Закаливание представляет собой систему профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Эти процедуры помогают выработать иммунитет и улучшить терморегуляцию. Закаливание считается одним из самых надежных и доступных способов сохранить здоровье.

При закаливании организма необходимо придерживаться нескольких принципов:

1. Закаливающие процедуры можно начинать только тогда, когда человек полностью здоров. При этом важно избавиться от скоплений микробов в виде воспаленных миндалин, больных зубов, загноившейся ранки и пр.
2. Закаливание организма следует проводить сознательно. Эффективность любой закаливающей процедуры зависит, прежде всего, от положительного психологического настроя и наличия интереса к ней. Важно, чтобы процедуры вызывали у человека только положительные эмоции. В случае появления недомогания после процедуры нужно немедленно прекратить закаливание и проконсультироваться с врачом.
3. Закаливание должно быть систематическим и проводиться без длительных перерывов в любое время года независимо от погодных условий и других факторов. В случае перерыва закаливание организма нужно возобновлять с более щадящих процедур.
4. Во время закаливания необходимо придерживаться принципа постепенности. Это касается не только температурного режима, но и временных рамок процедур. Интенсивность и длительность закаливающих процедур следует увеличивать постепенно.
5. При закаливании важно также учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья, природно-климатические условия, время года и прочие факторы. Закаливание оказывает мощное воздействие на организм любого человека, особенно новичка. Поэтому перед тем как начать практиковать закаливающие процедуры, рекомендуется проконсультироваться с врачом. Он поможет правильно подобрать систему закаливающих процедур, учитывая возраст пациента и его состояние.
6. При выполнении закаливающих процедур важен постоянный самоконтроль. Не забывайте оценивать свое общее самочувствие, кровяное давление, пульс, состояние аппетита и другие показатели, которые зависят от ваших индивидуальных особенностей.
7. При закаливании организма максимальную эффективность приносит использование самых разнообразных процедур, которые отражают весь комплекс естественных сил природы.
8. Закаливание следует проводить с применением разнообразных вспомогательных средств. Всевозможные физические упражнения, игры и спортивные развлечения прекрасно сочетаются с закаливающими процедурами. Все это поможет повысить сопротивляемость организма без привыкания к одному и тому же раздражителю.   
     
   Источник: <http://dolgojit.net/zakalivanie-organizma.php>