

Khovanskaya A. P.
ENDURCISSEMENT COMME MOYEN
DE PREVENIR LES RHUMES ET LES GRIPPES
Le chef du travail scientifique Vassilieva O. A.
Chaire des langues étrangères
Université d'Etat de médecine de Bélarus, Minsk

La Constitution de l'Organisation mondiale de la santé définit la santé d'une personne comme "un état de complète santé physique, mentale et sociale bien-être". La santé humaine dépend de 50 à 70% du mode de vie. Donc, une des façons d'être en bonne santé est d'endurcir le corps. Par endurcissement, on entend une augmentation de la résistance de l'organisme (de l'immunité).

Le but d'endurcissement est développer la capacité du corps à modifier rapidement le travail des organes et des systems d'après l'environnement extérieur en constante évolution.

Les activités d'endurcissement sont divisées en générales et spéciales. Les activités d'endurcissement générales incluent un régime quotidien correct, une alimentation équilibrée, une activité physique. Les procédures d'endurcissement spéciales incluent l'endurcissement à l'air (bains d'air), soleil (bains de soleil) et eau (hydrothérapie).

Les procédures aériennes peuvent être comme des promenades, des activités sportives et des bains d'air, lorsque l'air d'une certaine temperature agit sur la surface nue du corps humain.

Les traitements solaires sont des bains de soleil. Les bains de soleil doivent être pris très soigneusement, parce que c'est peut être dangereusement.

Hydrothérapie peut être comme un massage à l'eau et comme la douche.

Les gens sont calmes, équilibrés, ils ont une haute efficacité grâce à l'endurcissement. Cependant, tous ces résultats ne peuvent être obtenus que si les procédures d'endurcissement sont faits correctement. Pour obtenir des résultats positifs d'utilisation de l'endurcissement, les principes de base doivent être respectés:

1. Augmentation progressive du dosage des irritants,
2. Séquence d'utilisation des procédures de l'endurcissement,
3. Exécution régulière des procédures,
4. Combinaison compétente avec des activités quotidiennes visant à renforcer le corps,
5. Prise en compte des caractéristiques individuelles d'une personne,
6. Attitude positive des personnes envers les procédures.

L'endurcissement doit être commencé depuis la petite enfance et prolongé tout au long de la vie, en modifiant les formes et méthodes d'utilisation en fonction de l'âge. Augmentation de la résistance à divers facteurs défavorables de l'environnement est la tâche principale de la médecine moderne.