

Закаляйся - если хочешь
быть здоров!

Что значит закаляться?



- Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации при необходимости в критических условиях.

Виды закаливания



- Очень полезны при закаливании организма холодные обмывания рук и ног, обливание колен, общие обливания. Я советую обливать колени холодной водой. Этот способ действует только на ноги, заставляя кровь пройти по всем сосудам. Здоровым людям можно в воду добавлять кусочки льда или снег. Тогда процедуры дают больший эффект. Более подробно с обливаниями вы можете ознакомиться в этой статье: Обливания.



- Очень полезны при закаливании организма холодные обмывания рук и ног, обливание колен, общие обливания. Я советую обливать колени холодной водой. Этот способ действует только на ноги, заставляя кровь пройти по всем сосудам. Здоровым людям можно в воду добавлять кусочки льда или снег. Тогда процедуры дают больший эффект. Более подробно с обливаниями вы можете ознакомиться в этой статье: Обливания.

Закаляйся с осени!

