

### **Полезные свойства обтирания снегом:**

- укрепляется сердечно-сосудистая система, стимулируется процесс кровообращения и очищения организма от токсинов;
- производительность работы сердечной мышцы повышается;
- стимулируется пищеварение, ускоряется сжигание подкожного жира, укрепляются мышцы, уменьшаются проявления целлюлита;
- тело становится более подтянутым и упругим, благодаря усиленной выработке эластина и коллагена;
- замедляются процессы старения, холод после распаривания способствует разглаживанию мелких морщинок;
- укрепляется иммунитет, активизируются все защитные свойства организма в противостоянии вирусам и инфекциям;
- нормализуется работа эндокринной системы и выработка гормонов;
- повышается бодрость духа и работоспособность, обеспечивается мощный заряд энергии, человек ощущает счастье из-за усиления выработки эндорфинов;
- устраняется стресс, тревожность, проблемы со сном, нервное напряжение;
- регулируется работа потовых и сальных желез;
- нормализуется процесс терморегуляции;
- все клетки тела наполняются кислородом.

### **Правила растирания снегом:**

- 1.Необходимо хорошо разогреться в бане, чтобы от тела шел пар. Проведите в парной не менее 10-15 минут.
- 2.Выходить из парной следует в тапочках.
- 3.Возьмите горсть снега и быстро натрите им руки, плечи, лицо. Перейдите к туловищу, ногам.
- 4.Обтирание необходимо выполнять массажными движениями или быстрыми – вверх-вниз.
- 5.Все движения должны быть энергичными, но не следует прилагать больших усилий и сильно давить на кожу.
- 6.Весь снежный сеанс должен длиться от 30 до 60 секунд.
- 7.Нельзя допускать переохлаждения и озноба тела.

После обтирания необходимо вернуться в парную, растереть тело полотенцем, надеть халат до согревания. Полезно будет выпить теплого травяного чая, который можно приготовить заранее.

Обтирание снегом полезно только для подготовленного организма. Если вы никогда ранее не практиковали закаливание, не стоит сразу бросаться в сугроб. Организму нужна подготовка.

Психолог Буглак Е.И.

