

«Моржи» не так здоровы, как принято считать

В нашем обществе бытует миф о том, что купание в проруби, так называемое моржевание, дарит своим приверженцам отменное здоровье. На самом деле многие моржи со стажем – обычные часто простужающиеся люди.

История бывалых моржей, обычно, развивается по сценарию, который произошел в жизни 50-летнего Петра Васильевича из Подмоскovie, пишет газета Правда. Много лет, со студенческой скамьи он ежедневно круглый год купался в открытых водоёмах. Зимой тоже. Но вот несколько лет назад у него проявилась странная особенность. Закалённый, крепкий «морж» стал простужаться от любого сквозняка.

Нет, не подумайте, что мы выступаем против закаливания, как такового, в том числе и закаливания холодом. Просто холод холоду - рознь. При погружении человека в ледяную воду, поверхность тела остывает, кровь устремляется вовнутрь, более интенсивно омывает наши органы и тем самым улучшает их работу. По логике выходит, что чем дольше мы мёрзнем, тем здоровее становимся. Но это только «по логике».

На самом деле, полезное воздействия воды приходится лишь на первые секунды пребывания в проруби. А вот всё последующее пребывание на холоде - не что иное, как бессмысленная проверка собственной выносливости. Долгие заплывы или щеголяние в плавках на фоне сугробов только отнимают силы и делают нас менее защищёнными перед болезнями.

«Цель закаливания - это укрепление иммунитета, - напоминает кандидат биологических наук, физиолог Ринад Минвалеев. - Иммунитет же - это способность нашего организма сопротивляться атакам вредных бактерий. Сопротивляется он по-разному, но, главным образом, при помощи иммунных клеток, которые «отлавливают» и уничтожают непрошенных гостей.

Когда эти специальные клетки передвигаются по телу быстро, сопротивление бактериям (а значит и болезням) проходит отлично. А если клетки двигаются медленно - мы заболеваем.

У «моржа», который не просто быстро окунается в полынью, а подолгу плавает, разгребая куски льда, иммунные клетки «обмирают» и напрочь забывают о своих обязанностях, становятся недееспособными. А вот микроорганизмы внутри нас прекрасно себя чувствуют и плодятся с прежней скоростью, не встречая уже никаких препятствий».

Иными словами, если человек «душой и телом» не боится мороза, это ничего не говорит о состоянии его иммунитета. Длительное пребывание на холоде иммунитет снижает.

Если уж вы решились подружиться с холодной водой, то отнеситесь к этому ответственно.

Начинайте не с проруби, а с кратковременных обливаний, и лучше, если не всего тела сразу, а сначала только ног.

Для повышения иммунитета, по словам Ринада Минвалеева, тело вообще лучше нагревать. Это и станет подлинным закаливанием. Разогреться можно с помощью внешнего тепла, например, в бане. Но, если опрокинуть на себя ведро холодной воды, поверхность тела тоже нагреется, ведь кратковременное охлаждение - то же нагревание.

А наиболее результативной методикой закаливания остаётся чередование холодного с горячим. Если в парилке довести себя до состояния варёного рака (первое нагревание), а после рвануть к реке и ухнуть в воду, распаренное тело не ощутит никакого дискомфорта (второе нагревание). Но из реки нужно опрометью бежать не пиво пить, а назад в парилку - третье нагревание по мощности превзойдёт оба первые.

В результате, кровотоки, а, значит, и иммунные клетки ускорят своё движение в несколько раз, а болезнетворные бактерии начнут гибнуть пачками. Ведь повышение температуры тела во время болезни - это и есть следствие борьбы иммунных киллеров против инфекции. Но зачем же доводить дело до болезни?

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

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](#)