Автор:
15.11.2013 15:37 - Обновлено 15.11.2013 15:40



Водные процедуры – это не только гигиенический уход за телом, но и волшебное средство для здоровья и красоты. Обливание холодной водой омолаживает организм в целом и укрепляет иммунитет. Улучшает кровообращение, подтягивает кожу. Полезно для похудения.

Для лучшего эффекта перед процедурой желательно погулять или сделать дыхательную гимнастику перед открытым окном. После рекомендуют растереться махровым полотенцем.

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД

Правильный подход к обливаниям холодной водой

Сначала рекомендуют обливаться водой комнатной температуры. К более охлажденной переходят постепенно. Температуру воды нельзя понижать больше, чем на 5 градусов за неделю. Первое время процедуру проводят не чаще, чем раз в три дня.

Мочить голову во время обливания не стоит. Также нужно избегать прямого попадания сильной струи на позвоночник. Лучше окатывать себя не из душа, а из ведерка или ковша.

Продолжительность процедуры не должна превышать 1–2 минут.

Когда кто-нибудь из моих друзей хочет купить промышленные пылесосы , то я всегда советую посетить сайт Cleantex.com.ua, на котором можно найти всю информацию про них и тут же их купить. Громадный выбор.

О ПОСТЕПЕННОМ ПРИВЫКАНИИ

О постепенном привыкании к обливаниям холодной водой

Привыкать к холодной воде нужно постепенно. Начинают с рук и ног. Обливание кистей и плеч полезно при судорожных состояниях (к примеру, при эпилепсии), ревматизме, подагре, параличе. Сначала льют воду на пальцы, перемещают струю наверх по направлению к плечу. Затем ее ведут в обратном направлении.

Обливание коленей рекомендуется людям, у которых постоянно мерзнут ноги. Во время процедуры брюшная полость и ее органы подвергаются рефлекторному воздействию. Она оказывает лечебное и благотворное воздействие на организм при болезнях почек, маточных кровотечениях, нарушениях в работе мочевого пузыря.

Воду сначала направляют на пятку правой ноги, ведут струю к подколенной впадине. Затем полностью обливают икру. Переднюю часть ноги тоже окатывают водой постепенно, начиная с большого пальца. Повторяют процедуру, чередуя ноги.

Следующий этап привыкания – обливание спины и груди. Его проводят после омовения тела. С помощью руки опираются на ванну. Окатывают холодной водой грудную клетку. При этом немного прогибаются в сторону, чтобы водный поток распределился равномерно. Меняют руки.

После струю переводят к пояснице с левой стороны тела, далее вверх к правой лопатке. Повторяют в зеркальной последовательности. Частичное обливание тела нужно практиковать не менее 1 месяца, только затем переходить к полному.

Процедуру полного обливания начинают с задней стороны тела от ног. Струя ведется вверх до лопаток. Передняя сторона окатывается от центра груди. Тогда вода стекает по телу равномерно.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Противопоказания к холодным обливаниям

Поклонники народной медицины уверены: холодная вода избавит от любых заболеваний. Врачи считают иначе. Консультация профессиональных медиков поможет избежать непредвиденных осложнений и правильно организовать процедуры.

Основные противопоказания:

нарушения в работе сердца (сердечная недостаточность, тахикардия, ишемическая болезнь);

заболевания кожи, раны или гнойники на теле;

простудные заболевания (грипп, ОРВИ, ангина, ОРЗ);

нарушения глазного давления.

Даже когда организм уже приучен к систематическим обливанием, возобновить их можно только после выздоровления.