

Автор:

15.11.2013 15:37 - Обновлено 15.11.2013 15:40

---



Водные процедуры – это не только гигиенический уход за телом, но и волшебное средство для здоровья и красоты. Обливание холодной водой омолаживает организм в целом и укрепляет иммунитет. Улучшает кровообращение, подтягивает кожу. Полезно для похудения.

Для лучшего эффекта перед процедурой желательно погулять или сделать дыхательную гимнастику перед открытым окном. После рекомендуют растереться махровым полотенцем.

### ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД

#### Правильный подход к обливаниям холодной водой

Сначала рекомендуют обливаться водой комнатной температуры. К более охлажденной переходят постепенно. Температуру воды нельзя понижать больше, чем на 5 градусов за неделю. Первое время процедуру проводят не чаще, чем раз в три дня.

Мочить голову во время обливания не стоит. Также нужно избегать прямого попадания сильной струи на позвоночник. Лучше окатывать себя не из душа, а из ведерка или ковши.

Автор:

15.11.2013 15:37 - Обновлено 15.11.2013 15:40

---

Продолжительность процедуры не должна превышать 1–2 минут.

Когда кто-нибудь из моих друзей хочет купить [промышленные пылесосы](#), то я всегда советую посетить сайт [Cleantex.com.ua](#), на котором можно найти всю информацию про них и тут же их купить. Громадный выбор.

### О ПОСТЕПЕННОМ ПРИВЫКАНИИ

О постепенном привыкании к обливаниям холодной водой

Привыкать к холодной воде нужно постепенно. Начинают с рук и ног. Обливание кистей и плеч полезно при судорожных состояниях (к примеру, при эпилепсии), ревматизме, подагре, параличе. Сначала льют воду на пальцы, перемещают струю вверх по направлению к плечу. Затем ее ведут в обратном направлении.

Обливание коленей рекомендуется людям, у которых постоянно мерзнут ноги. Во время процедуры брюшная полость и ее органы подвергаются рефлекторному воздействию. Она оказывает лечебное и благотворное воздействие на организм при болезнях почек, маточных кровотечениях, нарушениях в работе мочевого пузыря.

Воду сначала направляют на пятку правой ноги, ведут струю к подколенной впадине. Затем полностью обливают икру. Переднюю часть ноги тоже окатывают водой постепенно, начиная с большого пальца. Повторяют процедуру, чередуя ноги.

Следующий этап привыкания – обливание спины и груди. Его проводят после омовения тела. С помощью руки опираются на ванну. Окатывают холодной водой грудную клетку. При этом немного прогибаются в сторону, чтобы водный поток распределился равномерно. Меняют руки.

Автор:

15.11.2013 15:37 - Обновлено 15.11.2013 15:40

---

После струю переводят к пояснице с левой стороны тела, далее вверх к правой лопатке. Повторяют в зеркальной последовательности. Частичное обливание тела нужно практиковать не менее 1 месяца, только затем переходить к полному.

Процедуру полного обливания начинают с задней стороны тела от ног. Струя ведется вверх до лопаток. Передняя сторона окатывается от центра груди. Тогда вода стекает по телу равномерно.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Противопоказания к холодным обливаниям

Поклонники народной медицины уверены: холодная вода избавит от любых заболеваний. Врачи считают иначе. Консультация профессиональных медиков поможет избежать непредвиденных осложнений и правильно организовать процедуры.

Основные противопоказания:

нарушения в работе сердца (сердечная недостаточность, тахикардия, ишемическая болезнь);

заболевания кожи, раны или гнойники на теле;

простудные заболевания (грипп, ОРВИ, ангина, ОРЗ);

## **Польза холодных обливаний: правильная техника выполнения**

Автор:

15.11.2013 15:37 - Обновлено 15.11.2013 15:40

---

нарушения глазного давления.

Даже когда организм уже приучен к систематическим обливанием, возобновить их можно только после выздоровления.