

Hartowanie organizmu – dlaczego warto to robić?

Hartowanie to zwiększenie wytrzymałości i odporności organizmu na niekorzystne czynniki zewnętrzne. Wszystkie zabiegi polegają na wystawianiu swojego organizmu na zmienne temperatury i mają na celu wzmocnienie odporności, a przy okazji poprawę pracy układu krążeniowego oraz nerwowego. Hartowanie uczy organizm szybkiego reagowania na spadki i wahania temperatury. Dzieje się tak poprzez usprawnienie mechanizmów regulacji cieplnej ustroju. Lepsza tolerancja zimna i zmian temperatury ułatwia obronę organizmu przed infekcjami. Organizm skupia się wtedy na walce z patogenami np. wirusami czy bakteriami, a nie na oswojaniu się z zimnem.

Podstawowe zasady hartowania

1. Zabiegi hartowania rozpoczynamy, wtedy gdy jesteśmy zdrowi. W okresie choroby hartowanie przerywamy.
2. Hartowanie to proces, a nie jednorazowe działanie. Należy więc wykonywać je systematycznie (codziennie lub co 2 dni), bez dłuższych przerw. Oczywiście przerywamy proces hartowania na czas trwania choroby.
3. Zabiegi hartowania powinny być dostosowane do naszego obecnego stanu zahartowania organizmu;
4. Hartowanie ciała należy stopniować.
5. Zawsze należy brać pod uwagę warunki indywidualne jak np. budowę ciała — ilość masy mięśniowej i tkanki tłuszczowej, płeć oraz stan zahartowania. Osoby bardzo szczupłe są bardziej wrażliwe na zimno ze względu na niewielką ilość tkanki tłuszczowej pod skórą.

Metody i sposoby hartowania organizmu

- kąpiele powietrzne,
- kąpiele słoneczne,
- zabiegi wodne,
- aktywność na świeżym powietrzu (np. gry, zajęcia sportowe, bieganie, jazda na rowerze)

Hartowanie na powietrzu (kąpiele powietrzne i ćwiczenia na powietrzu)



Najprostszym sposobem hartowania jest po prostu codzienna aktywność na świeżym powietrzu. Bez względu na porę roku czy też temperaturę panującą na zewnątrz zawsze znajdź kilka minut, aby pobyć na świeżym powietrzu. Mogą to być spacery, ale można to być marsz, bieganie czy jazda na rowerze. W przypadku dzieci formą hartowania są po prostu gry i zabawy na świeżym powietrzu. Nawet w przypadku małych dzieci zaleca się sen na powietrzu o każdej porze roku. Oczywiście dziecko musi być odpowiednio

Hartowanie słońcem - kąpiele słoneczne



Ten rodzaj hartowania w naszym klimacie jest dostępny jedynie okresowo i silnie uzależniony od pogody. W czasie kąpielei słonecznych ma miejsce wytworzenie barwnika skóry i witaminy D (która ma duży wpływ na odporność), a także wzrost liczby ciał odpornościowych oraz lepsze samopoczucie psychiczne. Ważne jest jednak umiejętne korzystanie z tego typu kąpielei.

Najlepszy czas na kąpiele słoneczne jest między 8-11. W godzinach 11-15 należy unikać przebywania na słońcu, bo wtedy promieniowanie jest najbardziej intensywne.

Każdą kąpiel słoneczną kończymy kąpielą wodną lub polewaniem wodą o temperaturze ok 28°C. Z czasem temperatura wody do polewania ulega obniżeniu, ale do temp nie niższej niż 20°C.

Należy pamiętać, aby nie wskakiwać do wody, kiedy ciało jest rozgrzane. Najpierw należy je delikatnie ochłodzić. Przebywając w wodzie najlepiej się poruszać (tzn. nie siedzieć i nie stać w miejscu). Kąpiel w zimnej wodzie powinna trwać krótko.

Przebywając na słońcu, należy pamiętać o nakryciu głowy (najlepiej w jasnym kolorze) oraz o okularach przeciwsłonecznych.

Kąpiele słoneczne, jak i wodne stosujemy po minimum 1,5-2h od posiłku. Nigdy bezpośrednio po nim.

Zabiegi wodne (nacieranie, polewanie, natryski, zanurzanie, kąpiel,



Ogólne zasady, jakich warto przestrzegać, stosując hartowanie poprzez zabiegi wodne:

- W pomieszczeniu, w którym poddajemy się zabiegowi wodnemu temperatura powietrza nie powinna być niższa niż 20C.;
- Nie wykonujemy zabiegu bezpośrednio po posiłku. Minimalny czas od posiłku to 2h;
- **Nie wchodzimy do zimnej wody, kiedy jest nam zimno;**
- **Im chłodniejsza woda tym czas kontaktu ze skórą powinien być krótszy, a powierzchnia poddawana zabiegowi mniejsza;**
- Bardzo ważne! **Zawsze należy obserwować odcień skóry.** To właśnie on daje nam informację czy reakcje naczyniowe (odruchy) zachodzą prawidłowo. Jeśli po schłodzeniu skóry nie ulega ona zaczerwienieniu (pozostaje biała bądź sina) to należy przyspieszyć prawidłowy odczyn naczyniowy skóry poprzez ćwiczenia fizyczne lub zastosowanie wody ciepłej (ciepła woda powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych);
- **Jeśli w procesie hartowania wykorzystujemy zabiegi o zmiennej temperaturze (tzn. naprzemiennie ciepłe i zimne) to zawsze zabieg należy zakończyć wodą zimną (chłodną);**

Aktywność na świeżym powietrzu (np. gry, zajęcia sportowe, bieganie, jazda na rowerze)



Kiedy chcemy wzmocnić odporność organizmu nie można zapomnieć o właściwej diecie. Codziennie należy zjadać odpowiednią porcję świeżych warzyw i owoców. Warto sięgać po produkty, które zawierają dużo witaminy C np. po kiszoną kapustę lub ogórki. Nie należy unikać czosnku i cebuli, gdyż są to naturalne antybiotyki i jak żadne inne warzywa wspomagają odporność naszych organizmów. Wszelkie rozgrzewające napary, herbatki i soki są również mile widziane.

PODSUMOWANIE

1. Ideą hartowania jest nauczenie organizmu szybkiego reagowania na zmiany temperatury (głównie na zimno). Stąd też większość metod opiera się na wystawieniu organizmu na działanie zmieniającej się temperatury (ciepła i zimna) w krótkim okresie.
2. Celem hartowania jest wzmocnienie odporności organizmu na zimno i choroby. Hartowanie wpływa też korzystnie na przemianę materii, krążenie, czy też działanie układu nerwowego.
3. Efektem hartowania jest ograniczenie zachorowalności zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Osoby zahartowane rzadziej się przeziębiają czy chorują na infekcje dróg oddechowych.
4. Hartujemy się tylko wtedy gdy jesteśmy zdrowi! Nigdy nie należy hartować się w okresie przeziębienia czy innej infekcji !!!
5. Hartowanie to proces, który należy stopniować oraz wykonywać systematycznie. Dobierając sposób hartowania, zawsze bierzemy pod uwagę indywidualne właściwości (budowę ciała, wiek, płeć itp.) oraz obecny stan zahartowania organizmu.
6. Trzy podstawowe elementy służące do hartowania organizmu to: kąpiele powietrzne (wraz z ruchem na świeżym powietrzu), kąpiele słoneczne i zabiegi wodne.
7. Masz wątpliwości, nie rezygnuj. Pamiętaj: przed rozpoczęciem hartowania możesz skontaktować się z lekarzem. On pomoże Ci podjąć decyzję czy/i w jaki sposób możesz rozpocząć ten proces!

<http://scholaris.pl/zasob/109992>