

detkityumen.ru

Рекомендации для тех, кто впервые планирует окунуться в прорубь

Врач-терапевт Людмила Лапа рассказала, кому противопоказаны посещение бани и купание в проруби.

Здоровым людям, которые регулярно закаливаются, посещают баню, окунаются в прорубь, можно всё, но с осторожностью. Она подчеркнула, что нельзя перегреваться и "до бесконечности тренировать свои сосуды".

"Когда мы перегрелись и находимся в бане или сауне больше десяти минут, то сосуды расширяются очень сильно, потом, когда мы прыгаем в прорубь, происходит сужение, что вредно для здоровья", — объяснила Лапа в интервью RT.

Поэтому сначала специалист порекомендовала обязательно обливаться тёплой водой, чтобы не было резкого перепада давления. По её словам, "сосуды надо беречь смолоду".

"Ничего не зная о своём здоровье, закаляться очень плохо. Надо посоветоваться с врачом, сдать анализы, чтобы чётко понимать, какая физиология крови, что у меня происходит с организмом. Без обследований это очень большой риск, что часто заканчивается печально", — рассказала врач.

Для тех, кто хочет в первый раз окунуться в прорубь, врач посоветовала после купания насухо вытереться и одеться очень тепло, чтобы избежать развития воспалительных процессов, а также переохлаждения.

"Любое переохлаждение всегда вызывает проблемы со здоровьем, потому что мы носители инфекций и вирусов, а когда переохлаждаем свой организм, они тут же активируются, начинают разрушать нас. Этого не надо допускать, нужно делать всё с осторожностью", — заключила она.

Фото: официальный паблик федерация зимнего плавания Тюменской области vk.com/fedwinterswimming
<https://vsluh.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5675/