



Смывая грехи - себе не навреди!

В великий христианский праздник Крещение Господне тысячи людей по всей стране окунаются в ледяную воду, веря, что она смывает все грехи и болезни. Считается, что в этот день все источники целебны и каждый, кто искупается, ощутит прилив физических и духовных сил. Однако такое погружение является для организма стрессом и неподготовленным людям лучше не рисковать, так как переохлаждение может привести к обострению заболеваний. Можно просто омыть святой водой лицо или облить ею руки в святом источнике. Но если все же вы хотите войти в крещенскую прорубь, готовьтесь к этому заранее.

Погружение в ледяную воду является стрессом для организма, в ответ на который происходит мощный выброс гормонов, стимулирующих работу эндокринной и иммунной систем человека. С этим и связано то ощущение легкости, в некоторой степени эйфории, которое человек получает, окунувшись в ледяную воду. Подготовку к зимнему купанию лучше всего начать с конца лета, закаливая свой организм плаванием в открытых водоемах, ходьбой босиком по гальке, тем самым стимулируя биологически активные точки организма, расположенные на стопах наших ног.

Необходимо знать, что купание в ледяной воде категорически противопоказано лицам, страдающим хроническими заболеваниями сердца, легких, почек, гипертонической болезнью, болезнями желудочно-кишечного тракта, эпилепсией, психическими заболеваниями, женщинам с гинекологическими заболеваниями, а также маленьким детям, так как система терморегуляции у детей несовершенна. Не рекомендуется купание в проруби также людям с проявлениями острых респираторных заболеваний. Категорически противопоказано ныряние в прорубь тем, кто употребил алкоголь.

Если противопоказаний у вас нет, то заблаговременно начинаем подготовку организма. С чего начать закаливание? Примерно за неделю до купания начинайте выходить на балкон босиком в шортах и футболке на 1-2 минуты, затем ненадолго погружайте ноги в тазик с прохладной водой, после чего энергично растирайте ступни ног махровым полотенцем до ощущения жара. За 3-4 дня до ныряния начинайте обливаться прохладной водой, ежедневно понижая температуру воды на 1-2 градуса. После каждой процедуры обязательно растирание тела полотенцем.

Если противопоказаний у вас нет, то заблаговременно начинаем подготовку организма. С чего начать закаливание? Примерно за неделю до купания начинайте выходить на балкон босиком в шортах и футболке на 1-2 минуты, затем ненадолго погружайте ноги в тазик с прохладной водой, после чего энергично растирайте ступни ног махровым полотенцем до ощущения жара. За 3-4 дня до ныряния начинайте обливаться прохладной водой, ежедневно понижая температуру воды на 1-2 градуса. После каждой процедуры обязательно растирание тела полотенцем.

Чтобы купание в Крещение пошло на пользу, необходимо соблюдать несколько простых правил:

Обязательно взять с собой запасной комплект сухой теплой одежды, коврик, на который встанете после выхода из проруби, большое махровое полотенце, термос с горячим чаем, желательно с травами и медом, либо просто сладкий чай, чтобы согреться и пополнить энергозатраты организма глюкозой.

Ни в коем случае не принимать алкоголь!

Не ранее чем за 3 часа до купания плотно покушать, чтобы обеспечить организм энергией, необходимой для обогрева организма. Непосредственно перед погружением в прорубь откажитесь от приема пищи, чтобы не допустить спазмов желудка.

Перед купанием в проруби необходимо разогреться – сделать несколько упражнений (махи руками, ногами, приседания).

К проруби подходить в удобной, легко снимаемой обуви. Раздеваться постепенно: снять верхнюю одежду, затем обувь, нательную одежду снимаем, начиная снизу, чтобы не застудить грудную клетку.

Подойдя к проруби, настройтесь морально на погружение. Священники напоминают, что очищение происходит не только благодаря погружению, но и с помощью молитвы и духовного настроя.

Погружайтесь постепенно. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Никогда нельзя нырять в прорубь вперед головой – это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода.

Не стоит находиться в проруби более одной минуты во избежание общего переохлаждения организма.

После купания как можно скорее разотрите тело сухим полотенцем, снимите мокрую одежду – именно она, а не вода в проруби, приводит к переохлаждению, оденьтесь в сухую одежду и выпейте горячего сладкого чая из термоса, чтобы согреться.

Будьте здоровы! Берегите себя!

Материал сайта takzdorovo-to.ru подготовил врач-терапевт Ямальского центра медицинской профилактики, кандидат медицинских наук Елена Свайкина.