает выносливость, интенсивность потоотделения, пульс, давление, температуру, нехарактерные или привычные ощущения. Также стоит проследить за весом и его изменениями, аппетитом, качеством и количеством сна. Если раньше вы спали 8–10 часов и всё равно чувствовали в середине дня усталость и раздражение, а сейчас вдруг вам стало хватать 7–8 часов сна, вы уже не устаёте к обеду и перестали нервничать – значит, вы на правильном пути!

Подключите медицинский мониторинг – ведь прибор для измерения кровяного давления есть практически в каждой семье, продаётся в каждой аптеке. Регулярность наблюдений особенно важна для человека с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не стесняйтесь записывать данные, зафиксированные прибором в разное время в течение недели, и показывать их врачу. Этим вы значительно облегчите ему работу. То же самое касается пульса: прибор вам и его покажет. Фиксируйте в своём дневнике головные боли, боли в спине, неудобные ощущения. Не ленитесь – это ваше здоровье! Анализ крови, электрокардиограмма, флюорография в положенный строк – этого тоже никто не отменял. В процессе закаливания питание имеет не последнее значение.

Придерживайтесь следующих принципов:

* психологический настрой (важна заинтересованность, проведение закаливающих процедур с удовольствием, без насилия над собой);
* регулярность (необходимо заниматься постоянно и на протяжении всей жизни, поскольку тренирующий эффект закаливающей нагрузки достигается за несколько месяцев – в среднем за 2, а исчезает значительно быстрее – за 2–3 недели);
* систематичность (возможны 2 подхода – ежедневные специальные процедуры и совмещение закаливания с повседневной жизнью, например с ношением облегчённой одежды, с прохладным воздухом в помещении);
* комплексность (желательно сочетать пассивное и активное закаливание, общее и местное, коллективное и индивидуальное);
* индивидуальность (должны учитываться состояние здоровья человека, возбудимость нервной системы, возраст и другие особенности);
* постепенное увеличение интенсивности воздействия закаливающих факторов.

Наиболее благоприятное время начала закаливания – лето, неблагоприятное – осень и весна, а также периоды неустойчивой погоды.

Закаливающие процедуры надо начинать в период ремиссии хронического заболевания после предварительной консультации с врачом и не ранее чем через месяц после перенесенного острого воспалительного заболевания.

Приступая к процедурам закаливания, выбрав для себя с помощью врачебной консультации методику, контролируя своё состояние и придерживаясь изложенных выше принципов, вы будете иметь все шансы на успех, решите множество проблем со своим здоровьем.  
Помните, что любые виды закаливания открывают и заставляют правильно заработать скрытые резервы вашего организма. Начинайте закаляться, и ваше тело и душа скажут вам большое спасибо.

*Н. В. Козырева, врач областного центра медицинской профилактики*