

Правило «6 П»

Закаливание, это общее название мероприятий, процедур или тренировок, направленных на повышение адаптационных резервов организма к воздействию внешней среды, прежде всего, температурных.



Самый популярный и распространённый способ закаливания - с помощью воздействия холодной воды. Холодный душ утром, плавание в открытых водоёмах, ледяная купель после бани и как самый экстремальный способ - моржевание, всё это вызывает кратковременный стресс у организма, который стимулирует адаптивные реакции клеток, в итоге приводя к многочисленным преимуществам для здоровья. Регулярная практика закаливания снижает риск развития респираторных вирусных инфекционных заболеваний, повышает переносимость физических и нервных нагрузок.

Кроме того, в последние годы список научно подтверждённых преимуществ закаливания пополнился антидепрессивным и ноотропным эффектами.

Чтобы получить максимум пользы от закаливания, надо соблюдать правила шести «П».

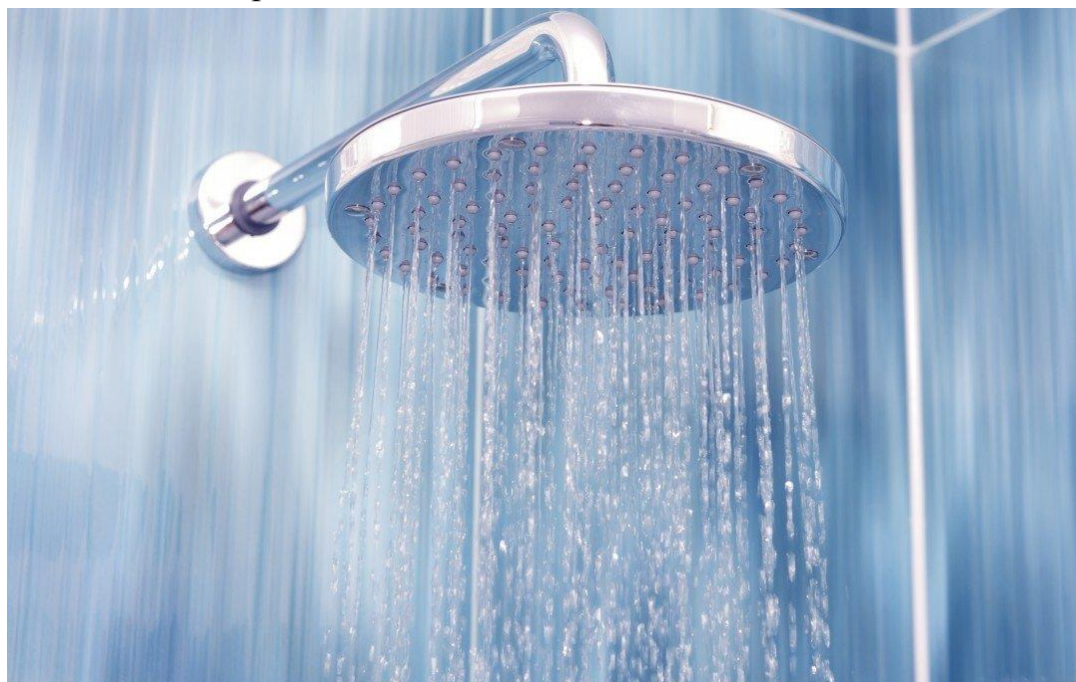
1. **Постепенность** повышения силы и продолжительности воздействия закаливающего фактора.
2. **Постоянность** закаливающих процедур. Оптимально - ежедневно или через день, не допуская длительных перерывов. Разовые или нерегулярные тренировки не принесут никакой пользы.
3. **Параллельность** воздействия закаливающих факторов. Сочетанное, одновременное действие солнца, воздуха и воды более эффективно, нежели действие каждого из них по отдельности.

4. **Позитивность** эмоционального фона на протяжении закаливающих процедур.

5. **Персональность**, то есть, закаливающая тренировка всегда должна проводиться с учётом индивидуальных особенностей возраста, пола, состояние здоровья.

6. **Переносимость** воздействия закаливающего фактора. Процедура закаливания не должна быть болезненной или неприятной.

При соблюдении этих правил, начать закаливание можно в любом возрасте и в любое время года.



Всего 2 минуты прохладного душа могут оказать положительный эффект. Начните с воды привычной температуры, немного снизив её только в конце процедуры.

Через несколько дней, когда тело адаптируется к прохладной воде, увеличьте время воздействия и ещё снизьте температуру.

Начав с двух минут холодной воды в конце душа, надо продлить его до трёх, затем до четырёх минут и так далее.

По мере увеличения продолжительности процедуры, следует постепенно снижать температуру воды от тёплой к прохладной, и далее, к холодной.

Используемый ресурс:

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/3681/>