

# ZASADY HARTOWANIA ORGANIZMU



# Co to jest hartowanie?

**Hartowanie** – proces adaptowania ciała do niekorzystnych warunków zewnętrznych (głównie atmosferycznych) poprzez regularny kontakt z niesprzyjającymi bodźcami. W odpowiednich dawkach i okolicznościach zwiększają one naszą tolerancję na zimno, ciepło, silny wiatr itp.

**Efekt – zmniejsza się podatność na choroby.**

## Szczególne uwagi

Grupa osób, które muszą koniecznie uważać z metodami hartowania: osoby starsze z problemami pochodzenia reumatycznego, osoby z anemią, osoby z niedowagą!

Zaleca się unikania w hartowaniu wszelkich metod 'heroicznych': kąpiel w przerwłach, zbyt lekkie ubieranie się podczas dużych mrozów, sypianie bez ubrania całą noc w chłodnych pomieszczeniach!

Proces hartowania należy dostosować do warunków klimatycznych, w których żyjemy!

Przed rozpoczęciem hartowania należy skontaktować się z lekarzem!

Hartowanie należy wykonywać systematycznie, bez długotrwałych przerw!

## Przykładowe sposoby hartowania

### Hartowanie za pomocą zabiegów wodnych

Przy stosowaniu zabiegów wodnych należy zachować rozwagę i ostrożność. Nigdy nie należy wchodzić do wody, gdy ciało jest rozgrzane. Najprostszą formą zabiegów wodnych jest nacieranie, tuż po gimnastyce. Następną formę stanowi natrysk. Przy wysokiej temperaturze dobrze jest co pewnie czas udać się pod natrysk, aby uniknąć przegrzania. Kąpiele należy łączyć z pływaniem.



## Hartowanie promieniami słonecznymi

### Wskazówki praktyczne

1. Pierwsze kąpiele powinny trwać od 5 do 10 minut.
2. Kąpiele słoneczne stosować w 1-1,5 h. Koniecznie po posiłku.
3. Nosić lekkim ubiór, jasne nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne.
4. Najlepszy czas na kąpiele słoneczne jest między godziną 1-12.
5. Łączyć je z zabiegami wodnymi.

## Przykładowe sposoby hartowania

### Hartowanie za pomocą powietrza

Jest to najbardziej rozpowszechniony i najbardziej dostępny sposób hartowania. Kąpiele powietrzne zawsze powinniśmy łączyć z ruchem. Ruch na powietrzu dostatecznie wilgotnym, pozbawionym kurzu, bez ostrych zmiany ciśnienia atmosferycznego i temperatury doskonale hartuje. Innym sposobem jest chodzenie po domu w lekkim ubraniu, chodzenie boso po trawie lub piasku.







## Na co wpływa hartowanie?

- Oczyszcza komórki
- Opóźniamy proces starzenia
- Poprawia krążenie krwi
- Poprawia system immunologiczny
- Usprawniamy regulację cieplną organizmu
- Zachowujemy elastyczność skóry
- Zwiększenie odporności
- Zwalczanie zagrażających nam wirusów

# PAMIĘTAJMY!!

