

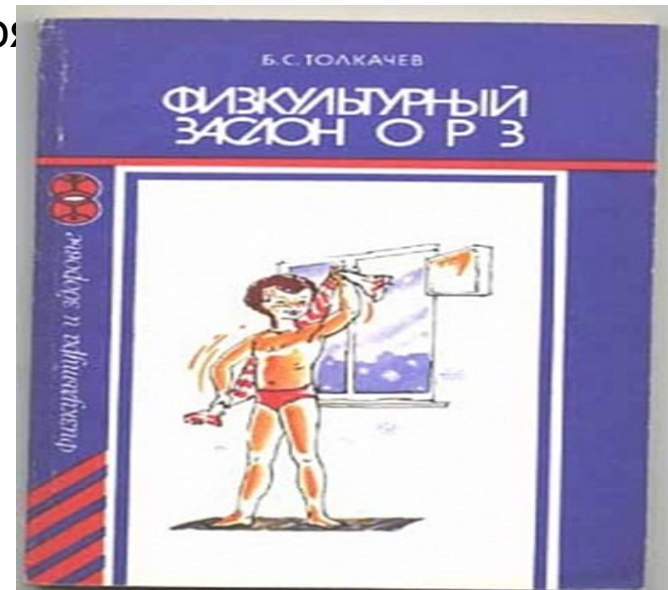
## Закаливание по методике



Московский педагог Борис Сергеевич Толкачев многие годы с помощью физической культуры (массажа, закаливания, упражнений и других средств) возвращал здоровье больным с респираторными заболеваниями.

Закаливание по Толкачеву акцентировано на носоглоточной области. Именно здоровью носоглоточной области следует уделить повышенное внимание — от этого зависит состояние иммунной системы.

Закаливание по Толкачеву основано на его известной книге «Физкультурный заслон ОРЗ».



Основным способом закаливания является [промывание носа прохладной водой](#): подставьте ладонь под проточную холодную воду, затем пальцем другой руки зажмите одну ноздрю, а другой легонько втяните воду из ладони, тотчас же сбросив содержимое наружу. Аналогично провести процедуру и с другой ноздрей. Кстати, сейчас для такой процедуры продаются специальные чайнички для полоскания носа.

После контакта с окружающими людьми полезно профилактическое закаливание носоглотки - вернувшись домой с прогулки, после контакта с больными. Закаливание проводят при температуре воздуха 18–22 С. Закаливание по Толкачеву повышает сопротивляемость ребенка инфекциям и простудам верхних дыхательных органов.



## Профилактика простуды по методу Бориса Толкачева



Закаливание по Толкачеву основано на его известной книге «Физкультурный заслон ОРЗ». Физическая активность и закаливание – вот основа методики закаливания, которая включает физические упражнения, полоскание горла, низкотемпературные водные процедуры, воздушные ванны, массаж и другие средства. Она помогает тренировать диафрагмальное дыхание, укрепляет организм, ослабляет болезнь; помогает преодолеть полную незащищенность человека перед любой инфекцией верхних дыхательных путей и бронхолегочного аппарата, перед сквозняками.

