

* Начинать закаливаться советуют в то время года, когда температура окружающей среды будет самой комфортной для тела. В этом случае организм лучше адаптируется к новым условиям, не испытывает стресса к внешним воздействиям и на иммунитет не будет оказываться сильного давления.

* Закаливаться начинайте постепенно, последовательно переходя от простого к сложному.

* В ходе процедур по закаливанию постоянно сверяйтесь со своими ощущениями.

* При возможности ходите босиком. Не только по квартире, но и по земле за городом.

* Если собираетесь на открытый воздух – одевайтесь так, чтобы вам не было жарко.

* Если вы очень долгое время пребываете в помещении, то периодически открывайте окно на 15-20 минут, а сами находитесь в этой комнате.

* Одним из самых главных советов по закаливанию воздухом является дыхательная гимнастика.

* Закаливание водой следует начинать с обливания ног холодной водой, но никак не всего тела.

* К обливанию ног постепенно подключайте обливание рук, ягодиц, спины, шеи и, уже в самый последний момент, можете обливаться целиком.

* В ходе закаливания водой используйте всем известный контрастный душ. Если есть такая возможность, то купайтесь в естественных водоёмах и делайте это как можно чаще.

* Не стоит бояться процедур по закаливанию, достаточно соблюдать нехитрую технику безопасности. Важно запомнить главное – пренебрежение основными правилами закаливания принесёт вашему организму вред, вместо пользы.

Будьте здоровы!



Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – Москва : Астрель, 2002. – 237 с. – Текст : непосредственный.

Краснова, М. Природные способы лечения простуды / Мария Краснова. – Санкт-Петербург : Веды, 2010. – 192 с. – Текст : непосредственный.

Кувватов, С. А. Активный отдых на свежем воздухе / Сергей Кувватов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 311 с. – Текст : непосредственный.

Малахов, Г. Закаливание и водолечение / Геннадий Малахов. – Москва : Аст, 2008. – 176 с. – Текст : непосредственный.

Как защитить себя и своих близких от 100 проблем со здоровьем / редактор Натела Ярошенко. – Москва : Ридерз Дайджест, 2007. – 530 с. – Текст : непосредственный.

Медицина без лекарств : справочник. – Москва : ВЕЧЕ, 2010. – 400 с. – Текст : непосредственный.

Семенова, А. Семь ступеней к мечте. От здоровья к успеху / Анастасия Семенова. – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2004. – 256 с. – Текст : непосредственный.

ЦГБ им. Горького

Адрес: пр. Ленина, 13. Тел: 25-55-43

Сайт: <http://cbs-orस्क.ru>

E-mail: bibliocbs@mail.ru

Группа «ЦБС г. Орска» ВКонтакте:

http://vk.com/cbs_orस्क

МАУК

«Централизованная библиотечная система г. Орска»

ЦГБ им. Горького

Отдел обслуживания

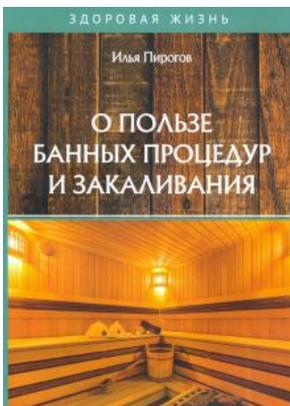
0+



**Закаливание =
дорога
к здоровью**



Орск, 2020



Пирогов, И. О пользе банных процедур и закаливания / Илья Пирогов. – Москва : Центрполиграф, 2020. – 188 с. – Текст : непосредственный.

Если вы хоть раз в жизни были в настоящей русской бане с ее целебным паром, то наверняка согласитесь, что после нее чувствуешь себя вновь родившимся. Куда-то исчезают и плохое настроение, и ломота в суставах, и прочие болячки, которые иногда буквально отравляют жизнь. Остается желание закрыть глаза и подольше продлить удовольствие.

С давних пор баня для русского человека была не просто местом проведения водных процедур, парились, чтобы укрепить здоровье, закалить организм. Неужели так велика польза от посещения бани? Ответ на этот вопрос вы и найдете в данной книге.



Советов, М. Три ключа к здоровью. Питание, очищение, закаливание / Михаил Советов. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 288 с. – Текст : непосредственный.

Михаил Владимирович Советов – практикующий профессиональный врач с 12-летним стажем работы в традиционной медицине. В настоящее время работает в направлении натуропатии: лечит пациентов через изменение питания, очищение организма, физические практики, а также применяет эзотерические подходы. Автор широко известного в сети проекта «Школа Здоровья Михаила Советова».

В настоящие дни технологический прогресс достиг небывалых высот, создавая людям XXI века максимально комфортные условия существования, но, увы, это оказывает негативное влияние на наше самочувствие. Чтобы восстановить жизненные силы и избежать недугов, человек должен вернуться к общению с природой и начать мудро распоряжаться своими внутренними ресурсами.

Правильное питание, эффективное очищение и закаливание организма - три универсальных ключа к крепкому здоровью и долгой жизни в гармонии с окружающим миром!



Буров, М. Закаляйся, как сталь: правильное закаливание и моржевание / Михаил Буров. – Москва : Феникс, 2006. – 217 с. – Текст : непосредственный.

Всем известно, что лучше предупредить болезнь, чем бороться с ее последствиями, особенно если дело касается иммунитета и всяческих вирусных инфекций. Но с чего начинать? Правильно – закаляться! Это можно делать с младенческого возраста и до глубокой старости. На смену таблеткам и отварам придут воздух, вода и солнце, а эффект будет потрясающим!

Из книги вы узнаете, как правильно приступить к закаливанию организма, какие процедуры и в какой последовательности проводить. Ну а тем, кто уже не новичок в закаливании, будет полезна информация о правильном моржевании.

Закаляйтесь и будьте здоровы!

