Автор: Н. Амосова, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Водные процедуры уже давно используются в лечебных целях при борьбе с различными заболеваниями. И не только для этого - вода располагает к релаксации и к бодрости тела и духа. Ежедневные водные процедуры — обтирания, закаливания, обливания, душ и ванны способствуют укреплению организма. Благодаря им усиливается обмен веществ, увеличивается скорость химических реакций в организме, активизируется деятельность центральной и вегетативной нервной системы, улучшается терморегуляция.

От воды ускоряется мышление, работа всех органов становится более слаженной, организм заряжается бодростью, силой, становится свежей, красивой и приятной кожа. Самая банальная, но тем не менее одна из самых приятных водных процедур в нашей жизни — это ванна. Горячие водные процедуры помогают на первых стадиях простуды. Если вы чувствуете, что заболеваете — примите горячую ванну с морской солью. Но такую ванну нужно ограничить во времени — не более 20 минут. Сразу после нее немедленно отправляйтесь в постель и укутывайтесь. Водные процедуры в ванне способствуют раскрытию пор, а морская соль — выводу шлаков и токсинов. Такая процедура будет уместна перед сном.Водные процедуры с травяными отварами (ромашка, шалфей, календула) или с добавлением цедры апельсина успокаивают кожу, а также делают её нежной и мягкой. Если добавить в такую ванну несколько капель любого эфирного масла, она поможет не только вашей коже, но и снимет усталость и напряжение. Только помните, что температура такой ванны не должна превышать 38 градусов и не должна длиться слишком долго. Это негативно сказывается на сердце.

Если вы любите принимать душ, то пусть он будет контрастным. Такое чередование горячей и холодной воды хорошо освежает тело, снимает стресс и повышает жизненный тонус. При этом можно также массировать тело при помощи той же контрастной струи. Не бойтесь простудиться, с контрастным душем вы забудете о том, что такое простуда.

Раньше обливание ледяной водой в любую погоду считалось самым лучшим способом закаливания организма. Таким же способом лечились некоторые заболевания, и даже в области онкологии. Обусловлен такой эффект мощным стимулирующим и бодрящим действием, которое тело испытывает во время и после процедуры.

Какие водные процедуры без бани? Ведь это не только место для релаксации, но и отличный способ вылечиться от ряда заболеваний. Главное
действие бани заключается в воздействии сухого пара на тело. Если на камни капнуть немного эфирного масла или травяного отвара, то лечебный эффект лишь увеличится. Веник в бане выполняет рольмассажера, а обливание холодной водой — как мощный стимулятор энергии, улучшающий состояние кожи и организма в целом. Только с температурой в бане нужно быть предельно осторожным - долго находиться там не рекомендуется, особенно людям с сердечными заболеваниями и гипертонией.

В последнее время среди водных процедур популярностью пользуется гидромассаж. Он способствует стимулированию кровообращения, повышению тонуса мышц и даже похудению. Но действительно полезный эффект может оказать гидромассаж в профессиональных салонах, а не в домашних ваннах.

Водные процедуры давно доказали свою пользу. Мало того, они еще и доставляют неописуемое удовольствие. Кому не хочется в конце рабочего дня лечь в ванну, включить любимую музыку и забыть о своих проблемах, хотя бы на время? Тем более, что это еще и полезно! А простота водных закаливающих процедур делает их незаменимыми для каждого, кто хочет стать крепким и здоровым.