

■ ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Чудеса святой воды

Самыми первыми после купаний в крещенской купели, причем очень сильно, замерзают ноги

Именно такими остались воспоминания после первого и последующих ныряний в ледяную прорубь в канун великого православного праздника. Не скрою, изначально это было своего рода экспериментом на телекамеру по долгу службы, а потом, как говорится, затянуло. И в дальнейшем после острых ощущений, пережитых во время погружения тела в холодную воду, наступало чувство невероятной свежести на несколько дней.

А было это в далекой Сибири при температуре воздуха -37 градусов. Однако если сравнить с влажным климатом колымского побережья, то это примерно как магаданские 20 мороза. Теперь понимаю, что одной из основных ошибок, которые настоятельно советую не повторять, стало погружение без подготовки. И то, что обошлось без неприятных последствий в виде спазмов от резкого перепада температуры, судорог или простуды, скорее счастливая случайность. Или, может, вода в крещенскую ночь действительно обладает какими-то чудодейственными свойствами? Возможно. А теперь обо всем по порядку.

Вода, даже в такие морозы, все равно теплее уличной температуры, поэтому заходить в нее достаточно легко. Впрочем, и выходить тоже, если бы не один существенный минус. Моментально замерзают ноги. Да так сильно, что кажется, будто шагаешь по битому стеклу, не меньше. В свой первый раз, пока в резиновых шлепках бежала до машины, заморозила конечности так,



Корреспондент «МП» Елена Сидорова впервые окунулась еще в далеком 2007 году.

что потом еле их отогрела. Вывод: на выходе из проруби лучше поставить теплые сапоги или валенки, в которые можно легко и быстро запрыгнуть. При этом, как ни странно, остальная часть тела чувствует себя гораздо комфортнее, поэтому можно спокойно дойти до своих вещей и одеться без особой суеты. Главное - чтобы ноги были в тепле.

Можно взять с собой термос с горячим чаем, после ныряния он будет очень кстати, а вот алкогольные напитки лучше исключить в этот день

вообще. Хорошо запомнился случай, как прямо с крещенских купаний «скорая помощь» увезла молодого парня, который, изрядно согревшись спиртным, полез в ледяную воду якобы грехи смыывать, - стало плохо с сердцем.

Что касается купаний в бодрящих водах Охотского моря, то власти пока еще не определились, в какой именно бухте будет организована заветная прорубь. Все зависит от результатов замеров толщины льда, которые будут произведены в начале следующей недели.

■ ЭТО ИНТЕРЕСНО

Уникальные свойства крещенской воды физики объясняют космо- и геофизическими факторами. Именно 19 января Земля попадает в точку, где идет сильный поток космических частиц - нейтронов, превышающий фоновые уровни в 100 - 200 раз, воздействующий на воду и изменяющий ее свойства. Причем ее уникальные качества усиливаются, когда присоединяют процедуры, обычно проводимые в церкви, - опускают в воду серебряный крест (серебро улучшает качество воды, очищает ее), читают молитвы (вода получает положительную структурную информацию).

■ ВАЖНО

- Перед купанием стоит размяться - немного поприседать. Это значительно снизит негативный эффект от сужения сосудов.
- Заходить в воду нужно быстро и быстро возвращаться назад.
- Находиться в воде следует не дольше минуты, в идеале - 30 секунд.
- После того как вы вынырнули, хорошо разотритесь полотенцем - за счет мини-массажа капилляров согреетесь быстрее.
- Одевшись, попейте горячий напиток и сразу идите в тепло (палатку, машину). Лучше будет выпить черный чай с лимоном и сахаром, он хорошо тонизирует и расширяет сосуды.

■ ПЕРЕКРЕСТОК МНЕНИЙ

Максим СТОДУШНЫЙ, врач-невролог Магаданской областной больницы:

- Категорически запрещено окунаться в прорубь людям, страдающим гипертонической болезнью, поскольку резкое снижение температуры приведет к стрессу, выбросу адреналина, а сосуды мгновенно реагируют спазмом - вплоть до ишемического инсульта или инфаркта. Даже в самом лучшем случае это может закончиться обострением остеохондроза.



Петр БУРМИСТРОВ, директор Детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по боксу:

- Купаюсь в проруби с 2014 года и каждый раз получаю невероятный заряд бодрости если не на целый год, то на несколько месяцев точно. Вообще считаю, что главный залог приятного времяпровождения - это хорошее настроение и позитивный настрой, с которым нужно отправляться к проруби. Ну и конечно, не помешают предварительная подготовка, теплая удобная одежда и обувь. Новичкам бы посоветовал не окунаться с головой, поскольку через нее идет основная теплопотеря, что запросто может привести к нежелательным последствиям.

Татьяна ВЕЛИКОДА, морж с 30-летним стажем:

- Во избежание различных рисков купания в ледяной воде нужно начинать постепенно и делать их лучше под присмотром тренера, который расскажет и подскажет, как закаливание начать правильно и без ущерба для собственного здоровья. Да и героизмовать, как это пытаются сделать некоторые, не надо. Для начала в ледяной воде достаточно пробыть всего 2 - 3 секунды и уже постепенно наращивать время до нескольких минут. Впрочем, все индивидуально.



Богдан ИВКО, заведующий кардиологическим отделением Магаданской областной больницы:

- Переохлаждение, как правило, вызывает выброс адреналина в кровь, что влечет за собой повышение давления, тахикардию, и для неподготовленного человека, особенно в возрасте и страдающего болезнями сердца, это очень опасно. А вот для тех, кто хоть немного закален, это несомненное наслаждение и очевидная польза. Когда здоров, но не подготовлен, особого вреда не будет, но стоит быть готовым к тому, что из-за стресса участится пульс и может сильно заболеть голова.

Николай ТЕРЕХОВ, начальник Управления Росгвардии по Магаданской области:

- Этой замечательной традиции - купания в крещенскую ночь - я придерживаюсь уже более 10 лет. Почему этим занимаюсь? Да потому, что снова и снова хочется пережить чувство невероятной эйфории, которое испытываешь, выходя из проруби. Причем наступает оно не сразу. Приятное тепло начинает растекаться по телу лишь через некоторое время после пережитых эмоций от ледяной воды. И потом еще долго чувствую свободу и легкость на душе. После купаний не болел ни разу, мало того, даже на больничном в своей жизни ни разу не был. В этом году тоже обязательно поеду нырять.



■ КОМУ НЕ СТОИТ КУПАТЬСЯ

- Беременным женщинам.
- Людям с острыми заболеваниями, а также с обостренными хроническими.
- Сердечникам, гипертоникам, имеющим проблемы по части неврологии, кардиологии, пульмонологии (заболевания легких и бронхов). Если есть незначительные ограничения по здоровью, лучше проконсультироваться с лечащим врачом, возможно, он даст разрешение на купание в проруби, а также расскажет, как именно вам к этому подготовиться.

