Автор: admin
08.07.2014 17:27 -

Болеют ли «моржи»?

Большинству людей абсолютно непонятно, что тянет «моржей» - любителей зимнего купания - в ледяную воду. И как это вообще такое возможно - «набултыхавшись» в проруби, не только не заболеть, но и чувствовать себя прекрасно. Более того, «моржи» даже утверждают, что им… не холодно!!?? Да что же это такое, что происходит в этой зимней купели? Может, они вообще какие-либо инопланетяне?

Совсем нет, никакие не пришельцы. «Моржи» - обычные люди. Конечно, они, как правило, здоровы и закалены, но ничто человеческое им не чуждо. И болезни в их среде встречаются, от них не застрахован никто. Попробуем разобраться, как происходит купание и как на него реагирует организм.

Обычно люди погружаются в воду на короткое время, секунд на 10-20. Больше уже опасно, хотя встречаются экстремалы, плавающие по несколько минут. Кое-кто окунается с головой, но большинство заходит в воду по грудь или по шею.

Ледяная вода вызывает сильнейшую встряску всего организма, начинающуюся с «удара» по рецепторам кожи. «Сигналы тревоги» активизируют нервную, гормональную, иммунную и другие системы.

Изменяется терморегуляция. Резко возрастает выработка тепла, происходит спазм кожных сосудов, в результате чего уменьшается теплоотдача. Организм разогревается, «внутренняя» температура повышается, в то время как кожа охлаждается.

Мобилизация защитных механизмов позволяет избежать переохлаждения, простуды и даже обеспечивает регресс многих хронических заболеваний. На эффективность процессов влияет температура воды, в которой купается человек. Наиболее мощно проявляются защитные свойства организма при температуре воды, близкой к нулю. При более высокой - 5-7 градусов - разогрев включается медленнее, и даже появляется угроза простыть.

Купание в проруби вызывает изменения в психике «моржей». В кровь выбрасываются эндорфины, воздействующие на клетки мозга. Поднимается настроение, появляется легкая эйфория. Возникает ощущение прилива сил, бодрости и психологического комфорта.

То, что «моржи» совсем не болеют, это, конечно же, миф. Но «моржевание» способно излечить и предупредить многие хвори, отлично закаляет организм. Лечебное воздействие низких температур признано и официальной медициной.

Считается, что если человек не успел «нырнуть в прорубь» до 40 лет, то ему уже поздно заниматься зимним купанием. «Моржи» со стажем к таким утверждениям относятся скептически. В их рядах можно встретить «и старого, и малого», и возраст им не помеха.

Признавая опасность купания в стадии обострения хронических заболеваний, многие «моржи» приводят примеры, когда всего лишь одно погружение в зимнюю купель помогало прекратить развитие острых респираторных заболеваний.

Говорят, что «моржом» может стать практически каждый. Но на деле далеко не все мы психологически готовы к «ледяному экстриму». А может, и правда, попробовать? Бр-р-р, я под-д-думаю…

Автор - **Алексей Норкин**
Источник