

ciała ludzkiego ma nie wzrastać ponad normę, to organizm człowieka musi codzień wydzielić 2400 kaloryj ciepła.

Ta ilość ciepła wystarcza do ogrzania basenu, napełnionego 2400 litrami wody, o jeden stopień wyżej. Podczas upałów serce w szybszym tempie pompuje krew do naczyń krwionośnych, aby tutaj ochłodzić ją nieco przez zetknięcie skóry z powietrzem.

Doświadczenie wykazuje, że człowiek wytrzyma w ciągu dziesięciu minut wścieklą temperaturę 130 stopni Celsjusza powyżej zera. Ale serce uderza wówczas 160 razy na minutę. Skóra staje się ogniste czerwona. Naturalnie człowiek wytrzyma znacznie gorzej wysoką ciepłotę wody, niż powietrza. Rekordem wytrzymałości ludzkiej jest tutaj ośmiominutowa kąpiel w wodzie o temperaturze 50 stopni C. powyżej zera. Kąpiele parowe powodują wzrost temperatury ciała do 41 stopni, ale zato potem następuje przyjemne ochłodzenie. To też w Japonji jako długotrwały środek ochładzający, stosowane są kąpiele tak gorące, jak tylko człowiek może wytrzymać. Zgola inaczej działają kąpiele zimne: dają ochłodzenie natychmiastowe, lecz krótkotrwałe, a wkrótce potem następuje zwiększone poczucie gorąca.

W drodze przeprowadzonych eksperymentów, uczeni dowiedli, że znakomitym środkiem ochładzającym zarówno dla zwierząt jak i dla człowieka jest stosowanie specjalnej podstawy — rozprostosowania i rozłożenia jak najszerzej rąk i nóg. Uczeni wychodzili tu z założenia, że w okresie zimna człowiek się tuli, aby poczuć zimna zmniejszyć. Jednak — środek ten jest zawodny, gdyż żaden człowiek nie wytrzyma np. chodzenia z rękoma podniesionemi do poziomu, aczkolwiek trzygodzinne wiszenie zwierząt z rozpostartemi członkami zmniejszało temperaturę ich ciała o pełnych 12 stopni.

Natomiast weale skutecznym i możliwym do zastosowania środkiem ochładzającym jest — puszczenie strumienia zimnej wody w ciągu paru minut na arterje. Naturalnie — odzewnątrz. Po takim zabiegu odczuwamy w całym ciele znaczne ochłodzenie. Przez zabieg ten woda chłodzi krew, przepływając przez arterje, a krew ochładza z kolei cały organizm. Stosując ten zabieg, można być zupełnie pewnym, że największe gorąco przetrzymamy dosłownie z zimną krwią.

Nie mówimy tu oczywiście o najpopularniejszym środku ochładzania skóry, t. j. o zimnych kąpielach i o chodzeniu w lekkich strojach.

Jak należy się kąpać?

Zimne kąpiele jako najskuteczniejszy środek hartowania.

Hartować się trzeba koniecznie, pytanie tylko jak i kiedy. Odróżniamy dwa rodzaje hartowania ciała. Pierwszy polega na ogólnem przyzwyczajaniu się do przebywania na powietrzu, bez względu na jego temperaturę, czy stan pogody. Drugi — na działaniu na skórę zimną wodą w celu przytępienia tak zwanych odruchów zimna. Więc kąpiele rzeczne czy morskie, prysznicze, wreszcie zimne nacieranie całego ciała.

Wszystkie te zabiegi, wykonywane rozważnie, z zachowaniem odpowiednich środków ostrożności, nadewszystko planowo i systematycznie, doskonale spełniają swoje zadanie, osłabiając wrażliwość naszego układu nerwowego na nagłe zmiany temperatury. Pamiętać jednak należy, że ten sposób hartowania, jeżeli ma być skuteczny, musi być prowadzony stale, bowiem, jak wykazuje doświadczenie — po przerwaniu odnośnych manipulacyj, układ nerwowy tem rychlej powraca do dawnego stanu przewrażliwienia.

Pierwszym środkiem ostrożności, który zachować należy przy używaniu rzecznych czy morskich kąpeli — także kąpeli w basenach — jest zanurzenie się w wodzie dopiero po zupełnem wypoczęciu i ochłonięciu ze zgrzania po spacerze, jaki odbyliśmy, aby dostać się do kąpeli. Osoby szczególnie wrażliwe na nagłe zetknięcie się z zimną wodą, winny przed wejściem do kąpeli natrzeć zimną wodą kark, piersi, brzuch, a zwłaszcza okolice serca, aby stopniowo oswoić się z zimnem, bowiem nagły wstrząs, spowodowany ostrą zmianą temperatury środowiska, może wywołać niebezpieczny skurcz naczyń krwionośnych.

Nie należy też wchodzić do zimnej kąpeli o przepelnionym żołądku. System osuszania się po zimnej kąpeli na piasku wybrzeża na pełnem słońcu nie należy do trafnych, ani godnych zalecania. Nadewszystko narażać to może na niebez-