detkityumen.ru

Праздничное закаливание: как крещенские купания влияют на здоровье

Ежегодно 19 января многие верующие отмечают Крещение Господне – христианский праздник в честь крещения Иисуса Христа в реке Иордан. По традиции в этот морозный день нужно трижды окунуться в купель с ледяной водой. К иорданям, прорубям в виде креста, выстраиваются целые очереди желающих – иногда там можно встретить даже детей и беременных женщин. Но как такое экстремальное купание сказывается на здоровье? Есть ли противопоказания?

Чем полезны крещенские купания?

Закаливание. Многие решают окунуться в том числе и в оздоровительных целях. По данным Гарвардской школы общественного здравоохранения, купание в ледяной воде стимулирует иммунитет. После такой "стрессовой" ситуации организм становится более привычен к низким температурам и устойчив к болезням. "Моржи" реже болеют ОРВИ и простудой. А некоторые утверждают, что посе регулярных погружений исчезли симптомы хронических заболеваний.

Укрепление сосудов. Внезапный холод заставляет кровь быстро приливать к коже. Соответственно в момент погружения капилляры, вены и артерии усиленно работают, что улучшает циркуляцию крови.

Счастье. После купания многие отмечают резкое поднятие настроения. Дело в том, что надпочечники в стрессовой для организма ситуации начинают вырабатывать эндорфины – гормоны счастья.

Сжигание калорий. Во время погружения организм бросит все силы на то, чтобы сохранить тепло. Для этого ему потребуется очень много энергии, нехваток которой будет компенсироваться за счёт жировых отложений. Неудивительно, что после новогодних праздников некоторые девушки продолжают купания.

Какие противопоказания у крещенских купаний?

Окунаться в купель можно только здоровым людям. Если у вас есть какие-либо из указанных заболеваний, от купания стоит воздержаться. Если же соблюсти традицию очень хочется, предварительно проконсультируйтесь с терапевтом – он сможет обозначить сопутствующие риски и выдать заключение.

К противопоказаниям относятся:

- сердечно-сосудистые заболевания, в том числе гипертония;
- нарушения нервной системы;
- беременность;
- инфекционные заболевания;
- гинекологические воспаления;
- обострение хронических болезней;
- сахарный диабет;
- ожирение;
- болезни мочеполовой системы.

От купания также стоит воздержаться детям и пожилым людям, чтобы не рисковать здоровьем. Особенно если стоят сильные морозы. Также ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь или другие опьяняющие вещества перед тем, как окунаться в иордань.

Как правильно купаться, чтобы не навредить себе

Не менее чем за час до планируемого погружения рекомендуется **плотно поесть**, чтобы у организма был запас энергии.

Перед купанием сделайте **небольшую разминку**, например, несколько приседаний. Это усилит кровообращение и разогреет тело.

Глаза боятся, а руки делают! Не раздумывайте слишком долго, когда настанет очередь окунаться. В воде достаточно провести **15-20 секунд** – не более, особенно если это ваш первый раз. Перед погружением можно задержать дыхание – так не возникнет ощущения, будто его перехватило. Такое может произойти из-за спазма сосудов.

После того как выйдете из воды, **вытритесь полотенцем**. Делать это стоит аккуратно, чтобы случайно не повредить кровеносные сосуды. Затем тепло оденьтесь и выпейте горячего чая.

Если вы полностью здоровы, то при правильном купании риски минимальны. Если же имеются заболевания, лучше воздержаться от этой традиции или проконсультироваться с врачом. Поскольку тело может совершенно непредсказуемо отреагировать на подобный стресс.

Помните, если вдруг стало плохо, рядом с иорданями всегда дежурят сотрудники МЧС и скорой помощи, которые незамедлительно придут на помощь. Прислушивайтесь к организму, чтобы отпраздновать христианский праздник без вреда для здоровья.

Александра Михайлова

https://www.championat.com/

Праздничное закаливание: как крещенские купания влияют на здоровье

Александра Михайлова
8 января 2021, 17:30 МСК

ПОДЕЛИТЬСЯ
КОММЕНТАРИИ
4

Например, с его помощью можно сжечь лишние калории.
Ежегодно 19 января многие верующие отмечают Крещение Господне – христианский праздник в честь крещения Иисуса

Закаливание: пережиток советского прошлого или самое доступное спа?
Чем полезны крещенские купания?
Закаливание. Многие решают окунуться в том числе и в оздоровительных целях. По данным Гарвардской школы общест

Укрепление сосудов. Внезапный холод заставляет кровь быстро приливать к коже. Соответственно в момент погружения

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Счастье. После купания многие отмечают резкое поднятие настроения. Дело в том, что надпочечники в стрессовой для

Сжигание калорий. Во время погружения организм бросит все силы на то, чтобы сохранить тепло. Для этого ему потребу

Чем полезен холодный душ? 7 причин, ради которых стоит отважиться на процедуры
Какие противопоказания у крещенских купаний?
Окунаться в купель можно только здоровым людям. Если у вас есть какие-либо из указанных заболеваний, от купания ст

ФОТО: РИА НОВОСТИ

К противопоказаниям относятся:

сердечно-сосудистые заболевания, в том числе гипертония;
нарушения нервной системы;
беременность;
инфекционные заболевания;
гинекологические воспаления;
обострение хронических болезней;
сахарный диабет;
ожирение;
болезни мочеполовой системы.
От купания также стоит воздержаться детям и пожилым людям, чтобы не рисковать здоровьем. Особенно если стоят сил

Как правильно купаться, чтобы не навредить себе
Не менее чем за час до планируемого погружения рекомендуется плотно поесть, чтобы у организма был запас энергии.

Перед купанием сделайте небольшую разминку, например, несколько приседаний. Это усилит кровообращение и разогр

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Глаза боятся, а руки делают! Не раздумывайте слишком долго, когда настанет очередь окунаться. В воде достаточно пр

После того как выйдете из воды, вытритесь полотенцем. Делать это стоит аккуратно, чтобы случайно не повредить кров

Как плавать на открытой воде. Советы для новичков
Если вы полностью здоровы, то при правильном купании риски минимальны. Если же имеются заболевания, лучше возд

Помните, если вдруг стало плохо, рядом с иорданями всегда дежурят сотрудники МЧС и скорой помощи, которые незам

Подробнее на «Чемпионате»:
https://www.championat.com/lifestyle/article-4210145-polezny-li-kreschenskie-kupaniya-komu-nelzya-kupatsya-v-prorubi-na-kres

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5388/