

detkityumen.ru

## Зачем нужно закаляться? 5 причин, чтобы сделать это привычкой

Правильная процедура избавит от целлюлита, считают врачи.

Зачем нужно закаляться? Чем полезно закаливание? Разбираемся вместе с врачом.

Считается, что, если регулярно закаляться, можно повысить не только устойчивость к холоду (что очень кстати при такой-то погоде), но и иммунитет. Якобы короткий стресс стимулирует защитные процессы в организме и увеличивает его устойчивость к заболеваниям. Так ли это на самом деле и стоит ли вообще закаляться?

**Юлия Дворкина**, врач высшей квалификационной категории, заведующая отделением функциональной диагностики  
*"Цель закаливания — улучшить иммунную систему, повысить устойчивость к простудным заболеваниям и к негативным воздействиям на организм в целом."*

Закаливание (а не закалка) — это регулярно проводимая тренировка для организма, воздействие на него различными факторами. Но не лекарствами, не действиями вроде конкретных упражнений, а именно внешними природными проявлениями: водой, воздухом, солнцем. Подробнее о том, каким бывает закаливание и как делать его правильно, мы рассказывали здесь.

### Чем полезно закаливание?

Правильное закаливание стимулирует сложные обменные процессы в организме, укрепляет иммунитет и помогает адаптироваться к вредным условиям окружающей среды. Среди положительных эффектов процедуры можно выделить несколько.

Усиливается иммунитет. Если вы регулярно закаляетесь, подхватить насморк или простыть после прогулки без шапки вам почти не грозит.

Повышается выносливость организма.

Улучшается терморегуляция, как следствие, лучше регулируется потоотделение, что положительно сказывается на состоянии кожи.

Уменьшается вероятность целлюлита.

Стимулируются обменные процессы: шлаки и токсины быстрее выводятся из организма.

### Кому не стоит закаляться?

Прежде чем начать закаляться, стоит обратиться к врачу и пройти обследование. Специалист проведёт необходимые тесты и выяснит, можно ли вам проводить такую процедуру.

Юлия: При некоторых заболеваниях нельзя использовать «сильнодействующие» методики, например, купаться в проруби, окунаться в ледяную воду после бани с предельно высокими температурами. К условным

противопоказаниям можно отнести сердечно-сосудистые заболевания и нарушение терморегуляции организма. Например, если у вас всегда повышена температура тела. Не сказать что в таких случаях однозначно нельзя закаляться, но делать это нужно крайне осторожно и обязательно после консультации с врачом.

Даже если вы полностью здоровы, к закаливанию стоит относиться со всей серьёзностью: если решили заняться, то проводить процедуру стоит регулярно. Важно увеличивать интенсивность медленно, постепенно. Нырять с головой в ледяной омут точно не стоит.

Юлия Дворкина, Арина Забгаева</p><p> <https://www.championat.com>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5387/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5387/)