

О ПОЛЬЗЕ ЗАКАЛИВАНИЯ!

 *Начинаем серию публикаций о закаливании, где расскажем вам о том, что такое закаливание, зачем оно нужно и как правильно начать процедуры закаливания.*



 **Закаливание** - система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий и одно из мощнейших оздоровительных средств.

Воздействие закаливающих процедур на организм:

- оказывает общеукрепляющее действие;
- повышает устойчивость организма к вирусным и бактериальным инфекциям;
- повышает тонус нервной системы (улучшает настроение, работоспособность, способствует повышению уровня стрессоустойчивости);
- улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

✂ По своей природе человек не должен болеть, т.к. наш организм представляет собой хорошо организованную саморегулирующуюся систему. Но сами люди, своим образом жизни, создают себе условия, далекие от природных, и как результат, все время находятся в условиях (физических и психологических), нарушающих нормальную работу всех органов и систем. Как следствие это приводит к заболеваниям.

✂ О том, что закаливающие процедуры повышают защитные силы организма, человечество догадалось ещё в глубокой древности. В древних культурах мира закаливание использовалось и как профилактическое средство для укрепления человеческого духа и тела, и с целью лечения.

? Имеются ли противопоказания к проведению закаливающих процедур? Да, имеются. Поэтому перед началом проведения закаливающих мероприятий следует проконсультироваться с врачом.

Временными противопоказаниями являются: острые инфекционные заболевания, лихорадочные состояния, острые респираторные заболевания, гипертонические кризы, почечные и печеночные колики, тяжелые травмы.