

Холодные обливания: есть ли от них хоть какая-то польза

Одни называют закаливание водой спасением от всех болезней, другие — бессмысленным издевательством над собой. Попробуем разобраться, кто прав.

Обливания отлично бодрят

Когда утренний кофе больше не помогает, неплохо поэкспериментировать с холодным душем. Вовсе не обязательно сразу вставать под ледяной душ: можно начать с тёплой воды, а через минуту, когда ваша кожа привыкнет к воде, плавно её охладить.

Обливания развивают силу воли

Несмотря на пользу холодных обливаний, занятие это не из приятных. Во всяком случае, тёплая ванна гораздо комфортнее, и, по крайней мере поначалу, вам придётся заставлять себя принимать холодный душ. А значит, будете развивать силу воли и стойкость характера.

Материалы представлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании требуется обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то что было сделано всё возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении её точности.

Обливания помогают при депрессии

По данным [одного из исследований](#), регулярный холодный душ помогает даже при депрессии. Предположительно это связано с благотворным влиянием холодной воды на дофаминергическую систему головного мозга. Но при тяжёлой депрессии закаливание вряд ли поможет. Впрочем, в рекомендации по лечению холодный душ ещё не включён: научных данных пока слишком мало.



Обливания восстанавливают организм после тренировки

Под действием низких температур изменяется кровоснабжение мышц, что препятствует воспалению в местах микротравм, снимает боль и скованность мускулатуры. Несмотря на то что точный механизм этого процесса [неясен](#), исследованиями было неоднократно и убедительно [доказано](#): после сильных нагрузок холодный душ или ванны заметно ускоряют восстановление.

Обливания образуют «полезный» жир

Регулярное закаливание водой [заставляет](#) организм накапливать бурый жир. По своему происхождению этот жир имеет немало общего с мышцами, и его главная цель — помочь согреться: в условиях холода он расщепляется с выделением тепла. Учёные предполагают, что при регулярных обливаниях холодной водой в организме будет образовываться больше бурого жира, а обычного «вредного» жира — наоборот, меньше.

А что насчёт укрепления иммунитета?

Есть мнение, что закаливание водой укрепляет иммунитет и человек реже болеет. Физиология объясняет это адаптацией: регулярно подвергаясь действию холодной воды, организм приспособливается и становится менее чувствительным к переохлаждению. Переохлаждение не может вызвать болезнь, но оно делает людей более подверженными инфекциям. Если вы промочили ноги и страшно замёрзли, это ещё не заставит вас заболеть. Но если рядом окажется человек с простудой, вы сильно рискуете заразиться.

Регулярно принимая прохладный душ, вы можете научить своё тело легче переносить переохлаждение и снизить риск

подхватить простуду. Но если у вас уже есть хронические инфекции (например из-за хронического гайморита постоянно заложен нос), холодный душ принимать не стоит.

В целом же влияние холодной воды на иммунитет изучено мало. Крупных исследований по этой теме не проводилось, так что все рассуждения выше — не более чем теория.

Так обливаться холодной водой или нет?

Говоря о закаливании водой в научном ключе, нельзя не признать: доказательная база в этом вопросе очень слаба. Этой теме посвятили лишь несколько небольших экспериментов. Их явно недостаточно, чтобы убедиться, влияет ли холодный душ на здоровье и в чём его польза. Поэтому принимать прохладный душ или нет — вопрос лишь ваших предпочтений.

Больше статей о здоровом образе жизни вы можете прочитать [ЗДЕСЬ](#)

