

Лекція 7. Оздоровчі системи загартування. Технології оздоровчого дихання

План.

1. Оздоровчі системи загартування.
2. Методики оздоровлення природними факторами.
3. Авторські системи загартування, водолікування тощо.
4. Технології оздоровчого дихання. Східні дихальні системи.
5. Авторські системи дихання.
6. Методи фізичної терапії.

Література:

1. Верховська М. В. Йога – практичний прояв фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять / М. В. Чеховська / Мелітополь: Вид-во ТДАТУ, 2016. – 128 с.
2. И-Шен. Гимнастика ушу. Начинаем с нуля / И-Шен. – Електронний ресурс. – Режим доступу: https://fictionbook.ru/author/i_shen/gimnastika_ushu_nachinaem_s_nulya/read_online.html
3. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. І Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців.- Львів : ЛДУФК, 2019.- 220 с.
4. Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник). – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. –78 с.
5. Майко О. В. Використання дихальних вправ на заняттях фізичною культурою дітей підліткового віку / О. В. Майко, О. Я. Фотуйма, Б. П. Лісовський, М. В. Гоголь // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2012. – № 15. – С. 126–131.
5. <https://vseosvita.ua/library/embed/0100cezu-ebd2.docx.html>

1. Загартування як один з ефективних засобів оздоровлення.

Однією з актуальних проблем сьогодення є збереження здоров'я населення України. Однак у зв'язку зі складною екологічною, економічною та соціально-психологічною ситуацією в нашій державі ця проблема займає далеко не перше місце, що особливо відображається на підростаючому поколінні.

Загартовування організму - це формування й удосконалення функціональних систем, спрямованих на підвищення імунітету організму, що в остаточному підсумку приводить до зниження «простудних» захворювань. Причому загартовування дітей дає подвійний позитивний результат – зниження їх захворюваності і підвищення корисної зайнятості батьків на виробництві, що має не тільки соціальне й економічне значення.

З давніх часів використовувалися і зараз залишаються основні і найдієвіші засоби загартовування – природні сили: **сонце, повітря і вода.**

Загартовування найчастіше розглядається як процес пристосування організму до мінливих умов погоди і клімату. Але говорячи про загартовування як засобу фізичного виховання, мається на увазі не тільки пристосування організму, що відбувається під впливом несприятливих умов. Загартовування треба розглядати як свідоме застосування у визначеній системі заходів, що підвищують опірність організму, що виховують здатність швидко і без шкоди для здоров'я застосовуватися до різних умов зовнішнього середовища. Загартовування варто починати із самого раннього дитинства і продовжувати протягом усього життя видозмінюючи форми і методи його застосування в залежності від віку. Оздоровче значення повітряних, сонячних ванн, водяних процедур безсумнівне.

Правила та принципи загартування.

Сучасні умови життя зменшують ступінь протидії організму дитини негативним факторам природи. Загартування відновлює цю протидію та є важливим елементом фізичного виховання. Питання про загартування організму тісно пов'язане з проблемою пристосування організму до навколишнього середовища.

Метою загартування є тренування захисних сил організму, вироблення здатності швидко пристосовуватися до нових умов.

На думку багатьох спеціалістів, загартування розглядається як адаптація, що досягається багаторазовим тренувальним впливом того чи іншого загартувального фактора. Усе це призводить до зниження кількості простудних захворювань. Вплив загартування полягає не лише в тому, що підвищується опірність організму простудним захворюванням, але й у тому, що при загартуванні вдосконалюються внутрішні системи організму. Як наслідок, підвищуються загальна витривалість і працездатність організму. *Для оздоровлення дітей, проводячи загартувальні заходи, слід дотримуватися таких правил:*

- 1) розпочинати загартовування, якщо дитина здорова;
- 2) процедури слід проводити регулярно, систематично;
- 3) поступово посилювати дію загартувальних процедур;
- 4) індивідуальний підхід;
- 5) контрастність загартування: регулярне застосування холодних і теплових подразників різної інтенсивності;
- 6) розпочинати загартування краще в теплу пору року;
- 7) звертати увагу на бажання дитини;
- 8) після перерви загартувальні заходи розпочинати з початкових навантажень.

Загартування здійснюється в різних організаційних формах як спеціальні процедури або в повсякденному житті людини.

При загартовуванні треба дотримуватися певних принципів:

1) **Принцип поступовості.** Силу подразнення потрібно підвищувати поступово. Приступаючи до водних процедур потрібно починати з прохолодних, а потім переходити до холодних.

2) **Систематичність загартовування.** Загартовуючі процедури слід приймати регулярно, оскільки адаптація до дії подразника виробляється і розвивається потрібним чином лише при багатократному її повторенні.

3) **Комплексність.** Цілеспрямоване поєднання впливу кількох чинників, наприклад, повітря і води.

4) **Індивідуальний режим.** Характер, інтенсивність і режим загартування повинні враховувати індивідуальні особливості людини: вік, стать, стан здоров'я.

Класифікація методів загартування залежно від використання природних засобів.

По-перше - загартування повітрям: регулярне провітрювання приміщення, легкий одяг, прогулянки, денний сон із доступом свіжого повітря, повітряні ванни, ходіння босоніж.

Наступна група методів - загартування водою, яке поділяється на місцеве й загальне. До місцевого загартування належать умивання, ніжні ванни, обтирання та обливання до поясу, місцеве обливання ніг, контрастне обливання. Загальні водні процедури включають купання в басейні або відкритих водоймах, обтирання чи обливання всього тіла.

Третя група методів - загартування сонцем й ультрафіолетове опромінення.

Методики пов'язані із загартуванням водою.

Найбільше значення при використанні водних процедур у якості загартовувального засобу має температура води.

Сприймання термічного подразнення води залежить від багатьох факторів, а саме:

- 1) різниці між температурою шкіри й води, при цьому чим вища різниця, тим сильніше подразнення;
- 2) величини поверхні тіла та місця впливу води на тілі;
- 3) раптовості, швидкості й тривалості температурного впливу;
- 4) повторності подразнення;
- 5) функціонального стану організму та його індивідуальних особливостей.

Холодна вода не даремно називається «королевою здоров'я». Загартовувальна дія її на організм найсильніша.

Починають водні процедури поступово після ранкової зарядки. Температура води має бути 28-30 градусів. Кожні наступні два-три дні роби її

холоднішою на один градус, поки не доведеш до 12 градусів, а то й нижче – в залежності від індивідуальних особливостей організму. Температура в приміщенні, де загартовуєшся, не повинна перевищувати 17-20 градусів.

Обтирання роблять губкою або мокрим рушником, починаючи з рук, плечей, шиї, тулуба. Відтак швидко витираються досуха і надягають білизну.

Ще сильніше діє обливання холодною водою. Тому температура води спочатку має бути не нижче 30 градусів. Її, також поступово знижуючи, доводять до 20-15 градусів і нижче.

Холодну воду використовують і як засіб проти зайвої ваги. У ній можна «спалювати» надлишки жирів завдяки високій теплопровідності води. Відомо, приміром, що за 15 хвилин купання у двадцятиградусній воді додатково виділяється 100 кілокалорій. Але вдаватися до цього сильнодіючого засобу, щоб схуднути, можна лише тоді, коли порадишся з лікарем.

Відомий німецький гігієніст **Еріх Дойзер** вважає, що звичайний душ краще закінчувати 10-15-секундним перебуванням під абсолютно холодним струменем. При контрастному душі, на його думку, повинна бути така черговість: 2 хвилини — гаряча вода (не тепла, а гаряча), 5-10 секунд — холодна (гарячий кран закручується зовсім). Знову 2 хвилини гарячої води і т. д. Всього від 4 до 6 циклів. Закінчувати обов'язково холодною водою.

Таким чином, після двох-трьох років підготовки більш-менш молоді (дітям і підліткам «моржування» категорично протипоказане!) і до того ж абсолютно здорові люди можуть подумати і про найвищу форму загартовування - цілорічне плавання. Першого року, почавши навесні чи влітку з купання у воді температурою 18-20⁰С, вони продовжують цю благу справу до жовтня-листопада, другого року — до грудня, а на третій чи четвертий рік уже можна плавати серед крижин. Та й то не більше 40-60 секунд. Навіть дуже досвідчені «моржі» не плавають більш як півтори-дві хвилини.

Загартування повітрям і сонцем.

Повітряні ванни благотворно діють на людину. Завдяки ним людина стає більш урівноваженою, спокійною. Непомітно зникає підвищена збудливість, поліпшується сон, з'являються бадьорість і життєрадісний настрій. Позитивно впливають повітряні ванни на серцево-судинну систему - сприяють нормалізації артеріального тиску і кращій роботі серця.

Отже, у процесі загартовування повітрям відбувається підвищення працездатності всіх систем, що забезпечують терморегуляцію. Стосовно судинної системи це значить, що чим швидше судини після охолодження (звуження) повернуться до свого нормального стану, тим краще наш організм пристосовується до холоду.

Саме повітря, на думку вчених, найбільш універсальний засіб загартовування. З повітряних ванн медики рекомендують починати

систематичне загартовування організму. Це простий, але разом з тим винятково корисний початок не відкладайте в довгу шухляду.

Вплив повітряних потоків, що гартує, зв'язано насамперед з різницею температур між ними і поверхнею шкіри. Шар повітря, що знаходиться між тілом і одягом, звичайно має постійну температуру (близько 27-28⁰C). Різниця між температурою шкіри одягненої людини і навколишнім повітрям, як правило, невелика. Тому-то віддача тепла організмом майже непомітна. Але як тільки тіло людини звільняється від одягу, процес віддачі тепла стає інтенсивніше. Чим нижче температура навколишнього повітря, тим більшому охолодженню ми піддаємося.

Повітряні ванни і напів-ванни (оголення по пояс) проводять 1—2 рази в день. Хворі при цьому можуть чи сидіти чи лежати. Тривалість ванни і ступінь охолодження дозують за спеціальними таблицями. Розрізняють холодні повітряні ванни (температура повітря від 0 до +8⁰C), помірковано холодні (від +9 до +16⁰C), прохолодні (від +17 до +20⁰C), індиферентні (від +21 до +22⁰C) і теплі (понад +22⁰C).

Метод аеротерапії рекомендується при захворюваннях нервової і серцево-судинної систем, застосовується в хворих із захворюваннями легень (у період видужання), а також широко використовується як засіб загартовування здорових людей. Дійсно, тільки з повітря ми одержуємо кисень, без якого не можуть обходитися легені, серце, кров, всі органи, тканини людини. Особливо корисний, воістину цілющий морське повітря - з підвищеною іонізацією, насичений солями, озоном.

Найпростіша і невикликаюча негативних емоцій процедура - повітряні ванни, що сприяють загартовуванню організму. Вони особливо корисні тим, хто схильний до застуд. Різноманітні форми загартовування в сполученні з руховою терапією, активністю, м'язовим навантаженням створюють основу міцного здоров'я, роблять людину більш стійкою до фізичних і нервово-психічних перевантажень, до впливу несприятливих умов.

Повітряні ванни - це дозований вплив повітрям на тіло людини, цілком чи частково оголене. Систематичний і правильний прийом таких ванн тонізує нервову систему, підвищує несприйнятливність організму до захворювань. У лікувальній практиці на курортах, особливо дитячих, повітряні ванни знайшли широке застосування. Однак до них потрібно підходити обережно, з огляду на індивідуальні особливості організму, і суворо виконувати призначення (поради) лікаря.

Повітряні ванни поліпшують обмін речовин, функцію органів кровообігу і нирок, впливають на роботу органів травлення, а також на нервово-психічну сферу хворого. Поліпшуються настрої, сон, апетит, з'являється бадьорість, знижується підвищена збудливість, зникають головні болі. Проводяться ванни

під тентами, на верандах клімато-павільйонів, захищених від прямих сонячних променів, у тіні дерев.

В даний час повітряні ванни широко використовуються з лікувальною і профілактичною метою протягом усього року. У холодні місяці паралельно з ними успішно застосовуються цілодобове перебування на верандах, у спеціальних павільйонах, а також сон на березі моря.

Сонячна радіація – енергія випромінювання Сонця – є основним джерелом енергії атмосферних процесів. Тепловий потік сонячного випромінювання, який сягає Землі, дуже великий. Серед переваг сонячної енергії — її вічність і виняткова екологічна чистота.

Дія чарівних ультрафіолетових променів на організм неоднакова. Одні з них роблять вітаміноутворюючу дію - сприяють утворенню в шкірі вітаміну D, недостатність якого викликає порушення фосфоро-кальцієвого обміну в організмі, призводить до захворювання дітей *рахітом*. Інші роблять так звану еритемну і пігментну дію, тобто викликають на шкірі утворення еритеми (почервоніння) і пігменту, що обумовлює засмагу.

Під впливом опромінення підвищується тонус центральної нервової системи, поліпшується обмін речовин і склад крові, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції.

Приймати сонячні ванни найкраще вранці, коли повітря особливо чисте і ще не занадто пекуче, а також ближче до вечора, коли сонце хилиться до заходу. Кращий час для засмаги: у середній смузі – 9-13 і 16-18 годин; на півдні – 8-11 і 17-19 годин. Перші сонячні ванни треба приймати при температурі повітря не нижче 18⁰С. Тривалість їх не повинна перевищувати 5 хвилин (далі додавати по 3-5 хвилин, поступово доводячи до 1 години). Під час прийому повітряних та сонячних ванн не можна спати! Голова повинна бути прикрита чимось на кшталт панам, а очі темними окулярами.

Чутливість до ультрафіолетових променів тим вища, чим менший вік дитини. Тому сонячні ванни дітям до одного року протипоказані. Вкрай обережно вони призначаються дітям від 1 року до 3 років. В осінньо-зимовий і весняний періоди прямі сонячні промені не викликають перегрівання, тому потрапляння їх на відкрите обличчя дитини не тільки припустиме, але і необхідне.

Улітку рекомендують проводити світло-повітряні ванни при температурі повітря 22⁰С і вище для грудних дітей і при 20⁰С для дітей 1-3 років, краще в безвітряну погоду. Поведінка дитини в момент проведення ванни має бути активною. Після сонячних ванн, а не до них, дітям призначають водянні процедури, причому обов'язково потрібно витерти дитину, навіть якщо температура повітря висока, тому що при вологій шкірі відбувається переохолодження дитячого організму.

Загартовування сонцем проводиться на відкритому повітрі під час роботи, занять спортом. Систематичне загартовування сприяє переносимості високої температури повітря, удосконалює терморегуляцію організму в умовах перегрівання, зокрема, при важкій фізичній роботі. У той же час підвищується й опірність організму до переохолодження.

Не рекомендується загоряти натщесерце, безпосередньо перед їжею і відразу після неї. Сонячні ванни можна приймати через **30-40 хв. після сніданку**, а закінчувати не менш ніж за годину до чергового прийому їжі. У залежності від часу року, погоди загартовування починають із сеансів тривалістю 5-10 хв. у день. Поступово їх збільшують на 5-10 хв. щодня і доводять до 2-3 годин. Після кожної години опромінення необхідно робити перерву на 10-15 хв і відпочивати в тіні.

Під час прийому сонячних ванн забороняється спати, не можна доводити себе до рясного потіння. Після сонячної ванни варто прийняти душ чи викупатися.

При систематичних заняттях спортом на відкритому повітрі необхідність у спеціальному прийомі сонячних ванн істотно зменшується, тому що спортсмени одержують достатню дозу сонячної радіації під час занять.

В останні роки суттєво зріс інтерес до **методики з використанням термокомпонентів**, водних процедур і фізичних вправ у системі фізичного виховання дошкільнят. Ці методики успішно апробовані в оздоровчих групах і довели ефективність впливу на організм дітей. Проведені заходи дали змогу знизити кількість і тривалість простудних захворювань, ускладнень після них, а також мали загальний сприятливий оздоровчий ефект.

Найчастіше в практиці загартування дітей використовуються такі методи: повітряне загартування, обтирання ніг, умивання.

Схема загартування дітей, які часто хворіють, уключає такі процедури:

-повітряні ванни з ранковою зарядкою (у трусах і майці). Тривалість - 10-15 хвилин (на зарядку 6-7хв). Температура повітря в приміщенні - +20 - +19⁰С;

-хороший сон у добре провітреному приміщенні, зимою температура в спальні - +15 - +16⁰С;

-прогулянка два рази на день при температурі в тіні від +30° до -15°С;

-вмивання водою, яка має температуру від +28°С і до кінця року знижується до +12°С у зимовий час та до 18°С - у літній.

Загартування в повсякденному житті називають «неспецифічним».

До них відносять підтримку мікроклімату в приміщеннях у межах гігієнічно встановлених нормативів, раціональний одяг, щоденні повітряні ванни при переодяганні до сну чи на фізкультурні заняття, під час занять з фізичної культури й проведення різних заходів на свіжому повітрі, ходіння босоніж у літній період по траві, піску, гальці, гравію, а також при ранковій гімнастиці.

Неспецифічні водні процедури - це гігієнічні дитячі ванни, підмивання, миття рук та обличчя, миття ніг перед сном, ігри з водою.

До специфічних загартовувальних впливів відносять повітряні та світло-повітряні, сонячні ванни, ультрафіолетове опромінення, водні процедури, у тому числі плавання, масаж, гімнастику й фізичні вправи.

Традиційні та нетрадиційні види загартування.

Загартовувальні впливи на організм можна звести до трьох чинників - холоду, тепла, чергування тепла і холоду. Оскільки організм дорослої людини на 65-68% складається з води, то найкраще на нього впливати водою. До того ж, вода має велику теплоємність і гарну теплопровідність: вона проводить тепло у 28 разів краще, ніж повітря. Тому вода і повітря однакової температури нам здаються різними: для оголеного тіла повітря $+18^{\circ}\text{C}$ - нейтральним - індиферентним (ні теплим, ні холодним), а $+30^{\circ}\text{C}$ - дуже теплим; вода ж з температурою $+18^{\circ}\text{C}$ здається холодною, а нейтральною - лише близько $+28^{\circ}\text{C}$.

Перевівши воду в інші фізичні стани - пару, кригу - ми можемо підсилити вплив спеки або холоду на організм. Загартовування - один із важливих елементів здобуття людиною гарної фізичної форми, сприяє його здоров'ю. Для районів Півночі, Сибіру, Далекого Сходу, і Середньої смуги Росії, наприклад, загартовування холодом має домінуюче значення, оскільки близько 80% часу протягом року у цих районах переважають погодні умови з негативним тепло-балансом, коли людина не отримує тепло із зовнішнього середовища, а віддає його.

Методи загартування поділяють на дві групи - традиційні та нетрадиційні. В основі *традиційних* методів лежить поступове зниження температури води й повітря, у результаті чого відбувається поступова адаптація тіла до тепла та холоду. До таких методів відносяться загартування повітрям, сонячні ванни, методи водного загартування (загальні й місцеві), до *нетрадиційних* - методи, засновані на контрасті температур.

Існує безліч всім доступних, традиційних засобів і методів загартовування холодом. У тому числі: вологі обтирання, вологе обертання, прохолодні душ або ванна, обливання з глечика, відра, і навіть літні купання у природних водоймах, повітряні ванни в прохолодному приміщенні, сонячно-повітряні ванни на природі, ходіння босоніж по росистій траві, прохолодному ґрунту, асфальту, річковій гальці, прогулянки в полегшеному одязі в прохолодну погоду, лижні прогулянки, ближній туризм.

Традиційні методи загартовування, які займають важливе місце у профілактиці хвороб Паркінсона й зміцненні здоров'я, здали свої лідируючі позиції під тиском більш енергійних і швидко діючих методів і коштів нетрадиційного загартовування.

Нетрадиційне загартовування. До нетрадиційних методів і дезінфікуючих засобів загартовування (іноді їх називають екстремальними) відносять

загартовування атмосферним повітрям з мінусовими температурами, обтирання снігом, купання у снігу і ходьба босоніж снігом, купання у холодній і крижаній воді та інші процедури із широким діапазоном холодних навантажень - (30-100ккал/м²).

Іноді традиційне і нетрадиційне загартовування протиставляють як антагоністичні напрями, як дві різні системи, але це не зовсім вірно. Традиційне і нетрадиційне загартовування доповнює одне одного. Нетрадиційне загартовування завжди починається з традиційних процедур. Це фізіологічно та практично перевірено багатьма поколіннями людей.

У медичній літературі існує термін «інтенсивне загартування», до якого відносять будь-які методи загартування, при яких виникає хоча б короткочасний контакт оголеного тіла дитини чи його частини зі снігом, крижаною водою або повітрям відмінної температури.

Система оздоровлення Себастьяна Кнейппа

Син бідного ткача пройшов важкий шлях, щоби стати священиком. У роки навчання юнак захворів на туберкульоз у важкій формі і лікарі не сподівалися на його одужання. Хлопець почав вивчати літературу про використання холодної води. На лікування у спеціальному закладі грошей не було, і він зважився на купання у холодній воді Дунаю. Незабаром С. Кнейп звернув увагу, що холодна вода (нижче за 18 °С) має сильну збудливу дію насамперед на нервову систему. У нього активізувалися функції усіх органів та імунні процеси, поліпшився обмін речовин, знизився тонус дихальної мускулатури, збільшилася рухливість грудної клітини. У результаті почався процес одужання. Себастьян Кнейп встановив, що сила дії гідротерапії залежить від температури води, тривалості процедури, загального стану людини.

Під час лікування С. Кнейп користувався такими компонентами: 1. **Гідротерапія**; 2. Рух; 3. Дієтотерапія; 4. Фітотерапія; 5. Емоційний стан.

Себастьян Кнейп вважав, що трьох властивостей води: розчиняти, нидаляти і зміцнювати - цілком достатньо для лікування. Він рекомендує застосовувати воду у вигляді компресів, ванн, використання пару, обливання, обмивання, пиття.

Основні принципи програми С. Кнейпа:

1. Вода лікує кожного, хто піддається лікуванню, але її застосування різне в кожному конкретному випадку.

2. Ніхто не повинен боятися холодної води: сотні випадків депресії, меланхолії, апатії піддаються лікуванню, якщо хворий погоджується застосовувати холодну воду.

3. Залишатися у воді слід не більше ніж 5 хвилин (за 4 сеанси), враховуючи роздягання. Не треба витиратися (крім обличчя і рук), вдягати білизну слід на мокре тіло. Потім треба швидко ходити або робити фізичні вправи, щоби зігрітися, поки тіло висохне.

4. До холодної води слід звикати з дитинства. Навіть немовлят слід на 1-2 с занурювати в холодну воду після теплої ванни. Людина, що звикла до холодної води, дуже рідко хворіє.

У 1887 році С. Кнейп видав книгу «Meine Wasserkur» («Мое водолікування»), у якій детально виклав основи свого методу лікування.

«Доріжка» С. Кнейпа - це послідовність чергування ванночок з холодною (+12⁰С) і теплою (+28-30⁰С) водою. Лікувально-профілактичний метод Кнейпа заснований на зміні впливу теплої та холодної води. Під час цього прискорюється циркуляція крові, завдяки чому активізуються обмінні процеси, паралельно відбувається очищення організму та зміцнення серця та судин, тобто це чудове тренування судинної системи. Природно, що при цьому підвищується імунітет. З інтенсивним плином крові усі клітини отримують кисень у повному обсязі, відповідно сповільнюється їхнє старіння, поліпшується регенерація.

Отже, гідротерапевтична доріжка С. Кнейпа - це омолоджувальна процедура, що підвищує бадьорість і активізує імунні функції організму.

«Детка» - пам'ятка Порфирія Корнійовича Іванова - «Дванадцять порад тим, хто бажає бути здоровим»

Духовна гармонія Людини і Природи втілена у вченні Порфирія Іванова. Півстоліття свого життя П.К.Іванов присвятив справі оздоровлення, пошуку шляхів до розуміння природи людського здоров'я. Він залишив нам знання і мудрість, надію страждаючим, методи, якими він щедро ділився з усіма. Стрижнем учення Порфирія Іванова є пам'ятка - своєрідне «сердечне прохання» під назвою «Детка», в основі її 12 положень способу людського життя.

«Ти сповнений бажанням принести користь усьому народові. Для цього ти постарайся бути здоровим. Сердечне прохання до тебе: прийми від мене кілька порад, щоб зміцнити своє здоров'я:

1. Двічі на день купайся в холодній природній воді, щоб тобі було добре. Купайся де можеш: в озері, річці, ванні, ставай під душ чи обливайся. Це твої умови. Гаряче купання завершуй холодним. Важлива не тривалість купання, а регулярність. Могутня, але короткочасна доза холодної дії на організм посилює процеси, підвищує захисні сили організму. Виливши на себе одне або два відра води, можна зігрітися. Після купання краще не витиратися, а обсохнути на повітрі. Можна при цьому виконувати фізичні вправи.

2. Перед купанням або після нього, а якщо можна, то й водночас із ним вийди на природу, стань босоніж на землю, а взимку на сніг, хоча б на 1-2 хв.

Вдихни через рот декілька разів повітря і подумки побажай собі та всім людям здоров'я.

3. Не вживай алкоголю і не кури.

4. Намагайся хоч би раз на тиждень обходитися без їжі і води, з п'ятниці (з 18-20 год.) до неділі (12 год.). Якщо тобі важко, то тримайся хоча б добу. Система не передбачає обов'язкового голодування. Йдеться про свідоме

утримування від їжі та води після «ситих» днів. За 42 год. утримування організм повністю очищується від шлаків, і лише - при активному русі, на лоні природи. Люди, які живуть за системою, худнуть лише тоді, коли мали надлишкову масу, і навпаки, добирають маси, якщо були худими. Нервова система сама починає прагнути до гармонії.

5. О 12-й годині дня в неділю вийди на природу босоніж, подихай і помисли, як написано вище. Це свято твого тіла. Після цього можеш їсти все, що тобі подобається. Щодо їжі система не має обмежень. Важливо лише не завантажувати шлунок, їсти без поспіху, ретельно пережовувати їжу.

6. Люби навколишню природу. Не плюй довкола і не випльовуй із себе нічого. Звикни до цього: це твоє здоров'я. Не треба позбуватися мокротиння, слини, бо разом з продуктами розпаду виведеш з організму речовини, необхідні для перетравлювання їжі, і антитіла - захисні сили в боротьбі з хворобою. Ціла фабрика імунітету тратить енергію на утворення мокротиння. Викидати цю енергію нерозумно.

7. Вітайся з усіма навколо і завжди особливо з літніми людьми. Хочеш мати у собі здоров'я - вітайся з усіма. Бездуховна людина перетворюється в неповноцінне створіння.

8. Допмагай людям чим можеш, особливо бідному, хворому, скривдженому, нужденному. Роби це з радістю. Відгукнись на його нужду душею і серцем.

9. Подолай у собі жадібність, лінощі, самовдоволення, користолюбство, лицемірство, гордощі. Вір людям і люби їх. Не говори про них несправедливо і не бери близько до серця несправедливих думок про них. Людські вади так чи інакше впливають на здоров'я, бо фізіологія людини залежить від психіки, а все, що негативне, впливає на нервову систему, сприяє захворюванням.

10. Звільни свою голову від думок про хвороби, немочі, смерть. Це твоя перемога. Постійні думки про нездужання розвивають в людини вигадки, ведуть до посилення хвороб як у фізичному, так і в моральному плані.

11. Думку не відокремлюй від діла. Прочитав - добре, але найголовніше – роби.

12. Розповідай і передавай досвід цієї справи, але не хвались і не звеличуйся у цьому. Будь скромним. Треба виконувати всі правила: тільки комплексне дотримання системи гарантує повне видужання. Знаннями з людьми треба ділитися щиро. Ставши здоровим, допоможи іншому. Тільки взаємодопомога здатна повернути здоров'я людям.

«Я прошу, я молю всіх людей: ставайте і займайте своє місце у Природі. Воно ніким не зайняте і не купується ні за які гроші, а тільки власними справами і працею в природі собі на благо, щоб вам було легко. Бажаю вам щастя, здоров'я доброго».

До загартовуючих систем оздоровлення умовно можна долучити оздоровлюючу систему Абрама Залманова, основу якої складають скипидарні ванни.

Суть методу: активні речовини скипидару, проникаючи крізь шкіру, змушують кров активніше рухатися судинами, що своєю чергою поліпшує процес доставки до кожної клітини необхідних їй поживних речовин і одночасно активізує видалення продуктів розпаду і вуглекислого газу, у чому й полягає оздоровчий ефект. Скипидарні ванни відкривають закриті капіляри, відновлюють живлення органів елементами крові, налагоджують надходження цілющого окислювального кисню, забезпечують дренаж тканин для виділення шлаків, тобто вони відновлюють нормальне, здорове життя клітин, тканин, органів і всього організму загалом.

У результаті регулярних процедур А. Залманова у хворих нормалізується ритм серця і зміцнюється серцевий м'яз, поліпшується метаболізм у м'язовій, кістково-хрящовій і нервових тканинах, розсмоктуються внутрішні і зовнішні рубці, спайки, швидше припиняються шпальні процеси у бронхах, малому тазі та деяких інших органах.

Залманівські ванни можна застосовувати цілий рік. Щоправда перелік як показань, так і протипоказань для їх прийому достатньо довгі...

4. Технології оздоровчого дихання.

Правильне дихання – це найкраща профілактика багатьох захворювань. Від дихання залежать здоров'я людини, її фізична і розумова працездатність.

С безліч різних дихальних методик, рекомендованих фахівцями у разі захворювань, для профілактики, для зміцнення дихальних м'язів, для поліпшення функцій голосових зв'язок тощо. До них відносять йогівське дихання, ридаюче дихання, дихання за К.Дінейком, Бутейком, дихання із застосуванням різних дихальних тренажерів (апарат Фролова), дихальну гімнастику Стрельнікової, комплекси дихальних вправ за Толкачевим, дихальну гімнастику Лобакової, систему дихання Г.Шаталової та дихальне тренування гіпоксії за Булаковим тощо.

Усі вони мають і свої відмінності і навіть іноді суперечать один одному та водночас багато в чому схожі між собою. Із загального можна відзначити те, що всі вони використовують ускладнення дихання, уповільнення, затримки в диханні, відрізняє їх тільки специфіка виконання всіх цих дій. Протиріччя полягають у деяких суворо дотримуваних рекомендаціях (в одних випадках дихати треба тільки носом, в інших – тільки ротом; в одних – дихання поверхневе, а в інших – тільки глибоке тощо).

Китайська дихальна система. Дихальна гімнастика Цзяньфей

Дихальна гімнастика “цзяньфей” в перекладі з китайської означає “скинути жир”. За допомогою 3-х видів дихальних вправ – “хвиля”, “жаба”, “лотос” – можна за короткий час зменшити вагу і зберігати струнку фігуру.

Виконуючи першу частину вправи “хвиля” – у людей виникає відчуття голоду і можна без всяких зусиль скоротити кількість їжі. Звичайне припинення їжі супроводжується ослабленням організму, запамороченням і іншими симптомами. а виконуючи 3-и вправи “цзяньфей”, можна уникнути всього цього. При виконанні всіх 3-х видів вправ потрібно перш за все розслабити пояс і розстебнути одяг, що сковує рухи тіла.

“Жаба” і “лотос” корисні, щоб зняти втому, поліпшенням обміну речовин, лікування хронічних захворювань. Тому їх робити можна і окремо – в цілях зміцнення організму і збереження здоров’я.

“Хвиля” - лягти на спину, ноги зігнути в колінних суглобах, під прямим кутом, поставити рівно ступні, одну долонь покласти на груди, другу на живіт. Після цього починати дихальні вправи, ледве допомагаючи руками. При вдиху розпрямити груди, надути живіт, без надмірних зусиль.

Протипоказання. Не можна робити ці вправи при внутрішній кровотечі і тим, у кого ще не витік 3-х місячний термін після внутрішньої хірургічної операції. Тим, хто страждає серцево-судинними і шлунково-кишковими, іншими серйозними захворюваннями, ступінь наповнення живота повітрям при вдиху досить доводити до 10-20%. Переважна більшість здорових людей і люди, які страждають хронічними захворюваннями, можуть виконувати ці вправи, і міру наповнення повітрям живота можна доводити до 80-90%.

Мистецтво дихання Цігун

У Китаї існує оздоровча система *цігун*, виконання вправ якої спрямоване на пробудження внутрішньої життєвої сили («*ці*»), її збереження і циркуляцію в організмі. Прибічники системи цігун вважають, що «*ці*» – це безперервний потік енергії, який поєднує функціонування різних тканин, органів і мозку людини в одне ціле. «*Ці*» також з’єднує людину з навколишнім середовищем. У даній системі налічується три складові частини, а саме: фактори регуляції розміщення тіла, дихання і психічного стану.

У системі цігун є кілька десятків типів дихання, які забезпечують різні види циркуляції життєвої енергії в організмі.

Розглянемо деякі з них.

I. Природне дихання. Це найпростіший тип дихання. Таке дихання повинно бути неглибоке, рівне, м’яке, довге. Багато людей вважає, що добре володіють природним диханням, проте вони помиляються, оскільки звичайно дихають

утруднено. Причинами цього можуть бути неправильна поза або хода, незручний одяг, напруження в тілі.

Природне дихання можна використовувати не тільки під час виконання вправи, але й у щоденному житті, слідкуючи за правильною ногою, позою і душевним настроєм.

II. Пряме черевне дихання. Цей тип дихання здійснюється переважно за рахунок живота. Під час вдиху передня стінка (черевна стінка) живота випинається вперед, діафрагма при цьому опускається вниз. З'являється відчуття вакууму в легенях, збільшується об'єм повітря, що вдихається. Під час видиху живіт втягується, діафрагма підіймається, збільшуючи тиск повітря в легенях.

III. Зворотне черевне дихання. Даний тип дихання протилежний до попереднього. Черевне дихання характеризується втягуванням передньої черевної стінки всередину під час вдиху. М'язи живота при цьому злегка напружуються. Під час видиху передня черевна стінка випинається вперед, водночас опускається діафрагма. Це важливий тип дихання, необхідний для циркуляції «ці».

Розрізняють природне і глибоке черевне дихання.

Природне черевне дихання може бути як прямим, так і зворотним. Воно не передбачає концентрації уваги на циркуляції «ці» і використовується тоді, коли потрібно зануритись у стан спокою, розслабитись. Досвідчені знавці системи цигун переходять до основної частини заняття лише після короткого вступного циклу вправ природного черевного дихання. *Глибокого черевного* дихання можна досягти внаслідок поступового поглиблення і вповільнення природного черевного дихання, а також природного черевного дихання, а також дотримуючись таких двох принципів: «використовуючи волю, проводити «ці» через організм» і «викид сили», де це необхідно.

Вправи з прямим і зворотним черевним диханням не можна виконувати протягом 1–1,5 години після їжі.

IV. Дихання із затримкою. Під час цього типу дихання після вдиху або видиху затримки в диханні можуть тривати від однієї секунди до кількох хвилин. Це складний тип дихання, але ефективний. Люди, які оволоділи системою цигун, користуються диханням із затримкою під час медитації, а також виконуючи вправи з метою нормалізації обміну речовин.

V. Вдих через ніс, видих через ніс. Цей тип дихання може поєднуватись із прямим і зворотним черевним диханням. Рекомендується у разі захворювання дихальних шляхів. Видих через ніс також необхідний для періодичного зволоження слизової оболонки носа.

VI. Дихання малого і великого Небесного кругообігу. Цей комплексний тип дихання поєднується з якимось одним із попередніх видів дихання. Воно допомагає подумки зосередитися на проходженні «ці» по малому Небесному

колу. Малий Небесний кругообіг – це циркуляція «ці» по колу: голова – тулуб, а великий Небесний кругообіг – це циркуляція «ці» по колу: голова – тулуб – ноги.

Такий тип дихання корисний у разі розладнання нервової системи, а також використовується для виконання статичних вправ цігун вищої складності.

VII. Латентне дихання. Даний тип дихання встановлюється сам собою після прямого або зворотного черевного дихання. Дихальні рухи поступово стають ниткоподібними, ледве розрізняються, складається враження, що людина зовсім перестала дихати. Під час такого дихання організм відпочиває найефективніше, тому воно корисне для відновлення фізичних сил і нормалізації психічного стану.

VIII. «Істинне дихання». Оволодіння цим типом дихання – мета всіх дихальних вправ «цігун». У давні часи про «істинне дихання» говорили: «Коли припиняється звичайне дихання, починається істинне».

Японські вчені стверджують, що «істинне дихання» відповідає давньому «ембріональному диханню» за системою цігун, під час якого скорочуються, а потім начебто зовсім припиняються дихальні цикли.

Очищувальне дихання: три рази глибоко вдихнути і видихнути повітрям, а видихаючи втретє, на короткий час затримати дихання. Видихати повітря через рот, склавши губи так, наче хочете свиснути. Під час видихання два рази по секунді затриматися, а тоді енергійно видихнути.

Дихати, щоб зосередитися: сісти рівно, зробити очищувальний цикл дихання, а потім дихати за формулою 1-4-2. Наприклад, якщо на вдихання затримали 5 секунд, то потім слід затримати дихання на 20 секунд і видихати повітрям впродовж 10 секунд. У такий спосіб, у складні, відповідальні моменти життя легше досягнути контролю над думками і зосередитися.

Дихати, щоб позбутися болю: можна прилягти, якщо відчуваєте себе погано. Дихати ритмічно, думаючи про те, що наче видихаєте біль з себе, виштовхуючи його назовні. А вдихати повітря якнайглибше, думаючи, що при цьому вбираєте в себе життєву силу, яка перемагає біль. Покласти на хворе місце руку і уявити, що з кожним видиханням вимітаєте з себе причини болю.

Повторювати це впродовж семи повних циклів дихання, потім зробити очищувальне дихання. За якийсь час біль відступить.

Дихати, щоб заспокоїтись: вдихнути через ніс повітря якнайглибше і затримати дихання на 10 секунд. Потім повільно видихати, контролюючи швидкість виходу повітря з легень. Потім вдихнути 2-3 рази як звичайно, а потім знову тричі повторити попередню вправу. Ви повинні відчути, що знову володієте собою.

Дихати, щоб стримати гнів: дихати глибоко, затримуючи повітря в легенях і повільно видихати. Ця проста вправа допоможе відновити контроль над емоціями, утримуючись від їх прояву. При цьому нейтралізується шкода від

затамованих негативних емоцій, які призводять до багатьох захворювань, зокрема виразки шлунку.

Дихальна гімнастика йогів

Йоги розрізняють чотири головні способи дихання: верхнє дихання, середнє дихання, нижнє дихання, повне дихання йогів. Перший спосіб небажаний для людини, яка хоче бути здоровою. Другий - кращий, але все ж таки недостатньо хороший. Третій – прийнятний, але не ідеальний. Вся наука йогів про дихання побудована на четвертому способі.

Дихання йогів. У вченні йогів особливу увагу приділяють диханню. Йоги вважають, що найважливішим є не фаза вдиху, а фаза видиху: чим більше вийде використаного повітря, тим більше «свіжого» надійде в легені. Саме тому йоги, у вправах на дихання, намагаються вдвічі збільшити час видиху порівняно з вдихом.

У йогів, контроль над диханням цінується дуже високо. Це корисне вміння, оскільки поліпшує стан здоров'я і, як наслідок, стиль життя людини. У йогів існує всього три способи дихання: основний, почерговий і комплексний. До них можна ще додати інші методи (уповільнене дихання і два види дихання через рот), які практикуються при тривалих сеансах.

Хатха-йога

Хатха-йога або фізіологічна йога – це очищувальний процес, здійснюваний засобами фізичної культури. Складовими частинами виховання йогів є асани (пози) пранаями (дихальні вправи), які дають змогу здійснювати контроль над функціями внутрішніх органів. Подекуди в хатха-йозі виділяють ще один різновид вправ: контроль над свідомістю.

Пранаяма – це система дихальних вправ, що виконуються свідомо для накопичення організмом життєвої енергії, отриманої з повітря. Інакше кажучи, пранаяма – це вивчення про свідоме керування диханням. Перша особливість в опануванні системи йогів – поступовість. Починають від найлегшого і найпростішого, поступово переходячи до важкого і складнішого. Друга особливість – відмова від усіх слабкостей (паління, наркотиків, сексуальних надмірностей). Найголовніші особливості йогів – це наполегливість і систематичність. Вправи завжди повинні відповідати стану здоров'я її виконавця. Людина, яка стежить за самопочуттям, помітить які вправи для неї найкорисніші. Вправи йогів не пристосовані до групового виконання, бо кожен їх робить у власному ритмі.

Методика Кароліса Дінейка

К. Дінейко пропонує основні дихальні вправи, як засіб оздоровлення організму, призначені для природного діафрагмального ощадливого дихання під час прогулянки, комплекс спеціальних призначень і звукорухового дихання.

Вправи для прогулянки. Дихаючи, під час ходьби звичайним кроком, слід звернути увагу на видих. Видих повинен бути активний, на прикінці видиху втягується низ живота. Активний видих зміцнює м'язи живота. Глибина і повнота видиху залежить від навантаження видиху.

Дихальні вправи спеціального призначення.

Вправа 1 – дихання заспокоює.

В.п. - сидячи, повільно вдихнути (повний тип дихання), уявляючи, як свіже повітря наповнює легеневі пухирці. Затримати дихання на рахунок 1–2. Повільно видихнути через рот вузьким струменем, розслаблюючи м'язи, і під час видиху думати, що подовжений видих діє заспокійливо. Повторити 2-6 разів.

Вправа 2 – дихання поліпшує кровообіг мозку.

В.п. - сидячи, повільно вдихнути через ніс. Під час затримки дихання (2-3 сек.) треба 2-3 рази підряд випинати й опускати живіт, уявляти, що рухи діафрагми поліпшують венозний кровообіг у черевній порожнині. Видихнути переривчастим сильним струменем через рот, нахилиючи голову вниз і назад (поліпшує кровообіг мозку). Вправа показана після розумової роботи. Сон поліпшується після 20-хвилинної прогулянки.

Вправа 3 – дихання поліпшує терморегуляцію.

В.п. - сидячи розслабити м'язи. Під час виконання повільного вдиху (4 – 7 сек.) треба напружувати м'язи рук і ніг (руки вздовж тулуба, пальці стиснути в кулаки, напружуючи м'язи ніг, як би підніматися на носки). Після короткої затримки дихання (на рахунок 1-3) зробити видих, одночасно розслаблюючи м'язи. Після видиху корисно затримати дихання (на 1-3 сек.). Повторювати кілька разів. Вправа корисна, коли порушена терморегуляція (мерзнуть ноги, руки).

Вправа 4 – дихання тонізує.

В.п. - лягти на спину, руки вздовж тулуба. Видих повільний (на рахунок 1-7). Під час вдиху піднімати таз з опорою на голову і стопи. Під кінець вдиху лягти на спину, затримати дихання (на рахунок 1-3), одночасно 2 рази злегка випнути та опустити живіт. Потім зробити тривалий видих (на рахунок 1-3). Повторювати вправу 1-2 рази. При всіх видах пішохідних прогулянок поступово подовжують маршрути або збільшують час ходьби: для ходьби від 2 до 4-6-8 км (у 2-3 прийоми), для ходьби – бігу – ходьби до 20 хв., для бігу підтюпцем – 2-4-6-8-10 хвилин.

Система дихання Галини Шаталової.

Основна мета її Системи Природного Оздоровлення (СПО) - повернення людини до його природної, написаним природою способу життя з урахуванням сучасних умов, попередження захворювань. Шаталова постійно нагадує, що СПО - це профілактика захворювань, а не самолікування, що лікуванням хвороб, особливо запущених, повинні займатися тільки фахівці.

Г. Шаталова виділяє 5 основних напрямків, розділів в СПО:

- 1) Досягнення позитивного психічного настрою. Це стоїть на першому місці.
- 2) Фізично активне життя в будь-якому віці. Виконання спеціальних вправ - суглобова гімнастика, біг, ходьба тощо.
- 3) Дихання. Спеціальні вправи для дихання.
- 4) Загартовування. Спеціальні процедури, що гартують.
- 5) Цілюще харчування. Перехід на видове живлення, дане людині природою, як виду.

У СПО також входить і дотримання природного режиму дня (повноцінний, але короткий нічний сон, ранній підйом тощо), і різноманітні гігієнічні процедури, і прагнення до природних умов життя (ближче до природи, натуральні одяг людини та матеріали його житла) і багато іншого.

“Ридаюча” система дихання Ю.Г.Вілунаса.

Юрій Вілунас представляє унікальну методіку оздоровлення - ридаюче дихання. Ридаюче дихання здатне зцілити багато "невиліковних" захворювань без ліків - тільки за допомогою природних механізмів здоров'я.

Методика забезпечує одужання хворих цукровим діабетом без застосування інсуліну, та інших ліків і дієти. Це справжній революційний прорив в лікуванні діабету! Бронхіальна астма, серцево-судинні захворювання, виразкова хвороба, і багато інших захворювань відступають перед природними механізмами оздоровлення. Ридаюче дихання дає реальну можливість позбавитися від непотрібних, а часто і небезпечних, ліків і самостійно ефективно управляти своїм здоров'ям. Джерело здоров'я, молодості і довголіття закладений в організмі кожної людини - треба тільки відкрити його!

Методика виконання ридаючого дихання. В процесі використання ридаючого дихання виконуються наступні основні елементи: вдих - видих - пауза. І вдих, і видих здійснюються тільки ротом, дихання носом виключається. Видих завжди має бути триваліше за вдих. Для здійснення ридаючого дихання не вимагається заздалегідь займати будь-яке положення, (лежачи, сидячи, стоячи, при ходьбі), практично у будь-якому місці і у будь-який час. Процес ридаючого дихання постійно контролюється центральною нервовою системою, яка його "включає" і "відключає". Це відбувається так. Ридаюче дихання "включене", якщо видих здійснюється легко, без жодного примусу і насильства, - це сигнал, що головний мозок вже "включив" ридаюче дихання, оскільки в організмі багато кисню заблоковано.

Методи фізичної терапії:

Фізіотерапія – це лікування природними чинниками, широко застосовується у комплексі засобів фізичної реабілітації при лікуванні різних захворювань та з метою профілактики.

Розрізняють:

- *природні* фізичні лікувальні чинники – *сонце, повітря, клімат, вода (прісна, морська, мінеральна), лікувальні ґязі (пелоїди)* та
- *преформовані* (штучні), які отримують за допомогою спеціальних апаратів шляхом трансформування переважно електричної енергії у різні види і форми.

Фізіотерапія може бути протипоказана тимчасово чи постійно.

Загальними протипоказаннями для застосування фізіотерапії є: злоякісні новоутворення, загальний важкий стан хворого, кровотеча чи підозра на неї, активна форма туберкульозу, системні захворювання крові, гострі та інфекційні захворювання, органічні захворювання НС.

Специфічні протипоказання до використання окремих лікувальних методів – це індивідуальна несприятливість фізичного чинника.

Класифікація лікувальних фізичних чинників

Сучасна фізіотерапія у своєму арсеналі нараховує близько 80 лікувальних методів. Залежно від фізичних властивостей і біологічних дій розрізняють 10 груп штучно отриманих і природних лікувальних чинників.

I група. *Електричні струми низької напруги* (гальванізація, медикаментозний електрофорез, електростимуляція, діадинамотерапія, ампліпульсотерапія, електросон).

II група. *Електричні струми високої напруги* (дарсонвалізація).

III група. *Електричні та магнітні поля* (індуктотермія, УВЧ-терапія, мікрохвильова терапія, магнітотерапія).

IV група. *Світло* (інфрачервоне, видиме, ультрафіолетове і монохроматичне випромінювання).

V група. *Механічні коливання* (інфразвук, ультразвук).

VI група. *Штучне повітряне середовище* (аероіони, гідроаероіони, аерозолі, електроаерозолі).

VII група. *Змінний атмосферний тиск* (баротерапія).

VIII група. *Радіоактивні чинники* (радонова вода, α -аплікатори).

IX група. *Водолікувальні чинники* (гідротерапія, бальнеотерапія, таласотерапія).

X група. *Теплолікувальні чинники* (пелоїди, глина, пісок, парафін, озокерит).

Терапія природними засобами:

Гелеотерапія;

Галотерапія (спелеотерапія);

Гідротерапія;

Анімалотерапія і всі її різновиди;
Апі-терапія;
Гірудотерапія;
Ароматерапія;
Фітотерапія.

Кріотерапія як система оздоровлення

Кріотерапію, або дію холодом на нервові закінчення шкіри і рефлекторно на вегетативну нервову систему, широко і давно застосовують під час лікування різних захворювань.

Охолодження сприяє різкому звуженню судин, які після закінчення процедури розширюються. Таким чином, відбувається стимулювання плину лімфи- і крові. Цей ефект триває упродовж декількох годин після закінчення процедури. Приплив крові забезпечує надходження поживних речовин до клітин та виведення з них токсинів.

Кріотерапія спричиняє і найсильніший системний ефект, нормалізує нейро-гуморально-ендокринні взаємодії, стимулює венозний відтік, імунну і роботу серцево-судинної систем, нормалізує функцію ендокринної системи, мобілізує всі внутрішні сили організму. У кров надходять ендорфіни або, як їх ще називають, «гормони радості». Кріотерапія має знижувальну, протизапальну, протизудну і знезаражувальну дії.

Тривалість проведення процедури загальної кріотерапії становить 60-180 секунд та збільшується у процесі лікування. Курс кріотерапії – 10-20 процедур і більше.

Ефективність кріотерапії доведена при широкому спектрі дерматологічних проблем, ендокринних захворюваннях, різноманітних розладах нервової системи та ожирінні. Але є й протипоказання для її використання: захворювання периферійних судин із порушенням артеріального кровообігу; тромбофлебіт; системні захворювання крові; непереносимість холоду; діти до п'яти років.

Контрольні питання:

1. Що таке загартування? Його мета.
2. Сформулюйте правила і принципи загартовування.
3. Які існують засоби загартовування?
4. Які авторські системи загартування Вам відомі?
5. Що таке дихальні методики і для чого вони застосовуються?
6. Наведіть приклади східних дихальних методик.
7. Які авторські методики і системи дихання Ви знаєте?
8. Дайте визначення «фізіотерапії».
9. Вкажіть кількість груп лікувальних фізичних чинників (згідно класифікації) і розкрийте їх.
- 10.Що Ви знаєте про кріотерапію?