Автор: admin
03.01.2014 16:31 -

Почему холодная вода – совсем «не холодная», или Правда о закаливании

Хмурое ноябрьское утро. Темно и зябко. За окном уже кружат снежинки, и заунывно завывает ветер. В носу, как и каждый ноябрь, навеки поселился насморк. Вылезать из постели туда, в холод, жутко не хочется. Сразу нырнуть бы в теплый махровый халат, шерстяные носки и тапочки, налить себе чашку горячего чая и, грея руки, забиться куда-нибудь в уголочек дивана. Сидеть и мечтать о лете, жаре в +30, отпуске, мини-бикини, ласковых солнечных лучах и загаре. А впереди еще долгая зима…

Не люблю наш климат. Он холодный и совсем неприветливый. Ну почему бы России не оказаться где-нибудь в районе экватора? В общем, вопрос риторический, и поэтому совершенно бесполезный. Снег-то все равно идет, и никуда от него не денешься. А значит, надо снова влезать в зимнюю одежду, опасаться простуды, греть на батарее ноги после прогулки и бояться, бояться, бояться холода.На такие пытки обречено большинство жителей нашей обширной Родины... А так ли это?

Отвечу: «Нет, не так!» И сейчас в доказательство своей точки зрения я буду говорить о совершенно ужасных и изуверских вещах. **О закаливании**. Да-да. Закаливание - это когда в холодное зимнее утро ты вылезаешь из постели и, стуча зубами, направляешься в ванную, чтобы вылить на себя пару ведер ледяной воды. Или абсолютно голышом, сверкая красотами своей пятой точки, ныряешь в прорубь, в то время как на улице в этот момент минус 15 в лучшем случае. А еще ты пытаешься побольше находиться на улице и не надеваешь на себя двести кофт в попытке походить на пухлый вилок капусты. И все это в обмен на здоровье. Итак, что же такое закаливание и чем можно оправдать эти страшные пытки?

Метод первый. Обливание холодной водой. Хочу сказать сразу - от холодной воды заболеть невозможно! (ну если, конечно, не сидеть в ней полчаса) А вот вылечиться - запросто.Обливаемся холодной водой, прямо из-под крана, с головой. 2 ведра - хлоп! Каждое утро и каждый вечер. И никакие отговорки типа - «я чуточку разбавлю тепленькой, а то в первый раз уж сильно холодно» - не принимаются. Обливаемся **сразу** именно **холодной** водой. Только в этом случае будет эффект. И желательно это делать на улице, стоя

босыми ноженьками на снегу (ну или на траве, в зависимости от времени года). Если такой возможности нет, то можно и в собственной ванне. При этом думаем о хорошем! (о себе любимом, в полном уме и здравии, о друге, который отдает старый долг, или об учительнице начальных классов просто потому, что она замечательная). Все, о чем мы думаем в момент обливания, чаще всего сбывается. Почему так происходит - не спрашивайте, разбрасываться теориями не стану.

Ну а если уж совсем страшно, то можно начать с обливания ног по колено. Правда, эффект весьма сомнительный, но самоутешение присутствует.

Маленький секрет. Если вы только что пришли с юбилея любимой свекрови (или тещи) и чувствуете, что после поедания пирожков, холодцов и салатов с майонезом в животе у вас поселилась как минимум тройня, - облейтесь холодной водичкой. Минут через 10 снова захотите кушать.

Метод второй. Купание в проруби.Для тех, кто уже не боится холодной воды, решил произвести впечатление на девушку своей мечты или вчера слишком много выпил и стремится избавиться от похмелья.

Конечно, купание в проруби требует значительно бОльшего мужества, чем просто обливание холодной водой. Вокруг метровый слой снега, пустырь (озеро-то замерзло) и небольшая дырочка во льду, в которой плещется вода – ну очень холодная. И вы на этом фоне, с кучей голого тела. Могу сразу сказать, температура той воды не ниже +2 градусов (что значительно теплее температуры воздуха на улице) и **единовременное** окунание никак не сможет спровоцировать воспаление легких.

Итак, залезаем в прорубь, и сразу вылезаем. Плавают (в полном смысле этого слова) только люди, хорошо подготовленные и привычные к низким температурам. Всовываем ножки в сланцы (особенно в первые разы, чтобы не отвалились и не примерзли) и стоим, **дышим всем телом** минуты две. Поверьте, вы это сделаете с удовольствием! Холодно вам не будет. Потом хорошенько растираемся полотенцем и одеваемся.

Плавать можно хоть каждый день. Полагайтесь при этом на свои ощущения. Мне 2-3 раза в неделю за глаза хватало. Купаться можно с головой, можно без. Если у дамы

коса до пояса, а после купания надо идти домой пешком, то, наверное, ей лучше воздержаться от героизма и окунуться по шею дабы ее прическа не превратилась в ледяное изваяние.

Для первого купания выберите себе день, когда температура за окном будет от –5 до –13 при отсутствии сильного ветра, чтобы напрочь не отбить себе желание продолжать заниматься этим страшным делом. До и после купания желательна десятиминутная прогулка быстрым шагом. До - разогревает мышцы и вода кажется просто теплой, а после - помогает согреться и запустить процесс восстановления капиллярного кровообращения (ноги и руки как раз мерзнут из-за его нарушения).

Метод третий. Неукутывание. Как только вы попробуете на себе один из вышеперечисленных способов и сможете их повторять хотя бы в течение недели, вы поймете, что стремление напялить на себя те двести кофт, - это всего лишь дань дядюшке страху - «как бы чего от холода не отвалилось».

Бросьте бояться холода и перестаньте бесконечно смотреть на градусник! Страх и только страх заставляет вас стучать зубами еще дома при выборе шубы потолще. Как только перестанете думать о температуре за окном, сразу же заметите, что вам стало намного теплее. Кстати, простуда - это тоже дань страху. С чем боролись, на то и напоролись, называется. Чем больше боитесь замерзнуть, схватить насморк, простудить уши, слечь и умереть от теплого январского ветра, тем больше вероятности, что это случится. Мысль-то ведь материальна!

Ну и последнее. Что же вам будет от этого издевательства над собой и своей волей?Первое - бодрость необыкновенная. Второе - здоровье отменное. Включая избавление от старых болячек и минование простуд, гриппов и иже с ними. Третье - шуба тоньше, кофт меньше, сапоги моднее, взгляд ярче. Четвертое - восхищенье всех окружающих вашей отвагой, смелостью и даже немного безбашенностью. Приятные бонусы, мне кажется.

P.S. После того, как я побывала в Крещение на местном озере и увидела пятнадцатиметровую очередь из людей в купальниках, сланцах и с полотенцами через плечо около проруби(это в минус двадцать с лишним градусов)… Я поверила - русский народ самый неистребимый народ в мире! Даже холодом.

Автор - **Анна Звягина**
Источник