



В ближайшее время православные отмечают один из самых больших праздников – Богоявление или Крещение Господне. Несмотря на морозы, многие тысячи верующих намерены в этот день окунуться в проруби: крещенская вода считается целебной. Между тем, предстоящий массовый заплыв «православных моржей» вызывает нешуточную тревогу у медиков.

Несмотря на светлый эмоциональный настрой, врачи советуют подойти к погружению в прорубь продуманно и осторожно. Ведь купание в ледяной воде без специальной подготовки и опыта закаливания может вызвать вместо ожидаемой благодати осложнения.

Главные опасности: сердечный приступ из-за спазма сосудов, судороги, быстрое развитие пневмонии. Поэтому людям со слабым сердцем или бронхолегочными заболеваниями (особенно страдающим астмой) категорически нельзя погружаться в холодную воду.

Также, если вы периодически испытываете хотя бы незначительные проблемы с давлением, прежде чем отправляться смывать грехи, воспользуйтесь тонометром. Если артериальное давление повышено, при купании в ледяной воде возрастает риск спазма сосудов и даже микроинсульта, а если низкое - судороги и опасность потери сознания в воде.

Если же вы здоровый и крепкий человек, перед погружением в иордань последуйте следующим советам.

Не выпивайте ни капли спиртного перед тем, как лезть в ледяную воду: алкоголь только поможет быстрому переохлаждению и даст лишнюю нагрузку на сердце.

Для повышения собственной холодоустойчивости можно за полтора-два часа до крещенского «заплыва» съесть (мужайтесь!) столовую ложку рыбьего жира с ломтиком хорошо посоленного черного хлеба, кусочком лимона или сала. С той же целью полезно съесть шоколадку.

Охлаждайтесь постепенно: сначала снимите верхнюю одежду, через несколько минут - обувь, затем разденьтесь по пояс и только потом заходите в воду. Кстати, перед купанием хорошо бы растереть тело любым жирным кремом или оливковым маслом.

Пребывайте в ледяной воде не дольше 1 - 2 минут. Когда вылезете, разотритесь махровым полотенцем и поспешите надеть утепленную одежду и обувь, а затем следуйте в теплое помещение, где уже можно пропустить рюмочку коньяка или бокал подогретого вина.

Чем может быть опасно переохлаждение?

Кровообращение в организме человека на холоде замедляется, и кровь попросту не успевает доходить до ступней, пальцев рук, кончиков ушей и носа. Ноги начинают мерзнуть первыми. На подошвах, как известно, находится много биоточек, связанных с внутренними органами. При переохлаждении ног может начаться воспаление ЛОР-органов, почек, сердца (миокардит).

Следом замерзают руки. При любом минусе рекомендуется перед выходом на улицу смазывать их защитным кремом. А при минус 10 даже самые теплые перчатки проигрывают варежкам: в перчатках пальчики не делятся теплом друг с другом. Осложнениями при переохлаждении рук могут быть заболевания горла, дерматиты,

обострение ревматизма и полиартритов.

Если застудить верхнюю часть тела, то могут начаться в первую очередь бронхит и шейный миозит (воспаление мышц), межреберные невралгии. Самые опасные осложнения - пневмония и миокардит.

Крепко застуженная нижняя часть тела может дать о себе знать женщинам - воспалением яичников и циститом, мужчинам - воспалением простаты. И у тех и у других могут случиться воспаления почек или приступ радикулита.

Польза закаливания.

А вообще-то нырять в открытый водоем в Крещение вовсе не обязательно: смывающей грехи и целебной считается любая освященная батюшкой вода.

Альтернативой купанию в проруби может стать регулярное закаливание холодной водой из душа в домашних условиях.

Канадские ученые из Университета Торонто провели масштабные исследования холода на организм человека. И выяснили, что дозированное действие низких температур повышает выработку гормонов счастья - серотонина и эндорфинов. Ученые считают, что постепенные и дозированные процедуры с холодной водой дают хороший эффект при лечении неврозов и депрессий.

Закаливание холодной водой повышает психическую устойчивость и умственную работоспособность.

Ванны с прохладной водой, но не ниже 13 - 15 градусов, действуют успокаивающе. Они полезны при кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом (дерматитах, нейродермитах), снимают повышенную нервную возбудимость. Принимать прохладные

ванны желательно не дольше 10 минут.

Обливания холодной водой бодрят, стимулируют кровоток за счет того, что кровь приливает к коже и активизируются мелкие капилляры. А также снимают головные боли, вызванные напряжением, и боли в мышцах. Начинать закаливание с помощью обливаний лучше с температуры воды плюс 36 градусов. И каждый день снижать температуру на 1 градус.

Умывание прохладной проточной водой снимает усталость, головные и шейные боли напряжения. А полоскание рук от локтей к кончикам пальцев даже является разновидностью психотерапии - успокаивает нервы, снимает тревогу и раздражительность.