



Воздушные ванны - это вид аэротерапии (лечения воздухом), который заключается в дозированном воздействии воздуха на обнаженное тело, защищенное от прямого солнечного излучения.

Жизнь человеческого организма можно представить как обмен веществ, а обмен веществ возможен только при наличии кислорода. Целебная сила свежего воздуха заключается в его богатстве кислородом, легкими ионами, фитонцидами и другими полезными для организма веществами. Кроме того, одним из основных факторов, воздействующих на человека, является температура воздуха. Воздушная прослойка между телом и одеждой обычно имеет постоянную температуру около 27-28°C и, как только тело человека освобождается от одежды, теплоотдача сразу становится интенсивнее, а кожа начинает полноценно дышать.

При этом улучшается обмен веществ, а также тонус мышечной и нервной систем, тренируются системы терморегуляции организма, успокаивается и нормализуется эмоциональный фон, уменьшается повышенная возбудимость, улучшаются аппетит, сон, поднимается настроение и добавляется бодрости. Артериальное давление нормализуется, ускоряется кровоток, улучшается работа сердца и деятельность дыхательной системы. Повышаются защитные возможности и происходит закаливание организма, снижается риск заболеваний. Улучшаются тонус, цвет и структура кожи. Помимо всего прочего, вдохнуть чистого свежего воздуха - само по себе ни с чем не сравнимая радость и удовольствие.

К сожалению, специфика современного образа жизни такова, что большинство из нас огромное количество времени проводят в искусственно созданных атмосферах, подвергаясь влиянию как нагревательных приборов с их осушающим воздействием, так и кондиционеров. В довершение всего, постоянное ношение одежды не позволяет телу полноценно дышать, лишая кожу необходимого количества кислорода извне. Поэтому при любой возможности старайтесь избавиться от одежды и принять воздушную ванну. Ведь пребывание на воздухе практически не имеет противопоказаний.

Лучше всего принимать воздушные ванны на открытом воздухе и начинать нужно в теплое время года, летом. В холодное время года начинайте прием воздушных ванн дома в предварительно проветренном помещении. По мере закаливания, эту процедуру можно перенести и на улицу.

Оптимальное время для приема воздушных ванн - утром до или после легкого завтрака или вечером до ужина. Если вы хотите принять воздушную ванну днем, то делать это нужно через час-два после обеда.

Снимите с себя все, что можно, оставьте лишь минимум одежды - купальник, топик с шортами. Это будет частичная воздушная ванна. Она даст частичный эффект. Гораздо лучше, если обстановка позволяет, и вовсе оставаться нагишом. Раздеваться следует быстро, чтобы воздушная ванна оказала воздействие сразу на всю поверхность обнаженного тела и вызвала быструю энергичную реакцию организма.

Теперь сядьте (лучше в шезлонг в тени деревьев или под тентом) и просто отдохните или почитайте. Если нет времени, то совмещайте прием воздушной ванны с выполнением необходимых домашних дел.

Воздушная ванна должна доставлять удовольствие. Главное здесь не время, а самочувствие. Ее продолжительность зависит от температуры воздуха и состояния здоровья человека. Для здорового человека оптимальная температура воздуха - 15-20 градусов. Слабые люди должны начинать с трех минут. Для закаливания достаточно от раза к разу увеличивать продолжительность ванны на 5-10 минут. Средняя продолжительность воздушной ванны при комфортной температуре воздуха - полчаса. Принимайте воздушные ванны как можно чаще в течение дня. Специалисты считают, что человек должен оставаться обнаженным не менее 2 часов в день.

Нельзя допускать ощущения зябкости, появления «гусиной кожи». Если вы почувствуете, что замерзаете, немедленно оденьтесь и сделайте несколько физических упражнений. Чтобы не бояться замерзнуть, хорошо совмещать воздушные ванны с ходьбой, бегом, гимнастическими упражнениями, спортивными играми. В этом случае воздушная ванна будет сопровождаться мускульной работой и углубленным дыханием.

Конечно, самые лучшие воздушные ванны там, где нет промышленных предприятий вблизи леса моря или в горах. Ионизированный воздух зеленых массивов обогащен фитонцидами - летучими эфирными соединениями, продуцируемыми растениями. Помимо благотворного влияния на легочную систему, фитонциды оздоравливают сердце, сосуды, улучшают обмен веществ и тканевое дыхание, обладают антимикробными свойствами. Морской воздух, полностью лишенный пыли и насыщенный отрицательными ионами, солями и озоном, усиливает усвоение озона организмом, повышает уровень гемоглобина и число эритроцитов, стимулирует умственную и физическую работоспособность, улучшает сон и аппетит, активизирует иммунитет. Конечно, воздушные процедуры не ограничиваются только пребыванием на открытом воздухе в теплое время года. Существует множество закаливающих процедур, приучающих человека к холодному воздуху. Не носите слишком теплую одежду и почаще обнажайте вашу кожу. Спите с открытой форточкой. Возьмите за правило, если погода хорошая, держать окна открытыми круглые сутки. В дождливую или холодную погоду проветривайте помещение не меньше трех раз в день. Если есть возможность отдыхать, спать, питаться на воздухе - старайтесь так и делать.