**Загартовування** - один з ефективніших засобів профілактики захворювань. Воно позитивно діє на механізми пристосування до холоду та жари, послаблює негативні реакції нашого організму на зміни погоди.

Загартовування треба починати з повітряних ванн. Вранці, удень або ввечері, добре провітривши кімнату (щоб температура повітря була близько 18 градусів), швидко роздягніться на 3 хвилини. Потім щодня збільшуйте тривалість ванн на 5—15 хвилин, але не викликаючи сильного почервоніння шкіри! З кожним днем час від початку повітряного охолодження до появи «гусячої шкіри» буде збільшуватися. Коли воно досягне 3-5 хвилин, ви вже готові до більш холодних ванн (при температурі повітря +14 – +19 градусів), які проводять по такій же схемі.

Повернувшись у приміщення, обітріть кисті рук, передпліччя, шию, груди, спину, потім ноги (гомілки, стегна), поперек і живіт вологим рушником, губкою або просто долонею, змоченою теплою водою (30 — 36 градусів). Рухи повинні бути спрямовані від периферії до центру.

Ефективний спосіб загартовування органів подиху – нічний сон у постійно провітрюваному приміщенні або на свіжому повітрі. Улітку при температурі повітря, не нижче +14 — +18 градусів.

Загартовування підвищує стійкість до вірусних і бактеріальних заражень, від простудних захворювань і тим самим значно продовжує строк активного творчого життя людини.

**Повітря, вода й сонце**- головні фактори загартовування. Гартувати свій організм необхідно кожному. І починати це можна в будь-якому віці, але завжди ретельно контролюючи своє самопочуття. Загартовування не повинне супроводжуватися порушеннями сну, погіршенням апетиту, зниженням працездатності. Тимчасовими протипоказаннями до загартовування є захворювання, що супроводжуються підвищенням температури, гіпертонічні кризи, приступи бронхіальної астми, ниркові й печінкові коліки, важкі травми, харчові токсикоінфекції. Як тільки захворювання або його загострення ліквідоване, можна приступати до процедур, що гартують, спочатку місцевим, потім загальним. Але не забудьте, що якщо перерва перевищила 14 днів. Усе треба починати спочатку. 1-1,5 хвилини, поступово довівши їх до 1,5-2 годин. Ці процедури підвищують стійкість організму до тривалих і слабких холодових впливів. Повітряні ванни можна поєднувати з виконанням домашніх справ.

Через 10-15 днів починайте поєднувати повітряні ванни з місцевим загартовуванням-ходінням босоніж по підлозі протягом 3 хвилин, щодня збільшуючи його тривалість на одну хвилину, довівши її до 1,5-2 години. Дітям і людям похилого віку спочатку треба ходити по підлозі в тонких шкарпетках і лише потім – босоніж. Після процедури за 2—3 хвилини варто вимити ноги теплою водою (36 —37 градусів), а потім витерти їх. Через 7-10 днів ноги можна не витирати насухо, нехай вони обсихають на повітрі.

А щоб підвищити стійкість організму до швидких і різких охолоджень, повітряні ванни приймають інакше. Вранці, якщо температура повітря не вище +17 — +20 градусів, вийдіть на балкон у купальнику, трусах і майці або без неї. З появою «гусячої шкіри» починайте робити гімнастичні вправи. При зниженні температури до 5 градусів треба перейти в приміщення.

Після 20 — 30 хвилин повітряних ванн переходіть до водних процедур, які, є ефективним засобом загартовування, впливають на організм — поліпшують теплорегуляцію й обмін речовин, активізують діяльність серцево-судинної й дихальної систем. Загартовування водою можна починати в будь-який час року з обтирань за умови, що температура повітря в приміщенні не нижче 18 — 20 градусів.

**ОБТИРАННЯ**- своєрідна підготовка до таких найбільш сильних процедур, що гартують, як обливання й душ.

Для першого обтирання температура води повинна бути не нижче 36 —34 градусів. Через кожні три процедури знижуйте її на один - два градуси й доведіть до 12 градусів (якщо ви молоді й практично здорові). Дітям і людям похилого віку досить знизити температуру води до 20 градусів. Обтирання тіла варто проводити в такій же послідовності, як і після повітряних ванн.

Тривалість обтирання в міру зниження температури води потрібно поступово зменшувати з 1,5-2 хвилин до півхвилини.

**ОБЛИВАННЯ** водою бажано починати влітку. Лійку, глечик, відро наповніть водою, температура якої 36 —34 градуса, і протягом 1,5-2 хвилин послідовно обливайте всі частини тіла, починаючи з голови. Температура води й тривалість процедур регулюються так само, як при обтиранні. Якщо при обливанні з'являється «гусяча шкіра», розітріться злегка рушником або зробіть кілька гімнастичних вправ.

**ДУШ** - ще більш сильна процедура, що гартує, що поєднує в собі й холодовий і механічний вплив. Але перш ніж приступити до цього виду загартовування, порадьтеся з вашим дільничним лікарем.

Починайте приймати душ теплий (температура води 36 -34) протягом 1,5-2 хвилин, потім так само, як при обтиранні й обливанні, поступово знижуйте температуру води на 1-2 градуси, довівши до 20-12 градусів, а тривалістю-до 0,5-1 хвилини.

Такі обтирання, обливання й душ підвищують стійкість організму до коротких і різких впливів холоду, добре тонізують організм. Тому їх доцільно робити вранці.

Удень і ввечері, після роботи або занять фізичними вправами, для зняття стомлення можна користуватися контрастними (то холодною, то гарячою водою) обливаннями й душем. Для першої процедури температура теплої води повинна бути 36-34 градуса, а прохолодної -30-28 градусів. (Зручніше за все приготувати її у двох великих лейках або глечиках.) Протягом 20-30 секунд обливайтеся теплою водою, потім стільки же часу прохолодною й повторіть це 3-5 разів. Через три дні підвищить температуру гарячої води до 36-38 градусів, а холодної - знизьте до 28-26 градусів. Поступово доведіть температуру гарячої води до 40-41 градуса, а холодної-до 18-20 градусів.

Також можна проводити й місцеві процедури, що гартують, наприклад, загартовування стіп, поперемінно опускаючи їх то в гарячу, то в холодну воду.

Узимку завершуйте контрастні обливання й душ холодною водою, а влітку - гарячою.

Дуже корисні обтирання, обливання й душ у поєднанні з повітряними ваннами. Вони підвищують стійкість організму до слабких, але тривалим холодовим впливам.

Після водної процедури (температура води 38—36 градусів) лише злегка промокніть рушником поверхню тіла, залишивши дрібні краплі води. Якщо з'явилася «гусяча шкіра», то через одну хвилину зробіть розтирання або кілька фізичних вправ. Через тиждень цей розрив можна збільшити до 2 хвилин, ще через тиждень-до 3 і так далі. Згодом ви помітите, що через 7-10 хвилин «гусяча шкіра» уже не з'являється й ви не зазнаєте ніяких неприємних відчуттів. Щотижня температуру води для обливання й обтирання знижуйте на 1-2 градуси, довівши її до 26-20 градусів.

З початку травня навіть жителі середньої смуги можуть приймати сонячні ванни. Під дією ультрафіолетових променів поліпшується обмін речовин і склад крові, підвищується стійкість організму до впливів зовнішнього середовища. Однак сонце - досить сильний фактор, що гартує, тому, приймаючи сонячні ванни, ураховуйте вікові особливості й стан здоров'я. При загостреннях, наприклад, хронічних захворювань, туберкульозі легенів, атеросклерозі, різних новотворах загартовування сонцем протипоказано.

Перед тим як почати приймати сонячну ванну, посидьте кілька хвилин під тентом або під тінистою кроною дерев. Це підготує вас до наступного етапу загартовування, а людям похилого віку і ослабленим замінить сонячну ванну.

Тривалість першої сонячної ванни – ні більше п'яти хвилин. Через кожні два дні можна збільшувати її на п'ять-десять хвилин і довести до одної - двох годин у день, але обов'язково під час таких тривалих ванн треба робити десяти - дванадцятихвилинні перерви на відпочинок у тіні. Улітку кращий час для сонячних ванн від-8 годин до 11, навесні й від 11 до 14 годин.
Починайте прийом сонячних ванн із опромінення спини і у жодному разі не натще і не відразу після їжі, а через годину-півтори.