

КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ
НИИ Ювенологии

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА
Русскоязычная электронная версия

ЗАКАЛИВАНИЕ

" Десять преимуществ дает омовение. Ясность ума, свежесть, бодрость, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин."

Под закаливанием подразумевают повышенную устойчивость организма к действию метеорологических факторов: к холоду, теплу, понижению атмосферного давления и, особенно, к так часто меняющимся климатическим условиям. Мы изучили массу литературы, и наша команда пришла к выводу - 30 дней пребывания среди героических моржей на море дают возможность при правильном полном дыхании, находясь в шубах, восстанавливать свой организм с космической скоростью, особенно прооперированных детей, а о взрослых и говорить нечего.

ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ?

Человечество давно подметило способность воды поддерживать жизнь человека, поэтому первыми и главными закаливающими процедурами являются водные. Грамотное и своевременное их применение очень помогает человеку, а неумелое - обычно вредит. Среди всех физических методов закаливание и водолечение, несомненно, занимают первое место в оздоровлении. Вода, по мнению Гиппократ, действует на тело смачиванием, охлаждением и разогреванием; она может принести тепло и отнять его; она создает раздражение и реакцию; влияет химически и механически; теплая вода успокаивает нервную систему, устраняет дрожь и судороги, приводит сон; соленая вода делает кожу теплой и сухой. Его излюбленной процедурой была теплая ванна, применявшаяся при лихорадочных болезнях как потогонное, и почти при всех болезнях органов пищеварения и дыхания; холодные компрессы он назначал во многих хирургических случаях: при переломах, вывихах, ранениях и кровотечениях. Чтобы эффективно применять закаливающие процедуры, необходимо знать, за счет чего они воздействуют на наш организм, какие процессы активизируются в нем, как влияют на лиц с той или иной индивидуальной конституцией, того или иного возраста, в тот или иной сезон года и т. п. Поняв это мы сможем избежать досадных ошибок при закаливании и получить от него то, чего желаем. Человек, занимающийся контрастным методом температурного закаливания, способен хорошо переносить как низкие, так и высокие температуры окружающей среды, наименее подвержен простудам.

Кроме придания устойчивости, организму легко переносить суровые климатические условия, сильные закаливающие процедуры оказались наиболее действенным средством против патогенных биоклиматических энергий, внедрявшихся в тело человека. Например, холод и сырость, "вошедшие" в человеческий организм и вызвавшие

соответствующие недомогания и болезни, можно легко вытеснить, применив противоположное - жар и сухость.

Кроме того, активизируя жизненные процессы в организме, сильные закаливающие процедуры великолепно тонизируют организм. Вот почему они заслуженно пользуются огромной популярностью.

Говоря о закаливании, невозможно не вспомнить о воде, с помощью которой можно легко подводить к организму холод и тепло, добавлять и удалять жидкость. Человеческий организм на две трети состоит из воды. Она обеспечивает протекание биологических реакций в организме, транспорт газов и веществ, передачу нервных импульсов, обладает способностью поглощать и отдавать тепло, поглощать и передавать различные излучения.

Два жизненных принципа из трех "Слизь" и "Желчь" в своем составе имеют воду, а третий "Ветер" легко регулируется добавлением или изъятием воды из организма.

Чем больше организм содержит "активной" (входящей в состав организма, не образующей отеков) воды, тем интенсивнее жизненные проявления (например, у детей), и наоборот, чем ее меньше, тем слабее жизнь (например, у стариков). Поддержанием оптимального количества "активной" жидкости в организме можно повысить качество жизни и ее продолжительность.