



Эксперт: начать закаляться можно в любое время года

Закаливание – доступный для каждого и набирающий популярность метод поддержания и укрепления здоровья. Жителям сибирского региона он особенно интересен, ведь сама природа подталкивает к тому, чтобы дружить с холодом и использовать его исцеляющий ресурс.

Легкость, очищение, омоложение, обновление. Такого состояния может добиться любой человек, который с удовольствием будет заниматься разными видами закаливания в любое время. А это, в свою очередь, приведет к улучшению качества жизни человека.

О том, как начать закаливание тем, кто никогда прежде этим не увлекался, рассказала старший научный сотрудник ТюмНЦ СО РАН, кандидат биологических наук Татьяна Фишер.

С чего именно начать? Этот вопрос стоит решить индивидуально, опираясь на личные ощущения. Закаливание организма можно проводить воздухом, солнцем и водой, включая элементы контрастного чередования температур. Весной, с началом дачного сезона, можно начать с сочетания холодого закаливания и бани или сауны. При этом все схемы контрастного закаливания традиционно начинаются с холодого воздействия.

Как эксперт в области психоиммунологии, Татьяна Фишер считает, что не имеет особого значения, в какое время года начинать закаляться, гораздо важнее системность, длительность и регулярность, чтобы сформировать новую полезную привычку и перестроить свой организм.

Известно, что у человека есть психическая и иммунологическая память. Есть мнение психологов, что если ежедневно на протяжении 21 дня повторять значимые для человека действия, то происходит запоминание на основе полученного опыта. Теория о 21-ом дне на сегодняшний день не имеет достаточно доказательной психологической базы, и многие её подвергают сомнению, но если эту теорию рассматривать со стороны психоиммунологических взаимодействий, то у нее появляется физиологическая основа.

Конечно, перед началом закаливания настоятельно рекомендуется пройти медицинское обследование. На какие анализы обратить особое внимание – зависит от самочувствия человека и тех сфер, которые вызывают беспокойство. Если человек переживает за сердечно-сосудистую или мочеполовую систему, значит, он пойдет к кардиологу или урологу. Отсюда и будет определен перечень анализов.

Добавим, что тюменцы, желающие начать практику холодого закаливания, могут найти единомышленников в клубах закаливания и зимнего плавания. Сотни горожан уже имеют серьезный опыт и наверняка помогут новичкам выстроить правильную схему действий.

Популяризацию холодного закаливания для людей всех возрастов ставит своей целью областной проект «Регион здоровья». В числе основных задач: воспитание культуры здоровья тюменцев с детского возраста, продление физического, психического и профессионального здоровья жителей региона, создание инновационной системы спортивного зимнего плавания. Реализуется по пяти основным направлениям с использованием экспериментальных площадок. Руководитель проекта – депутат Тюменской областной думы Алексей Салмин.