

3-е выступление.

Закаливание - одна из форм укрепления здоровья человека. Закаливание необходимо проводить с постепенно нарастающей силой раздражения. Это значит, необходим постепенный переход от более высоких температур к более низким и от малой продолжительности процедур к большей.

Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания - это хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног - несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки - проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.

Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на вязаном бугристом коврикe босыми ногами. И вы убедитесь, как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горячехолодные ванны.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал;

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет, а может быть, и более.

Микстуры, порошки - к здоровью ложный путь.

Природою лечись - в саду и чистом поле.

Закаливанию способствуют пребывание на свежем воздухе, водные процедуры.

Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.

Но если будешь действовать по принципу: все, с сегодняшнего дня начинаю закаляться, снимаю обувь, обливаюсь холодной водой, наверное, дело закончится насморком, если не хуже. Нужно ходить босиком, но очень часто сырые ноги становятся причиной простуды, головной боли. Дело в том, что подушечки четырех ногтевых фаланг пальцев ног (кроме больших пальцев) связаны с лобными гайморовыми пазухами. Недаром народная мудрость гласит: «Держи ноги в тепле, а голову в холоде».

