

www.detkityumen.ru

Чем полезен холодный душ?

7 причин, ради которых стоит отважиться на процедуры

Прохладная вода поможет укрепить здоровье и даже похудеть. Впереди лето, а значит, мы традиционно лишимся горячей воды на непродолжительное время. Многие, правда, избавились от этой проблемы, установив водонагреватели. Другие же продолжают греть целые кастрюли и мыться в тазиках. Но не спешите это делать: холодный душ только кажется страшной пыткой. На самом деле он очень полезен и, если привыкнуть, постепенно начинает приносить настоящее удовольствие. Объясняем, чем хороша такая процедура и помогает ли она укрепить здоровье и улучшить качество тела.

Похудение

В организме человека есть два типа жира: белый и бурый. Первый отвечает за теплообмен и защищает внутренние органы, а второй находится в зоне спины и шеи и служит для поддержания тепла при воздействии холодных температур. Под прохладным душем бурый жир увеличивает выработку тепла почти в 15 раз, начинает выделять энергию, а после и сжигать запасы белого жира.

Чтобы разобраться, действительно ли водные процедуры так эффективны в похудении, мы побеседовали со спортивным врачом **Ибраимом Чибичевым**.

Ибраим: *Помогает похудеть именно контрастный душ. Для того чтобы бурый жир начал работать, нужна минусовая температура. Именно в этих целях используется общая криотерапия, она как раз и является регулятором метаболизма по большому счёту. А контрастный душ улучшает терморегуляцию организма и соответственно в холодное и жаркое время года позволяет подтапливать подкожно-жировую клетчатку, то есть тот самый белый жир.*

Нужно уточнить, что если вы страдаете ожирением, то одними термоконтрастными процедурами исправить положение не получится. Необходимо пересмотреть план питания, начать заниматься спортом под присмотром специалиста и вплотную взяться за собственное здоровье.

Заряд энергии

Ничто не заставляет проснуться так же хорошо, как прохладный душ. Это отличная встряска для организма, который при переохлаждении начинает спасать себя и резко запускает все внутренние процессы.

Основоположник биохакинга мозга Дэйв Эспри в подкасте The Doctor's Farmacy рассказал, что каждое утро начинает с короткого ледяного душа. Первые несколько дней приходится тащить себя в ванную за волосы, но затем втягиваешься и уже не можешь представить себе день без пробуждающего ритуала.

Укрепление иммунитета

Некоторых из нас в детстве заставляли обливаться холодной водой, а кому-то это даже нравилось. Наши мамы с бабушками делали так вовсе не потому, что им хотелось издеваться над своими чадами. Холодный душ или обливания – проверенный народный рецепт укрепления иммунитета. Он увеличивает выработку иммунных клеток: вы уже не сляжете с температурой, посидев часок на сквозняке или под кондиционером, а также станете более устойчивы к вирусным заболеваниям.

Укрепление сердечно-сосудистой системы

Купание в холодной воде заставляет организм поднапрячься, чтобы поддерживать нормальную температуру тела, поэтому регулярный душ укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Потеря тепла – сигнал для организма. Он требует увеличить приток крови к коже, в которой находится множество маленьких кровеносных сосудов. Капилляры во время процедуры сужаются, а после – расширяются, чтобы обеспечить приток крови. Холодная вода служит полноценной тренировкой для кровеносной системы. У вас больше не будут мёрзнуть руки и ноги, многие также отмечают улучшение качества кожи.

Борьба со стрессом и улучшение настроения

Прохладный душ поможет поднять настроение, это правда. Всё дело в том, что он активирует симпатическую нервную систему и увеличивает выработку бета-эндорфина и норадреналина. Эти гормоны вызывают прилив энергии, понижают уровень тревоги, улучшают мозговую деятельность и настроение.

Кроме того, исследования молекулярного биолога Николая Шевчука показали, что благодаря холоду увеличивается количество электрических импульсов, которые тело посылает в мозг. Следовательно душ выступает ещё и в качестве антидепрессанта. Для достижения нужного эффекта достаточно всего пару минут постоять под напором воды температурой около 20 градусов.

Холодные процедуры помогут и при хроническом стрессе. Учёные из Берлинского университета имени Гумбольдта выяснили, что прохладный душ уменьшает уровень мочевой кислоты в организме и повышает показатель глутатиона – главного антиоксиданта, который отвечает за укрепление иммунитета и производство энергии.

Восстановление мышц

После интенсивной тренировки холодная вода помогает снять напряжение с мышц. Это процедура привычна для профессиональных спортсменов, но она прекрасно подойдёт и любителям. Низкие температуры после физических нагрузок снижают уровень молочной кислоты, которая отвечает за боль в мышцах. Только, по мнению нашего эксперта, предпочтение стоит отдать не душе, а ванной.

Ибраим: *Спортсмены предпочитают лежать именно в холодных ваннах, чтобы температура была близка к нулю. Поэтому используется лёд. Поскольку холод уменьшает отёк тканей и запускает резервные механизмы восстановления, действительно, лучше пользоваться именно ванной со льдом либо использовать элементы криопрессотерапии. Потому что холодный душ не решает вопросы в восстановлении — он, скорее, является терморегулятором.*

Рекомендуется продлить такую процедуру до 20-30 минут, тогда уже на следующий день ваше тело не будет предательски ныть.

Отсутствие химии

Если вы живёте в городе и пользуетесь центральным водопроводом, то, будь вы тысячу раз против химии, всё равно подвергаетесь её воздействию у себя в квартире. В горячую воду добавляют специальные реагенты, которые защищают трубы от накипи и ржавчины, а также поддерживают прозрачность воды. Эти вещества сушат кожу, могут вызывать отёки и даже зуд. В холодной воде нет примесей, она чище и полезнее горячей.

Кроме того, мытьё под холодным напором благоприятно сказывается на волосах. Горячий сушит волосы, прохладный же разглаживает чешуйки, и волосы становятся более блестящими и сильными.

Елена Кузнецова, Ибраим Чибичев

<https://www.championat.com/>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5389/