

***\*Водные процедуры и  
здоровье человека***

Водные процедуры - это гигиенические и оздоровительные процедуры, которые связаны с наружным применением воды. Вода обладает очень высокой теплоемкостью. К сравнению, теплоемкость воды выше теплоемкости воздуха в 28 раз. Чтобы лучше сравнить эти показатели следует сказать, что при одной и той же температуре воздуха и воды наше тело в воде потеряет в 30 раз больше тепла, чем на открытом воздухе. Благодаря тому, что вода обладает высокой теплоемкостью, способна оказывать на наше тело механическое воздействие, а также растворять в себе различные минеральные соли, усиливающие ее полезное влияние, она используется в лечебных целях. Самая простая водная процедура — обтирание холодной водой. Ее необходимо проводить ежедневно после гимнастических упражнений. Обычно начинают с теплой воды в 32—30°С и постепенно понижают температуру до 12—15°С. Обливания и души действуют сильнее, поэтому к ним переходят только после достаточной подготовки. Водные процедуры заканчиваются обтиранием сухим махровым полотенцем. При этом раздражаются нервные окончания в коже, что ведет к усилению в ней кровообращения. Растирание следует проводить до появления легкой красноты и ощущения тепла. В летнее время к сильнейшим средствам закаливания и стимулирования организма относится купание, особенно в море. Купание укрепляет нервную систему, помогает борьбе с последствиями хронического утомления. Сама по себе вода не имеет питательной ценности, но она является непременной составной частью всего живого. В растениях содержится до 90% воды, в то время как тело взрослого человека состоит из нее примерно на 60 - 65%. Вникнув в детали можно отметить, что кости содержат 22% воды, мозг 75%, в то время как кровь состоит из нее на целых 92%.

Первостепенная роль воды в жизни всех живых существ, и человека в том числе, связана с тем, что она является универсальным растворителем огромного количества химических веществ. Т.е. фактически является той средой, в которой и протекают все процессы жизнедеятельности.

Вот лишь небольшой и далеко не полный перечень "обязанностей" воды в нашем организме.

Вода:

Регулирует температуру тела.

Увлажняет воздух.

Обеспечивает доставку питательных веществ и кислорода ко всем клеткам тела.

Защищает и буферизирует жизненно важные органы.

Помогает преобразовывать пищу в энергию.

Помогает питательным веществам усваиваться органами.

Выводит шлаки и отходы процессов жизнедеятельности.

Определенное и постоянное содержание воды - вот необходимое условие существования живого организма. При изменении количества потребляемой воды и ее солевого состава нарушаются процессы пищеварения и усвоения пищи, кроветворения и пр. Без воды невозможна регуляция теплообмена организма с окружающей средой и поддержание температуры тела.

Человек чрезвычайно остро ощущает изменение содержания воды в своем организме и может прожить без нее всего несколько суток. При потере воды в количестве менее 2% веса тела (1-1.5л) появляется чувство жажды, при утрате 6-8% наступает полубморочное состояние, при 10% - галлюцинации, нарушение глотания. Потеря 10-20% воды опасна для жизни. Животные погибают при потере 20-25% воды.

Водные процедуры - гигиенические и оздоровительные процедуры, связанные с наружным применением воды. Вода, обладающая большой теплоемкостью и текучестью, самым тесным образом соприкасается с кожей и оказывает одновременно раздражающее, тонизирующее и очистительное действие. К водным процедурам необходимо относиться так же серьезно, как к любому лечению. Воздействием на организм или его части горячей, а затем холодной водой достигается активизация его кровеносной, капиллярной и нервной систем. Организм на действие холодной воды на кожу отвечает энергичной реакцией. В первый момент вследствие резкого сужения сосудов поверхности тела кровь устремляется к внутренним органам, появляется гусиная кожа. Вслед за первой фазой наступает вторая: организм начинает усиленно вырабатывать тепло, кровеносные сосуды кожи расширяются, кровь снова приливает к коже, ощущение озноба сменяется приятным чувством теплоты. Такова своеобразная гимнастика, которая приучает сосуды своевременно и безотказно расширяться и суживаться в зависимости от температурных условий. К водным закаливающим процедурам можно отнести обмывание стоп, полоскание горла, обтирание, обливание, душ, ванны, купание и баню. В этой же последовательности их лучше всего и осваивать.

Водные процедуры по тепловому ощущению подразделяются на:  
холодные водные процедуры: ниже  $+20^{\circ}\text{C}$ ,  
прохладные водные процедуры:  $+20-33^{\circ}\text{C}$ ,  
индифферентные водные процедуры:  $+34-35^{\circ}\text{C}$ ,  
теплые водные процедуры:  $+36-40^{\circ}\text{C}$ ,  
горячие водные процедуры: выше  $+40^{\circ}\text{C}$ .

Обмывание стоп водой эффективная закаливающая водная процедура. При обмывании стоп их погружают в таз с водой комнатной температуры на 30 секунд - 1 минуту. Затем растирают полотенцем. Продолжительность ножных ванн ежедневно увеличивается, доводится до 5-10 минут, при этом постепенно снижают температуру воды. Рекомендуется также применять контрастные ванны для ног. В один таз наливают горячую воду (температура  $35^{\circ}\text{C}$  с постепенным повышением каждую неделю на  $1^{\circ}\text{C}$  до  $38-40^{\circ}\text{C}$ ), во второй таз наливают холодную (температура  $20^{\circ}\text{C}$  с постепенным понижением каждую неделю на  $1^{\circ}\text{C}$  до  $15^{\circ}\text{C}$ ). Сначала ноги помещают на 2-3 минуты в горячую воду, а затем на 30 секунд в холодную - и так 2-3 раза. После процедуры стопы тщательно растирают до покраснения.

Полоскание горла холодной водой это одна из первых водных процедур. Вначале температура воды для этой цели должна быть  $25-30^{\circ}\text{C}$ . Каждую неделю она снижается на  $1-2^{\circ}\text{C}$  и доводится до  $5-10^{\circ}\text{C}$ . Полоскание делают утром во время умывания и вечером перед сном. Вначале достаточно 1-2 процедур, а через 2-3 недели можно довести их количество до 3-5.

Водная процедура - обтирание. Налейте в таз воду приятной для вас температуры (но не горячей), смочите в ней полотенце (лучше льняное) и сильно разотрите им все тело, начиная с головы и до ног. Повторите 2-3 раза, затем разотрите тело сухим махровым полотенцем. Постепенно понижайте температуру воды, пока она не станет такой же холодной, как водопроводная. Вся процедура, включая и растирание тела, не должна продолжаться более 5 минут.

Водная процедура обливание действует более сильно, чем предыдущие. Начинают обливание с температуры воды 25-30° С, постепенно доводят ее до 15° С и ниже. Продолжительность процедуры 2 -3 минуты. Обливать надо сразу все тело большим количеством воды. Встаньте в ванну, наберите в таз прохладной воды и быстро вылейте её на себя из таза, направив струю на макушку головы. Первое время необходимо ограничиться одним обливанием. Со временем процедура будет включать в себя все большее число обливаний. Затем следует растереться сухим грубым полотенцем.

Душ еще более энергичная водная процедура. Сочетание холодной воды и механического раздражения оказывает хорошее закаливающее действие на организм. Процедура должна обязательно заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем. Еще более эффективной водной процедурой является контрастный душ. Начинают горячей водой, а заканчивают холодной, меняя температуру 3 - 4 раза по 1 - 2 минуты. После душа разотрите тело жестким полотенцем. Специалисты из нью-йоркского университета (City University of New York) проводили исследования относительно того, как вода влияет на процессы, протекающие в организме. За время эксперимента, который проводился с 1999 по 2006 год, были обнародованы результаты обзора состояния здоровья более чем 12 тысяч американцев.

Ученые пришли к необыкновенному выводу. Люди, которые предпочитают пить простую воду, в отличие от тех, кто утоляет жажду другими напитками, являются более здоровыми. Оказывается, что количество выпитой воды напрямую зависит от содержания сахара в их рационе. Таким образом, люди, отдающие свое предпочтение воде, питаются более здоровой пищей, а значит, и менее калорийной.



## Секреты водных процедур

**Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что ее теплоемкость в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. С древних времен известна целительная сила воды как испытанного средства, укрепляющего здоровье человека.**

Во всех процессах, протекающих в организме, непременно участвует вода. В мышцах содержится три четверти воды по составу, в крови – более 92 процентов, в костях - 22 процента. При этом сам организм может синтезировать воду из других веществ только в количестве 12 процентов из всей необходимой нормы. Врачи утверждают, что для нормального функционирования всех процессов в организме, человеку необходимо выпивать около двух литров воды в сутки. Во время жары или при интенсивных физических нагрузках эта цифра, естественно, должна возрастать. С врачами согласны и диетологи. Они считают, что если человек собирается похудеть, ему непременно нужно пить воду, чтобы ускорять метаболизм в организме и эффективнее сжигать жиры. Вода обладает множеством полезных свойств. Она помогает переварить пищу, ощущать чувство насыщения, улучшает работу мозга и восполняет запасы энергии. А еще регулярное потребление воды поможет тебе избавиться от отеков. Но будь аккуратна. Чтобы организм получал необходимую жидкость, ему нужно давать чистую негазированную воду. Фруктовые соки, молоко, газированные напитки, чай и кофе только усиливают потребность в воде, что может даже привести к обезвоживанию.



# Вода в жизни человека

*Вода является основой жизни на Земле. Первостепенная роль воды в жизни всех живых существ, и человека в том числе, связана с тем, что она фактически является той средой, в которой и протекают все процессы жизнедеятельности. Вот лишь небольшой и далеко не полный перечень "обязанностей" воды в нашем организме:*

- Регулирует температуру тела
- Увлажняет воздух при дыхании
- Обеспечивает доставку питательных веществ и кислорода ко всем клеткам тела
- Защищает и буферизирует жизненно важные органы
- Помогает преобразовывать пищу в энергию
- Помогает питательным веществам усваиваться органами
- Выводит шлаки и отходы процессов жизнедеятельности

