

25 – 29 апреля 2022 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Холодный душ для неподготовленного человека — сомнительное развлечение. Однако если постепенно приучать себя к этой процедуре, можно не только получить удовольствие, но также улучшить физическое и психологическое здоровье.

Цивилизация подарила нам различные блага, которыми мы с удовольствием пользуемся. К комфорту человек привыкает очень быстро, поэтому любое ухудшение условий, например, отсутствие света или горячей воды — настоящая катастрофа. Но забывать о закаливании не стоит — такие мероприятия укрепляют организм, помогают ему бороться с простудами и вирусами. Ключ к хорошему самочувствию — холодная вода, ведь она дает заряд бодрости и наполняет энергией.

### Какие же преимущества имеет экстремальный душ и как правильно его применять, чтобы не навредить здоровью?

Многие пловцы, спортсмены и военнослужащие специально приучают себя к холодной воде. Хотя холодная вода помогает укрепить здоровье и сбросить лишний вес, поначалу она вызывает довольно неприятные ощущения.

Холодный душ — процедура полезная, особенно для людей, у которых наблюдаются проблемы с кровообращением. Под воздействием воды кровь начинает активнее циркулировать, кислород разносится по всему организму.

Холодный душ укрепляет иммунитет и повышает защитные силы организма. Под действием холодной воды активируется иммунная система, ускоряется метаболизм.

Холодный душ воздействует на рецепторы, которые находятся на коже, импульсы идут прямо к мозгу, благодаря чему снижается влияние стрессов на человека. Вода «смывает» тревожность и раздражение, успокаивает и наполняет энергией.

Холодный душ способствует улучшению состояния волос и кожи. Благодаря приливу крови к верхним слоям кожи, ее «производные» — волосы и ногти — становятся более крепкими и блестящими, а сама кожа — упругой и эластичной, приобретает здоровый естественный оттенок и выравнивается.

Закаливание — это разновидность самодисциплины, приучая себя к холодному душу, вы в скором времени сможете перенести волевые качества и на другие сферы жизни.

Перед тем, как вы решили заняться закалкой, стоит обратиться к врачу.



К счастью, к холодной воде можно привыкнуть с помощью определенных методов. Практикуйте медленное снижение температуры.

1. **Прогрейте душевую кабинку или ванну.** В ванной комнате температура должна быть комфортно теплой, чтобы организм не испытал стресс после выхода из холодного душа.
2. **Встаньте под душ. Не становитесь полностью под холодную струю.** Намочите ладони, ступни и лицо — большинство терморецепторов расположены именно здесь. А затем ополоснитесь полностью.
3. **После того как вы привыкнете к новой температуре воды, понизьте ее еще немного.** Не включайте сразу холодную воду, ведь вы собираетесь привыкнуть к ней постепенно! Начните с воды комнатной температуры, постепенно понижая. Но помните, что при резком снижении температуры может начаться переохлаждение. Вода должна быть холодной, но не ледяной.
4. **Закончите процедуру принятия холодного душа.** После окончания процедуры хорошо разотрите всё тело, включая руки и ноги.
5. **Принимайте такой душ ежедневно.** Каждый день слегка понижайте температуру воды. Постепенно вы привыкнете к прохладной воде, и ваш организм начнет лучше справляться с терморегуляцией.

Несмотря на все плюсы, принятие холодного душа приносит пользу далеко не всем. Некоторым категориям людей холодный душ противопоказан. Так, обливания холодной водой нежелательны при таких состояниях, как: повышенное давление, пониженное давление, заболевания сердца (ишемия, тахикардия, сердечная недостаточность и т.п.), любые инфекционные заболевания, дерматологические заболевания (псориаз, экзема и т.п.), непереносимость низких температур.