

Экстрим по церковным канонам

Приближается праздник Крещения Господня, который православные христиане традиционно отмечают 19 января. В последние годы верующие стали отмечать это событие по старому русскому обычаю — нырянием в иордань.

И если лет пять-шесть назад на такой ритуал решались только священники или моржи, то сегодня уже тысячи жителей Приангарья готовы смыть свои грехи в ледяных водах Ангары и других водоёмах. Но как при этом не заболеть, ведь на улице стоят морозы под 30 градусов?

Священники утверждают, что те, кто искупался в крещенских водах, заболеть не могут. Так ли это, сказать сложно, лично я до сих пор не слышала ни об одном таком случае. Но, как говорят врачи, последствия крещенского купания могут проявиться не сразу, а через 10–20 лет.

Большинство врачей отмечают, что крещенское купание является большим стрессом для организма в целом, если до этого не было систематического закаливания, а только один раз в год. Реакция организма выглядит следующим образом: у человека, нырнувшего в прорубь, происходит резкий выброс адреналина, гормона стресса, норадреналина и эндорфина, известного как «гормон счастья» — как реакция на этот «букет», приходит масса положительных эмоций и радость. Однако у других такое ныряние способно вызвать значительное повышение артериального давления, что даже может послужить причиной остановки сердца. Кроме того, для людей незакалённых, не практикующих моржевание постоянно, купание в ледяной воде грозит заболеванием почек.

Медики утверждают, что подготовку к крещенскому заплыву нужно начинать ещё летом, продолжать осенью: много плавать, принимать ванну, постепенно снижая температуру воды, то есть закаливать организм.

Если всё же очень хочется поучаствовать в древней православной традиции, то специалисты советуют, во-первых, перед нырянием в прорубь разогреть тело, сделав разминку, во-вторых, подходить к проруби в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, для избежания потери чувствительности ног. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, для избежания рефлекторного сужения сосудов головного мозга, не стоит находиться в проруби более минуты, чтобы не допустить общего переохлаждения организма, лучше сразу же после окунания растереться махровым полотенцем и одеться в сухую одежду. После этого желательно зайти в тёплое помещение и выпить горячего чая, лучше всего из ягод и фруктов.

Кстати, российские традиции купания в проруби восходят к временам древних скифов, которые окунали своих младенцев в ледяную воду, приучая их к суровой природе.

[👍 Порекорендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)