

# W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

## Co to jest hartowanie organizmu?

HARTOWANIE to sposób wypracowania ODPORNOŚCI organizmu na niekorzystne warunki atmosferyczne (np. wiatr, deszcz, zimno) poprzez wykorzystanie:

- powietrza;
- słońca;
- wody;



### **Moi Drodzy!!!!**

Kilka słów na temat odporności i hartowania naszego ciała w dni jesienno-zimowe.

Dobra odporność organizmu na zakażenia zależy od sprawnego i skutecznego działania naszego układu odpornościowego. W momencie zaatakowania nas przez drobnoustroje chorobotwórcze (wirusy, bakterie czy grzyby), np. w drogach oddechowych lub moczowych układ odpornościowy jest mobilizowany w celu ich zniszczenia. Jeśli wszystkie drobnoustroje chorobotwórcze zostają zniszczone w miejscu ich wniknięcia, to rozwijający się proces chorobowy również ulega samoistnemu ustąpieniu.

### **Uodparnianie**

Jak wiadomo, hartowanie organizmu jest dobrą metodą stymulacji układu odpornościowego, ale jednocześnie istnieje jednak wiele czynników, które mogą osłabiać naszą odporność zwiększając podatność na zakażenia, np.: palenie tytoniu, nieregularne odżywianie, nadużywanie alkoholu, nieregularny tryb życia, stresy i napięcia emocjonalne, częste podróże i zmiany klimatu, antybiotykoterapia.

Stąd też u wielu ludzi pojawia się potrzeba dodatkowego wzmocnienia układu odpornościowego tzw. immunostymulacji.

Do najczęściej stosowanych preparatów immunostymulujących należą:

- jeżówka, czyli Echinacea,
- olej rybny z wątroby rekina grenlandzkiego,
- preparaty z żeń-szenia,
- rybosomy bakteryjne z proteoglikanami błonowymi.

## Hartowanie dla zdrowia

W zdrowym ciele, zdrowy duch - to stare powiedzenie nic nie straciło na aktualności w XXI wieku. Aby jednak zdrowie nam sprzyjało niezbędne jest hartowanie naszego ciała. Hartowanie ma na celu wzmocnienie organizmu tak, aby był bardziej odporny na różnorodne zmiany zachodzące w otaczającym środowisku. Dzięki temu, ulega między innymi mobilizacji nasz układ odpornościowy, który może skutecznie dawać sobie radę z infekcjami wirusowymi lub bakteryjnymi.

Do podstawowych czynników hartujących ciało należą: **woda, słońce i powietrze**, które oddziałują przede wszystkim na naszą skórę stanowiącą barierę oddzielającą organizm od środowiska zewnętrznego, ale jednocześnie żywo reagującą na zmieniające się warunki otoczenia.

## Woda

Hartowanie wodą polega na wywoływaniu naprzemiennego rozszerzania i zwężania naczyń krwionośnych przez kąpiele w ciepłej i zimnej wodzie. Dobrze również działają naprzemiennie prysznice z ciepłej i zimnej wody czy też kąpiele wodne w naturalnych zbiornikach np. morzu czy jeziorze, podczas których najlepiej jest pływać.

W trakcie takiej kąpieli, dzięki zawartemu w morskiej wodzie chlorkowi sodowemu, reguluje się wiele czynności naszego ustroju. Bałtyk jest zimnym morzem, toteż czas jednorazowej kąpieli morskiej powinien wynosić 5 – 15 minut.

Gdy temperatura wody jest bardzo niska, warto wówczas w niej brodzić zanurzając nogi do kostek. Brodzenie trwa zwykle kilkanaście-kilkadziesiąt sekund i można je kilkakrotnie powtarzać.

Stałe, systematyczne kąpiele wodne w sezonie letnim zapobiegają jesienno-zimowym bólom stawów i kręgosłupa, korzystnie wpływają na funkcjonowanie naszej skóry i całego organizmu, usprawniają układ nerwowy oraz termoregulację.

## **Słońce**

Kąpiele słoneczne powodują przekrwienie skóry, obniżają ciśnienie krwi, pobudzają czynność układu nerwowego oraz korzystnie wpływają na przemianę wapnia i fosforu. Czas nasłoneczniania zaczynamy od 15-30 minut i potem stopniowo możemy go wydłużyć do 2 i więcej godzin, zależnie od własnej wrażliwości. Pamiętajmy, że stosowanie zabiegów hartujących związanych z ekspozycją na słońce i wodę wymaga ostrożności, odpowiedniego dawkowania i uwzględniania przeciwwskazań zdrowotnych (zakażenia, niewydolność krążenia, nadpobudliwość nerwowa, nadczynność tarczycy).

## **Powietrze**

W czasie bezchmurnych i bezdeszczowych dni można korzystać z kąpeli powietrznych, kiedy to odsłonięte ciało wystawione jest na działanie powietrza. Warto pamiętać, że im niższa jest temperatura powietrza, tym działanie silniejsze. Kąpiele powietrzne w temperaturze 10-20°C spełniają podobną rolę jak zabiegi wodolecznicze. Ważna jest również regularna aktywność fizyczna, ponieważ w czasie wysiłku fizycznego uwalniane są pewne substancje chemiczne zwane neurohormonami, które wywierają korzystny wpływ na układ odpornościowy. Jednak wysiłek ten musi być dostosowany do naszych możliwości i stanu zdrowia, bo zbyt duży powoduje osłabienie odporności.

## **Hartowanie w domu**

Myśląc o hartowaniu ciała, nie można zapomnieć o warunkach cieplnych we własnym mieszkaniu. Zimą najlepsza dla nas temperatura w pokojach powinna oscylować między 18 - 20°C. Pokoje powinny być oczywiście codziennie wietrzone, ponieważ gromadzi się w nich kurz, roztocza i bakterie. Zimowa aura nie powinna odstraszać od wyjścia na dwór. Nawet przy temperaturze -5 °C czy nawet -10°C warto uprawiać regularne marszobiegi lub długie spacery. Dzięki nim poprawi się nam kondycja i odporność naszego organizmu.

**Życzę Wam dużo zdrówka!!!!**

Justyna Jaskulska