

Hartowanie organizmu wzmacnia odporność. Jak to zrobić?

Hartowanie organizmu, czyli poddawanie ciała działaniu wysokich i niskich temperatur, uznawane jest za metodę zwiększania odporności. Hartowanie ma na celu zmniejszenie wrażliwości termicznej i przyzwyczajenie organizmu do ciągłych zmian temperatur. Dzięki temu nie reaguje przesadnie na spadek lub wzrost temperatury.

Trzy główne zasady hartowania

1. Przed rozpoczęciem hartowania musimy być zdrowi;
2. Hartowanie ciała należy stopniować;
3. Hartowanie to proces, który należy wykonywać systematycznie;



Na czym polega proces hartowania organizmu?

Hartowanie organizmu znane jest od wieków. To stary sposób na przyzwyczajenie ciała do zmieniających się temperatur i niekorzystnych czynników meteorologicznych. Ma na celu wzmacniać odporność i nie dopuszczać, by organizm reagował przesadnie na zmianę temperatury. To metoda szczególnie przydatna w Polsce, gdzie często doświadczamy nieoczekiwanych zmian pogody, przez co chorujemy częściej. Hartowanie przeznaczone jest jednak wyłącznie dla osób zdrowych, u których gwałtowna zmiana temperatury nie wywoła niebezpiecznych reakcji.

Hartowanie uważane jest za doskonałą metodę usprawniania regulacji cieplnej organizmu. Kontrolowane zmiany temperatur wpływają również korzystnie na przemianę materii, krążenie, układ nerwowy, wzmacniają odporność organizmu na chorobotwórcze drobnoustroje. Dzięki

kontrolowanemu hartowaniu organizm adaptuje się do znacznych zmian temperatur i w przyszłości łagodniej je znosi. Uodparnia się także na wpływ czynników zewnętrznych i lepiej radzi sobie ze zwalczaniem przeziębienia.

Proces hartowania polega na ogrzaniu organizmu w wysokiej temperaturze, a następnie gwałtownemu schłodzeniu, co pobudza do działania układ odpornościowy. Taki mechanizm można zaobserwować korzystając z sauny, która mocno podnosi temperaturę ciała. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia trzeba zaraz zanurkować w zimnej wodzie lub oblać ciało lodowatą wodą z wiadra. Ta gwałtowna zmiana temperatur nazywana jest właśnie hartowaniem.

Hartowanie bywa nazywane przez lekarzy podwyższoną odpornością ogólną i zalecane jest osobom zdrowym, które nie mają przeciwwskazań do traktowania ciała wysoką lub niską temperaturą. Proces hartowania to systematyczna praca, której efekty można zauważyć po pewnym czasie. Nie jest tak, że organizm z dnia na dzień uodporni się na wahania temperatur. Może się zdarzyć, że zaczynając przygodę z hartowaniem nabawisz się kataru lub przeziębienia.

Hartowanie na miarę możliwości !

Nie przesadzaj z hartowaniem. Nie ma potrzeby od razu kąpać się w przeręblach i leżeć „plackiem” w czasie upałów. Hartowanie należy przeprowadzać z rozwagą, z umiarem i STOPNIOWO.

Jak hartować się na co dzień?

- **Przebywaj dużo na świeżym powietrzu, szczególnie zimą, spaceruj i biegaj, a nawet jeźdź na rowerze. Ubieraj się ciepło, ale nie ukrywaj przed mrozem.**
- **Chodź po domu boso, nawet po zimnej posadzce. Nie stój w miejscu, ale poruszaj się, ile możesz.**
- **Korzystaj z sauny i otwartych basenów szczególnie zimą, gdy wyjątkowo da się odczuć zmianę temperatury.**
- **Zimą i latem przebywaj dużo na powietrzu. Nie ukrywaj się w domu z powodu pogody, tylko staraj się do niej przyzwyczaić. Zawsze pamiętaj jednak o zabezpieczeniu - ciepłym ubraniu lub kapeluszu i kremie z filtrem.**
- **Często wietrz mieszkanie. Konieczne jest doprowadzanie do cyrkulacji powietrza szczególnie zimą, gdy ogrzewane powietrze w domu jest bardzo suche.**

Hartowanie powietrzem

Hartowanie powietrzem to nic innego jak ruch na świeżym powietrzu. Bez względu na pogodę i porę roku należy jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu, poddając się jego działaniu. Piesze wycieczki, sport i spacerowanie to podstawowe elementy hartowania powietrzem. To bezpieczna metoda dla osób w każdym wieku, ale wymaga konsekwencji. Z hartowania powietrzem należy zrezygnować, gdy szaleje siarczysty mróz lub panuje upał. Kąpiele „powietrznych” najlepiej zażywać w miejscach z dala od miasta, gdzie powietrze jest lepszej jakości.

Hartowanie wodą

Hartowanie wodą polega na poddawaniu organizmu działaniu bardzo zimnej wody. Można zatem korzystać z publicznych basenów na powietrzu, lodowatych naprzemiennych pryszniców lub zimowych kąpiele w morzu. W każdym wypadku należy jednak zachować rozwagę, bo szybkie wskakiwanie do zimnej wody może doprowadzić do szoku termicznego. Najlepiej stopniowo schładzać ciało i obniżać temperaturę organizmu, by na końcu zanurzyć się w lodowatej wodzie.

Hartowanie słońcem

Ten typ hartowania znamy jako opalanie, czyli korzystanie z kąpiei słonecznych. Wystawianie się na działanie słońca wcale nie jest szkodliwe, jeśli odpowiednio zabezpieczasz głowę kapeluszem, smarujesz skórę kremem z wysokim filtrem, często się schładzasz i pilnujesz czasu opalania. Ciągłe opalanie powinno trwać najwyżej 10 minut. Po tym czasie należy schować się do cienia i ochłodzić.

Hartowanie powinno się odbywać przez cały rok. Organizm należy przyzwyczajać zarówno do niskiej, jak i do wysokiej temperatury.

Korzyści z hartowania dla organizmu

Osoby zahartowane (także dzieci) rzadziej się przeziębają i chorują na infekcje dróg oddechowych! Hartowanie wzmacnia bowiem odporność. U osób hartujących się chłodną wodą min. 3 razy w tygodniu stwierdzona większą ilość białych komórek krwi głównie monocytów i limfocytów.

Hartowanie ma też inne liczne korzyści zdrowotne, a mianowicie...

- Poprawia krążenie krwi;
- Usprawnia działanie systemu regulacji cieplnej naszego ustroju;
- Zwiększa dostarczenie tlenu do komórek;
- Ułatwia oczyszczanie komórek z toksyn;
- Korzystnie wpływa na przemianę materii;
- Powoduje wzrost poziomu hormonów we krwi m.in. noradrenaliny i „hormonów szczęścia”;
- Opóźnia procesy starzenia i korzystnie wpływa na stan skóry;
- Ponadto zimne bodźce działają pozytywnie na autonomiczny układ nerwowy.

Dla kogo hartowanie jest wskazane?

- Hartowanie wskazane jest dla wszystkich, którzy chcą wzmocnić odporność organizmu, a nie mają przeciwwskazań do jego stosowania.
- Właściwie dopasowane i rozsądne hartowanie można stosować zarówno u małych dzieci, jak i osób starszych.
- Natomiast zawsze, niezależnie od wieku, należy brać pod uwagę indywidualne właściwości i możliwości osoby poddawanej hartowaniu. Dobrym przykładem są tutaj osoby szczupłe mające mniejszą odporność na zimno niż osoby o prawidłowej wadze ciała.

ZADANIE: Otwórz szeroko okno, ubierz się odpowiednio i 10 razy zakręć kołem. Każde ćwiczenie wykonuj przez 30 sekund. Pamiętaj o prawidłowym oddechu wdech nosem-wydech ustami.

<https://wordwall.net/pl/resource/950786/wf/%c4%87wiczenia-obwodowe>